



FUNCHAL E RIBEIRA BRAVA – 19 E 20 DE MAIO DE 2012

RECTIFICADO

1. INTRODUÇÃO

Com o objectivo de proporcionar uma oportunidade competitiva adicional, a AARAM irá organizar um programa de provas de preparação com horário é idêntico ao do Apuramento para o Campeonato Nacional de Clubes.

2. NORMAS REGULAMENTARES GERAIS

- 2.1. A participação nestas provas é aberta a todos os atletas e clubes filiados na AARAM, podendo os clubes 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 para as provas de preparação devem ser enviadas para a AARAM, em ficha informática própria, até a Quinta-feira anterior à da competição.
- 3.2. A **confirmação** das inscrições e eventuais **rectificações** serão feitas no secretariado da competição, **até 30 minutos antes do início das provas**.

4. Câmara de Chamada

- 4.1. Esta competição será realizada **com Câmara de Chamada**.
 - 4.1.1. A Câmara de Chamada ficará junto do portão de acesso à pista no topo Sul.
- 4.2. Os **horários** da câmara de chamada são os mencionados no programa do Campeonato Nacional de Clubes (Apuramento Madeira).
 - 4.2.1. Para as corridas deste programa não mencionadas no programa do CN Clubes, os atletas devem apresentar-se na Câmara de Chamada 15 minutos antes do início da respectiva prova.



TORNEIO DE PREPARAÇÃO (CNC)

5. PROGRAMA / HORÁRIO:

19 / MAIO – SÁBADO – FUNCHAL (RG3)

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
9h30	PESO	F	2 kg	3 kg				
	PESO	M	3 kg	4 kg				
10h00	PESO	F			✓	✓	✓	4kg
10h30	PESO	M			5 kg	✓	✓	7,26kg
11h15	MARTELO	F	2 kg	3 kg				
	MARTELO	M	3 kg	4 kg				
11h45	MARTELO	F			✓	✓	✓	4kg
12h20	MARTELO	M			5 kg	✓	✓	7,26kg

Notas: As provas de Peso (Fem) e Martelo (Masc) contam como provas da 2ª jornada
O horário poderá ser ajustado no local, pelos juízes.

19 / MAIO – SÁBADO – RIBEIRA BRAVA - RECTIFICADO

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
16h00	COMPRIMENTO	F			✓	✓	✓	Tábua: 2,5m
	100 M	M				✓	✓	
16h10	100 M	M		✓	✓			
16h20	100 M	F				✓	✓	
16h30	100 M	F		✓	✓			
	VARA	M			✓	✓	✓	2,60 (+20) → 3,80 (+15) → 4,40 (+12) → 5,00 (+5)
16h40	DARDO	M			700g	✓	✓	800g
17h05	400 M	M			✓	✓	✓	
17h15	400 M	F			✓	✓	✓	
17h20	COMPRIMENTO	M			✓	✓	✓	Tábua: 2,5m
17h30	ALTURA	F			✓	✓	✓	1,36 (+4) → 1,48 (+3)
18h00	DISCO	F			✓	✓	✓	1kg
18h25	4x 100 M	F			✓	✓	✓	
18h40	4x 100 M	M			✓	✓	✓	



TORNEIO DE PREPARAÇÃO (CNC)

20 / MAIO – DOMINGO – RIBEIRA BRAVA - RECTIFICADO

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
9h50	TRIPLO	F			✓	✓	✓	Tábua a 9 m
	ALTURA	M			✓	✓	✓	1,65 (+5) → 1,80 (+4) → 1,96 (+3)
10h15	DARDO	F			500g	✓	✓	600 g
10h20	110 M BARR.	M			0,91	1,00	✓	13,72+9,14 / 1,067m (10b)
10h35	100 M BARR.	F			0,76	✓	✓	13,00+8,50 / 0,84m (10b)
11h00	VARA	F			✓	✓	✓	1,80 (+20) → 2,60 (+15) → 2,90 (+10) → 3,70 (+5)
	TRIPLO	M			✓	✓	✓	Tábua a 11 m
11h15	400 M BARR.	M				✓	✓	45+35 / 0,91m (10b)
11h20	300 M BARR	M		✓	✓			40+35 / 0,84m (7b)
11h25	300 M BARR	F		✓	✓			40+35 / 0,76m (7b)
11h30	400 M BARR.	F				✓	✓	45+35 / 0,76m (10b)
	DISCO	M			1,5k	1,75k	✓	2 kg
11h45	200 M	M			✓	✓	✓	
12h00	200 M	F			✓	✓	✓	
12h10	4X 60M	F	✓					