Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

TORNEIO DE NATAL

19 de dezembro de 2026

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. Para os atletas que pretendam competir ainda com distâncias ou 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 2 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.

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 – 19 / DEZEMBRO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s14	S16	s18	s20	Abs	Obs.
15h00	**COMPRIMENTO**	F		✓	✓	✓	✓	
	DISCO	F	600g	750g				
	DISCO	M	750g					
	50 M BARR.	F	✓					5b - 11,00m + 7,00m / 0,65m
15h10	**50 M BARR.**	M	✓					5b - 11,00m + 7,00m / 0,65m
15h25	**60 M**	F		✓				
15h35	**60 M**	M		✓				
15h45	**DISCO**	F			1k	1k	1k	
15h50	**COMPRIMENTO**	M		✓	✓	✓	✓	
	600 M	F	✓					
16h00	**600 M**	M	✓					
16h10	**1 500 M**	F		✓				
16h20	**1 500 M**	M		✓				
16h30	**200 M**	F			✓	✓	✓	
16h40	**200 M**	M			✓	✓	✓	
	VARA EM DISTÂNCIA	F+M	✓					Chamada: -1m / Encaixe: +1m
	DISCO	M		1k	1,5k	1,75k	2k	
16h50	**MILHA**	F			✓	✓	✓	1.609m
17h00	**MILHA**	M			✓	✓	✓	1.609m
17h10	**500 M**	F			✓	✓	✓	
17h20	**500 M**	M			✓	✓	✓	