

## REGULAMENTO

### 1. NORMAS GERAIS

- 1.1. Estas provas destinam-se a atletas filiados na AARAM e com a sua situação regularizada.
- 1.2. Os atletas podem participar em até 3 provas, desde que respeitando o Artº 18º do *Regulamento Geral de Competições* da FPA.
- 1.3. 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.
- 1.4. O incremento das fasquias está previsto na coluna de observações.

### 2. INSCRIÇÕES e CONFIRMAÇÕES

- 2.1. As inscrições serão efetuadas **on-line** na plataforma [fpacompeticoes.pt](https://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:

#### 14 / DEZEMBRO – DOMINGO – RIBEIRA BRAVA (CDM) - RECTIFICADO

| Hora  | PROVA                    | Sexo | s14  | S16  | s18  | s20   | Abs | Obs.                    |
|-------|--------------------------|------|------|------|------|-------|-----|-------------------------|
|       | <b>VARA EM DISTÂNCIA</b> | F+M  | ✓    |      |      |       |     | -1m / +1m               |
|       | <b>VARA</b>              | F+M  |      | ✓    | ✓    | ✓     | ✓   | 2,10 (+15) → 2,70 (+10) |
| 10h00 | <b>DISCO</b>             | F    | 600g | 750g |      |       |     |                         |
|       | <b>DISCO</b>             | M    | 750g |      |      |       |     |                         |
|       | <b>60 M</b>              | F    |      |      | ✓    | ✓     | ✓   |                         |
| 10h15 | <b>60 M</b>              | M    |      |      | ✓    | ✓     | ✓   |                         |
| 10h30 | <b>60 M</b>              | F    | ✓    | ✓    |      |       |     |                         |
| 10h40 | <b>DISCO</b>             | F    |      |      | 1k   | 1k    | 1k  |                         |
|       | <b>60 M</b>              | M    | ✓    | ✓    |      |       |     |                         |
| 10h45 | <b>COMPRIMENTO</b>       | F    |      | ✓    | ✓    | ✓     | ✓   |                         |
| 11h00 | <b>200 M</b>             | F    |      |      | ✓    | ✓     | ✓   |                         |
| 11h10 | <b>200 M</b>             | M    |      |      | ✓    | ✓     | ✓   |                         |
| 11h20 | <b>1.000 M</b>           | F    | ✓    | ✓    |      |       |     |                         |
|       | <b>1.000 M</b>           | M    | ✓    | ✓    |      |       |     |                         |
| 11h30 | <b>ALTURA</b>            | F/M  | ✓    |      |      |       |     | 1,00 (+4) → 1,24 (+3) → |
|       | <b>DISCO</b>             | M    |      | 1k   | 1,5k | 1,75k | 2k  |                         |
| 11h40 | <b>800 M</b>             | F    |      | ✓    |      |       |     |                         |
| 11h45 | <b>COMPRIMENTO</b>       | M    |      | ✓    | ✓    | ✓     | ✓   |                         |
| 11h50 | <b>800 M</b>             | M    |      | ✓    |      |       |     |                         |
| 12h00 | <b>800 M</b>             | F    |      |      | ✓    | ✓     | ✓   |                         |
| 12h10 | <b>800 M</b>             | M    |      |      | ✓    | ✓     | ✓   |                         |
| 12h20 | <b>4x 200 M</b>          | F+M  |      | ✓    | ✓    |       |     |                         |