

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 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)

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