Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

TORNEIO DE INVERNO

12 de dezembro de 2026

Funchal (RG3) e Ribeira Brava (CDM)

REGULAMENTO

1. NORMAS GERAIS

1.1. Estas provas destinam-se a atletas filiados na AARAM e com a sua situação regularizada.

1.1.1. Os atletas competem de acordo com os escalões de 2027.

1.1.2. Os atletas que pretendam competir ainda com engenhos do seu escalão de 2026, deve ser solicitada por e-mail a sua inscrição na prova pretendida.

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:

12 / DEZEMBRO – SÁBADO – FUNCHAL (RG3)

Hora	PROVA	Sexo	s14	S16	s18	s20	Abs	Obs.
10h00	**MARTELO**	F	2k	3k	3k	4k	4k	
10h05	**PESO**	M	3k	4k	5k	6k	7,26k	
10h50	**MARTELO**	M	3k	4k	5k	6k	7,26k	
	PESO	F	2k	3k	3k	4k	4k	

12 / DEZEMBRO – SÁBADO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	S16	s18	s20	Abs	Obs.
15h00	**ALTURA**	F	✓	✓				1,05 (+5) → 1,30 (+4) → 1,38 (+3) →
	DARDO	M		600g	700g	800g	800g	
15h00	**60 M**	F		✓	✓			
15h10	**60 M**	F				✓	✓	
15h20	**60 M**	M		✓	✓			
15h30	**60 M**	M				✓	✓	
	COMPRIMENTO	F		✓	✓	✓	✓	
15h45	**50 M BARR.**	F	✓					5b – 11+7m / 0,65m
15h50	**DARDO**	F		500g	500g	600g	600g	
15h55	**50 M BARR.**	M	✓					5b – 11+7m / 0,65m
16h10	**ALTURA**	M	✓	✓				1,10 (+5) → 1,30 (+4) → 1,50 (+3) →
	400 M	F			✓	✓	✓	
16h20	**400 M**	M			✓	✓	✓	
16h30	**1.000 M**	F	✓	✓				
16h40	**1.000 M**	M	✓	✓				
	COMPRIMENTO	M		✓	✓	✓	✓	
16h45	**DARDO**	F+M	400g					
16h50	**3.000 M**	F			✓	✓	✓	
17h10	**3.000 M**	M			✓	✓	✓	
17h30	**4X 200 M**	F+M		✓	✓			