



## TORNEIO DE PREPARAÇÃO

RIBEIRA BRAVA – 11 DE FEVEREIRO DE 2012

### 1. INTRODUÇÃO

Face à atual situação de dificuldade económica da Região que condiciona a participação em competições de âmbito nacional e com o objectivo de permitir que os atletas mantenham um mínimo de atividade competitiva, a AARAM vai organizar este Torneio de Preparação.

### 2. NORMAS REGULAMENTARES GERAIS

- 2.1. Cada clube pode participar com um número ilimitado de atletas.
- 2.2. Os atletas poderão participar nas provas que desejarem, desde que respeitando o Regulamento Geral de Competições (nomeadamente no que aos escalões jovens diz respeito).

### 3. INSCRIÇÕES

- 3.1. As inscrições devem ser enviadas para a AARAM, em ficha informática própria, até ao dia 9 de Fevereiro (Quinta).
- 3.2. A **confirmação** das inscrições e eventuais **rectificações** serão feitas no secretariado da competição, **até 30 minutos antes do início das provas**.

### 4. PROGRAMA HORÁRIO

SÁBADO, 11 / FEVEREIRO / 2012 – RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
15:00	60 M BARR.	F			✓			13,00+8,50 / <b>0,76</b> m
						✓	✓	13,00+8,50 / <b>0,84</b> m
	COMPRIMENTO	M			✓	✓	✓	
	DARDO	F	--	500g	✓	✓	✓	600g (topo Norte)
15:10	VARA	F			✓	✓	✓	2,10 (+15) → 3,30 (+10)
15:15					✓			13,72+9,14 / <b>0,914</b> m
	60 M BARR.	M				✓		13,72+9,14 / <b>1,00</b> m
							✓	13,72+9,14 / <b>1,067</b> m
15:30	60 M	F			✓	✓	✓	
15:40	60 M	M			✓	✓	✓	
15:45	DISCO	M	--	1k	1,5k	1,75k	2k	
15:55	200 M	F			✓	✓	✓	
16:05	200 M	M			✓	✓	✓	
16:10	TRIPLO	F			✓	✓	✓	Tábua: 9m
16:30	VARA	M			✓	✓	✓	2,70 (+15) → 3,90 (+10)
	DARDO	M			✓	✓	✓	800g (topo Norte)
17:00	TRIPLO	M			✓	✓	✓	Tábua: 11m
17:15	DISCO	F	600g	--	✓	✓	✓	1 kg
17:40	800 M	F			✓	✓	✓	
17:50	800 M	M			✓	✓	✓	
18:00	3 000 M	M			✓	✓	✓	