

**PROVAS DE PREPARAÇÃO**

RG3 E ESTÁDIO DE MACHICO – 14 DE ABRIL DE 2007

**1. REGULAMENTO:**

- 1.1. O Torneio de Provas de Preparação destina-se aos atletas dos escalões assinalados no programa horário.
- 1.2. Os atletas não seniores só poderão participar num máximo de duas provas, respeitando o Regulamento Geral de Competições.
- 1.3. As inscrições devem ser feitas em ficha própria até 30 minutos antes do início das provas.

**2. PROGRAMA HORÁRIO**

14 / ABRIL – SÁBADO (MANHÃ) – MACHICO

| Início | PROVA         | Sexo | Ini | Juv | Jun | Sen | Obs                   |
|--------|---------------|------|-----|-----|-----|-----|-----------------------|
| 10:00  | 80 M BARR.    | F    | ✓   |     |     |     | 12,00 + 8,00 / 0,76 m |
|        | COMPRIMENTO   | F    |     | ✓   | ✓   | ✓   |                       |
| 10:15  | 100 M BARR.   | M    | ✓   |     |     |     | 13,00 + 8,50 / 0,84 m |
|        | ALTURA        | M    |     | ✓   | ✓   | ✓   | 1,44 (+4) 1,68 (+3)   |
| 10:30  | 110 M BARR.   | M    |     | ✓   | ✓   |     | 13,72 + 9,14 / 1,00 m |
| 10:40  | 100 M         | M    |     |     | ✓   | ✓   |                       |
| 10:45  | 100 M         | M    | ✓   | ✓   |     |     |                       |
| 10:50  | DARDO         | F    |     |     | ✓   | ✓   | 600 g                 |
|        | DARDO         | F    | ✓   | ✓   |     |     |                       |
| 10:55  | 100 M         | F    |     |     | ✓   | ✓   |                       |
| 11:00  | 100 M         | F    | ✓   | ✓   |     |     |                       |
| 11:10  | 2.000 M OBST. | F    |     | ✓   |     |     | 0,76 m                |
| 11:20  | 2.000 M OBST. | M    |     | ✓   |     |     | 0,76 m                |
| 11:30  | ALTURA        | F    |     | ✓   | ✓   | ✓   | 1,22 (+4) 1,46 (+3)   |
| 11:35  | 400 M         | M    |     | ✓   | ✓   | ✓   |                       |
| 11:45  | COMPRIMENTO   | M    |     | ✓   | ✓   | ✓   |                       |
|        | 1.500 M       | F    |     |     | ✓   | ✓   |                       |
| 11:50  | 1.500 M       | F    | ✓   | ✓   |     |     |                       |
| 12:00  | 800 M         | M    |     | ✓   | ✓   | ✓   |                       |
| 12:10  | 200 M         | M    |     | ✓   | ✓   | ✓   |                       |
| 12:20  | 400 M BARR.   | F    |     | ✓   | ✓   | ✓   | 0,76 m                |
| 12:30  | 400 M BARR.   | M    | ✓   | ✓   |     |     | 0,84 m                |



2006 / 2007

**14 / ABRIL – SÁBADO (TARDE) – RG3**

| Início | PROVA   | Sexo |  | Ini | Juv | Jun | Sen | Obs      |
|--------|---------|------|--|-----|-----|-----|-----|----------|
| 16:00  | MARTELO | F    |  | ✓   | ✓   |     |     | 3 kg     |
| 16:45  | MARTELO | M    |  |     | ✓   | ✓   |     | 5 + 6 kg |
| 17:30  | MARTELO | F    |  |     | ✓   | ✓   | ✓   | 4 kg     |
| 18:15  | DISCO   | F    |  |     | ✓   | ✓   | ✓   | 1 kg     |
|        | DISCO   | M    |  | ✓   |     |     |     | 1 kg     |
| 18:45  | DISCO   | M    |  |     |     | ✓   | ✓   | 2 kg     |