

No sentido de prevenir e minorar as possibilidades de contágio da Covid-19, as competições terão de respeitar um conjunto de medidas preventivas que poderão ser consultadas no ***Guia de procedimentos para a organização de competições de atletismo na RAM*** disponível na página oficial da AARAM.

## REGULAMENTO

### 1. NORMAS GERAIS

- 1.1. Estas provas destinam-se exclusivamente a atletas filiados na AARAM ou noutras associações filiadas na FPA.
- 1.2. Os atletas devem competir respeitando o Regulamento Geral de Competições.
- 1.3. Os atletas dos escalões jovens não poderão fazer mais que duas provas por dia.
- 1.4. Os atletas e todos os restantes agentes desportivos, devem respeitar os procedimentos indicados no ***Guia de procedimentos para a organização de competições de atletismo na RAM*** e no plano de contingência do *Centro Desportivo da Madeira*.
- 1.5. O modo de subida das fasquias é definido nas “observações” do programa horário.
- 1.6. Haverá **câmara de chamada** com os seguintes tempos de apresentação:
  - Corridas – até 10 minutos antes da hora de prova
  - Vara – até 30 minutos antes da hora da prova
  - Outros concursos – até 20 minutos antes da hora da prova

### 2. INSCRIÇÕES e CONFIRMAÇÕES

- 2.1. A participação obriga à **inscrição e confirmação prévia** através da plataforma [fpacompeticoes.pt](http://fpacompeticoes.pt).
  - 2.1.1. O processo poderá ser efetuado pelos responsáveis dos clubes (que terão de ter os respetivos dados de Login) ou pelo próprio atleta.
  - 2.1.2. As **inscrições** estarão abertas até as 23h59 do dia 9 de maio.
  - 2.1.3. O período de confirmações começa às 00h00 do dia anterior ao início da competição e termina uma hora antes do início da respetiva prova.

## PROGRAMA HORÁRIO

([INSCRIÇÕES ATÉ AO DIA 9/MAIO](#))

### QUARTA, 12 / MAIO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Limite Confirm	Obs
19h45	<b>TRIPLO</b>	F+M			✓	✓	✓	18h45	Tábuas: 8 ou 10 e 11m
	<b>VARA</b>	F+M			✓	✓	✓		2,30 (+15) → 2,75 (+10)
19h45	<b>300 M BARR</b>	F		✓	✓			18h45	50 + 35 / 0,76 m (7b)
	<b>300 M BARR</b>	M		✓	✓				50 + 35 / 0,84 m (7b)
20h00	<b>400 M BARR</b>	F				✓	✓	19h00	45 + 35 / 0,76 m (10b)
	<b>400 M BARR</b>	M				✓	✓		45 + 35 / 0,91 m (10b)
20h15	<b>100 M</b>	F		✓	✓	✓	✓	19h15	Eliminatórias
20h25	<b>100 M</b>	M		✓	✓	✓	✓	19h25	Eliminatórias
	<b>DISCO</b>	M			✓	✓	✓		1,5kg / 1,75kg / 2kg
20h35	<b>1.500 M</b>	F			✓	✓	✓	19h35	
20h45	<b>100 M</b>	F			✓	✓	✓	-	Final
20h50	<b>100 M</b>	M			✓	✓	✓	-	Final
21h00	<b>1.500 M</b>	M			✓	✓	✓	20h00	