

## 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. Em todos os lançamentos e saltos horizontais que se realizem simultaneamente para vários escalões e/ou sexos, apenas os atletas detentores das 8 melhores marcas têm direito aos 6 ensaios.
- 1.5. Estas provas desenrolam-se em simultâneo com o Master Athletics International Meeting e com os Campeonatos Regionais de Veteranos.

### 2. INSCRIÇÕES e CONFIRMAÇÕES

- 2.1. As inscrições serão efetuadas **on-line** na plataforma [fpacompeticoes.pt](http://fpacompeticoes.pt) até **quinta-feira** anterior à competição e a participação terá de ser **confirmada** até **uma hora** antes do início da prova.

### PROGRAMA HORÁRIO

#### SÁBADO, 27 / JANEIRO – FUNCHAL (RG3)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
10h00	<b>MARTELO</b>	F+M	✓	✓	✓	✓	✓	F: 2, 3 e 4k / M: 3, 4, 5, 6 e 7,26k Limite: 8 atletas
11h00	<b>PESO</b>	F+M	✓	✓	✓	✓	✓	F: 2, 3 e 4k / M: 3, 4, 5, 6 e 7,26k Limite: 12 atletas

#### SÁBADO, 27 / DEZEMBRO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
15h25	<b>60 M</b>	F		✓	✓			Limite: 8 atletas
15h30	<b>60 M</b>	M		✓	✓			Limite: 8 atletas
15h40	<b>VARA</b>	F+M	✓	✓	✓	✓	✓	1,80 (+20) -> 2,20 (+10) Limite: 8 atletas
15h50	<b>1 500 M</b>	F		✓	✓			Limite: 12 atletas
16h10	<b>1 500 M</b>	M		✓	✓			Limite: 12 atletas
16h40	<b>300 M</b>	F		✓	✓			Limite: 8 atletas
16h45	<b>300 M</b>	M		✓	✓			Limite: 8 atletas

#### DOMINGO, 28 / JANEIRO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
10h00	<b>ALTURA</b>	F+M		✓	✓	✓	✓	1,32 (+4) -> 1,44 (+3) -> Limite: 8 atletas
11h00	<b>COMPRIMENTO</b>	F+M		✓	✓	✓	✓	Limite: 12 atletas
11h25	<b>60 M BARR</b>	M		✓	✓	✓	✓	5b – 13,72+9,14 / 0,91-1-1,067m Limite: 8 atletas