



TORNEIO DE INVERNO

RIBEIRA BRAVA – 26 DE JANEIRO DE 2013

1. INTRODUÇÃO

Com o objectivo de proporcionar mais uma oportunidade competitiva aos seus atletas filiados, a AARAM irá levar a efeito o Torneio de Inverno.

A competição é destinada aos escalões de juniores e seniores.

2. NORMAS REGULAMENTARES GERAIS

- 2.1. Cada clube pode participar com um número ilimitado de atletas.
- 2.2. Os atletas juniores poderão participar em duas provas, respeitando o regulamento do seu escalão etário.
- 2.3. Os atletas seniores poderão participar nas provas que desejarem.

3. INSCRIÇÕES

- 3.1. As inscrições devem ser feitas em ficha informática própria, até ao dia 24 de Janeiro (Quinta).
- 3.2. No dia e local da prova, será confirmada a participação dos atletas até 30 minutos antes do início da respectiva prova.

4. PROGRAMA HORÁRIO - RECTIFICADO

26 / JANEIRO – SÁBADO (RIBEIRA BRAVA)

Hora	PROVA	Sexo	Jun	Sen		Câmara Chamada	Entrada pista	Obs
10h00	ALTURA	F	✓	✓	-	9h35	9h40	1,30m (+ 4 cm) (com Triatlo)
10h40	60 M BARR.	M	✓	-	-	10h25	10h30	13,72 + 9,14 / <u>1m</u> (5b)
	60 M BARR.	M	-	✓	-			13,72 + 9,14 / <u>1,067m</u> (5b)
10h50	60 M BARR.	F	✓	✓	-	10h35	10h40	13,00 + 8,50 / 0,84m (5b)
11h00	ALTURA	M	✓	✓	-	10h40	10h45	1,58m (+ 4 cm) (com Triatlo)
11h35	60 M	F	✓	✓	-	11h20	11h25	
11h45	60 M	M	✓	✓	-	11h30	11h35	
12h00	COMPRIMENTO	F+M	✓	✓	-	11h35	11h40	
	1.500 M	F	✓	✓	-	11h45	11h50	
12h10	1.500 M	M	✓	✓	-	11h55	12h00	
12h20	400 M	F	✓	✓	-	12h05	12h10	
12h30	400 M	M	✓	✓	-	12h15	12h20	
12h40	TRIPLO	F+M	✓	✓	-	12h15	12h20	Tábuas: F-8 ou 10m / M-11m