



**TORNEIO THE BEST**

MACHICO – 30 DE MAIO DE 2008

**1. REGULAMENTO:**

- 1.1. A participação no Torneio *The Best* é reservada aos atletas filiados na AARAM ou no INATEL.
- 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 enviadas em ficha informática própria até quinta-feira (29/Maio) para a AARAM.
- 1.4. Os atletas devem confirmar a sua participação na Câmara de Chamada, no dia da competição, até 30 minutos antes do início da sua prova.

**2. PROGRAMA – HORÁRIO**

**30 / MAIO (SEXTA) – MACHICO**

Início	PROVA	Sexo	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
19:30	300 M BARR.	F	✓	✓			0,76m
	VARA	F/M	✓	✓			1,95 (+15) → 2,70 (+10)
	PESO	M	✓				4 kg
19:45	300 M BARR.	M	✓	✓			0,84m
20:00	100 M	F		✓	✓	✓	
20:10	800 M	M		✓	✓	✓	
	DARDO	F		✓	✓	✓	600g
20:20	3.000 M OBST.	M			✓	✓	0,91m
20:35	300 M	M	✓	✓			
20:40	ALTURA	M		✓	✓	✓	1,46 (+4) → 1,82 (+3)
	DARDO	M	✓	✓			700g
	DARDO	M			✓	✓	800g
20:45	5.000 M MARCHA	F/M	✓	✓			
	10.000 M MARCHA	F/M			✓	✓	