

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.

2. INSCRIÇÕES e CONFIRMAÇÕES

- 2.1. As inscrições serão efetuadas **on-line** na plataforma fpacompeticoes.pt até ao dia anterior à competição e a participação terá de ser **confirmada até uma hora antes** do início da prova.

PROGRAMA HORÁRIO

QUARTA, 22 / MAIO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
	3 000 M	F			✓	✓	✓	
19h30	COMPRIMENTO	M		✓	✓	✓	✓	
	DISCO	F		✓	✓	✓	✓	0,75k / 1k
19h45	3 000 M	M			✓	✓	✓	
	100 M BARREIRAS	F			✓	✓	✓	10b – 13+8,5 / 0,76-0,84m
20h00	100 M BARREIRAS	M		✓				10b – 13+8,5 / 0,84m
20h10	110 M BARREIRAS	M			✓	✓	✓	10b – 13,72+9,14 / 0,91-1-1,067m
	COMPRIMENTO	F		✓	✓	✓	✓	
20h20	DISCO	M		✓	✓	✓	✓	1k / 1,5k / 1,75k / 2k
	100 M	F			✓	✓	✓	
20h30	100 M	M			✓	✓	✓	
20h40	800 M	F			✓	✓	✓	
20h50	800 M	M			✓	✓	✓	
	400 M BARREIRAS	F			✓	✓	✓	10b – 45+35 / 0,76m
21h00	400 M BARREIRAS	M			✓	✓	✓	10b – 45+35 / 0,84-0,91m