

## REGULAMENTO

### 1. NORMAS GERAIS

- 1.1. Estas provas destinam-se exclusivamente a atletas filiados na AARAM.
- 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 a fase de apuramento para os Campeonatos nacionais de Clubes.

### 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, 1 / JUNHO – FUNCHAL (RG3)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
10h00	<b>PESO</b>	F+M	✓	✓	✓	✓	✓	F: 2, 3 e 4k / M: 3, 4, 5, 6 e 7,26k Limite: 10 atletas
10h50	<b>MARTELO</b>	F+M	✓	✓	✓	✓	✓	F: 2, 3 e 4k / M: 3, 4, 5, 6 e 7,26k Limite: 10 atletas

#### SÁBADO, 1 / JUNHO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
16h20	<b>100 M</b>	M		✓	✓	✓	✓	Limite: 16 atletas
	<b>COMPRIMENTO</b>	M		✓				Tábua a 8 e/ou 10m Limite: 4 atletas
16h30	<b>100 M</b>	F		✓	✓	✓	✓	Limite: 16 atletas
17h20	<b>COMPRIMENTO</b>	F		✓				Tábua a 10 e/ou 11m Limite: 4 atletas
18h40	<b>VARA</b>	F+M	✓	✓				1,85 (+15) -> 2,30 (+10) Limite: 6 atletas

#### DOMINGO, 2 / JUNHO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
10h00	<b>QUÁDRUPLO</b>	F	✓					Tábua a 8 e/ou 10m Limite: 4 atletas
11h15	<b>QUÁDRUPLO</b>	M	✓					Tábua a 10 e/ou 11m Limite: 4 atletas
11h40	<b>60 M BARR.</b>	F	✓					12,00+7,00 / 0,76m (6b) Limite: 8 atletas
11h45	<b>60 M BARR.</b>	M	✓					12,00+7,50 / 0,76m (6b) Limite: 8 atletas
12h00	<b>100 M BARR.</b>	M		✓				13,00+8,50 / 0,84m (10b) Limite: 8 atletas
12h15	<b>80 M BARR</b>	F		✓				12,00+8,00 / 0,76m (8b) Limite: 8 atletas

Nota: **Quádruplo** (sub-14) – 4 apoios alternados (EDED ou DEDE)