

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 quinta-feira anterior à competição e a participação terá de ser **confirmada até uma hora antes** do início da prova.

PROGRAMA HORÁRIO

SÁBADO, 6 / JULHO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	s16	s18	s20	Abs	Obs
19h00	400 M BARREIRAS	F			✓	✓	✓	10b – 45+35 / 0,76m
	400 M BARREIRAS	M			✓	✓	✓	10b – 45+35 / 0,84-0,91m
	DISCO	F	✓	✓	✓	✓	✓	0,6k / 0,75k / 1k
	COMPRIMENTO	M	✓	✓	✓	✓	✓	
19h10	60 M	F	✓					
19h15	60 M	M	✓					
19h20	80 M	F		✓				
19h25	80 M	M		✓				
19h35	100 M	F			✓	✓	✓	
19h45	100 M	M			✓	✓	✓	
19h55	MILHA	F			✓	✓	✓	1 609m
20h00	COMPRIMENTO	F	✓	✓	✓	✓	✓	
	DISCO	M	✓	✓	✓	✓	✓	0,75k / 1k / 1,5k / 1,75k / 2k
20h05	MILHA	M			✓	✓	✓	1 609m
20h15	100 M BARREIRAS	F			✓	✓	✓	10b – 13+8,5 / 0,76-0,84m
20h25	110 M BARREIRAS	M			✓	✓	✓	10b – 13,72+9,14 / 0,91-1-1,067m
20h35	300 M	F		✓				
20h40	300 M	M		✓				
20h50	400 M	F			✓	✓	✓	
20h55	400 M	M			✓	✓	✓	