



FUNCHAL E RIBEIRA BRAVA – 25 E 26 DE MAIO DE 2013

1. REGULAMENTO

Aplica-se o regulamento da FPA previsto para esta competição, que segue anexo.

Podem participar apenas os clubes e atletas devidamente inscritos para esta competição (um atleta/estafeta por clube em cada prova).

A confirmação das inscrições terá de ser feita até 45 minutos antes do início de cada prova.

2. PROGRAMA / HORÁRIO:

25 / MAIO – SÁBADO – FUNCHAL (RG3)

Hora	PROVA	Sexo	Juv	Jun	Sen	Câmara Chamada	Entrada pista	Obs
10h00	PESO	F	✓	✓	✓	-	9h45	4kg (2ª jornada)
10h30	PESO	M		✓	✓	-	10h15	7,26kg
11h45	MARTELO	F	✓	✓	✓	-	11h30	4kg
12h20	MARTELO	M		✓	✓	-	12h05	7,26kg (2ª jornada)

Notas: No RG3 os atletas confirmam diretamente junto dos juizes da prova.

25 / MAIO – SÁBADO – RIBEIRA BRAVA

Início	PROVA	Sexo	Juv	Jun	Sen	Câmara Chamada	Entrada pista	Obs
16h00	COMPRIMENTO	F	✓	✓	✓	15h30	15h35	Tábua: 2,5m
	100 M	M	✓	✓	✓	15h40	15h45	
16h20	100 M	F	✓	✓	✓	16h00	16h05	
	VARA	M	✓	✓	✓	15h45	15h50	2,60 (+20) → 3,80 (+15) → 4,40 (+12) → 5,00 (+5)
16h40	DARDO	M	✓	✓	✓	16h10	16h15	800g
16h45	1 500 M	M	✓	✓	✓	16h30	16h35	
16h55	1 500 M	F	✓	✓	✓	16h40	16h45	
17h05	400 M	M	✓	✓	✓	16h50	16h55	
17h15	400 M	F	✓	✓	✓	17h00	17h05	
17h20	COMPRIMENTO	M	✓	✓	✓	16h50	16h55	Tábua: 2,5m
17h25	5.000 M MARCHA	M	✓	✓	✓	17h10	17h15	
	3.000 M MARCHA	F	✓	✓	✓			
17h30	ALTURA	F	✓	✓	✓	16h55	17h00	1,36 (+4) → 1,48 (+3)
17h50	DARDO	F	✓	✓	✓	17h30	17h35	600g
18h05	3 000 M OBST.	F		✓	✓	17h50	17h55	0,76m
18h25	4x 100 M	F	✓	✓	✓	18h10	18h15	
18h40	4x 100 M	M	✓	✓	✓	18h25	18h30	
18h55	5 000 M	M		✓	✓	18h40	18h45	
19h20	5 000 M	F		✓	✓	19h05	19h10	



26 / MAIO – DOMINGO – RIBEIRA BRAVA

Início	PROVA	Sexo	Juv	Jun	Sen	Câmara Chamada	Entrada pista	Obs
9h30	3 000 M OBST.	M		✓	✓	9h15	9h20	0,91m
9h45	3 000 M	M	✓	✓	✓	9h30	9h35	
9h50	TRIPLO	F	✓	✓	✓	9h20	9h25	Tábua a 9 m
	ALTURA	M	✓	✓	✓	9h20	9h25	1,65 (+5) → 1,80 (+4) → 1,96 (+3)
10h00	3 000 M	F	✓	✓	✓	9h45	9h50	
10h15	DISCO	F	✓	✓	✓	9h45	9h50	1 kg
10h20	110 M BARR.	M	✓	✓	✓	10h00	10h05	13,72+9,14 / 1,067m (10b)
10h35	100 M BARR.	F	✓	✓	✓	10h15	10h20	13,00+8,50 / 0,84m (10b)
10h50	800 M	M	✓	✓	✓	10h35	10h40	
11h00	800 M	F	✓	✓	✓	10h45	10h50	
	VARA	F	✓	✓	✓	10h30	10h35	1,80 (+20) → 2,60 (+15) → 2,90 (+10) → 3,70 (+5)
	TRIPLO	M	✓	✓	✓	10h30	10h35	Tábua a 11 m
11h15	400 M BARR.	M	✓	✓	✓	10h55	11h00	45+35 / 0,91m (10b)
11h30	400 M BARR.	F	✓	✓	✓	11h10	11h15	45+35 / 0,76m (10b)
	DISCO	M	✓	✓	✓	11h00	11h05	2 kg
11h45	200 M	M	✓	✓	✓	11h30	11h35	
12h00	200 M	F	✓	✓	✓	11h45	11h50	
12h20	4x 400 M	M	✓	✓	✓	12h05	12h10	
12h30	4x 400 M	F	✓	✓	✓	12h15	12h20	

MÍNIMOS DE PONTUAÇÃO

Provas	Masculinos	Femininos
100 m	12,04	14,14
200 m	25,04	28,94
400 m	53,44	64,54
800 m	2 05,00	2 30,00
1 500 m	4 20,00	5 20,00
3 000 m	9 30,00	11 40,00
5 000 m	16 30,00	21 00,00
3 000 Obst	10 45,00	15 00,00
110/100 Barr	18,74	18,04
400 barr	61,94	73,14

Provas	Masculinos	Femininos
Altura	1,70	1,40
Vara	2,80	2,00
Comprimento	5,80	4,60
Triplo	12,00	9,70
Peso	9,50	8,50
Disco	27,00	23,00
Dardo	40,00	25,00
Martelo	28,00	25,00
5000/3000 marcha	29 00,00	19 00,00
4x 100 m	47,54	55,04
4x 400 m	3 42,00	4 30,00