



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

**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).
- 2.3. De modo semelhante ao regulamento específico do C. N. Clubes, nas provas de lançamentos e saltos horizontais os atletas (todos) terão direito apenas a **quatro ensaios**.

**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:**

**25 / MAIO – SÁBADO – FUNCHAL (RG3)**

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
10h00	<b>PESO</b>	F			3 kg	✓	✓	4kg
10h30	<b>PESO</b>	M			5 kg	6 kg	✓	7,26kg
11h45	<b>MARTELO</b>	F			3 kg	✓	✓	4kg
	<b>MARTELO</b>	F	2 kg	3 kg				
12h20	<b>MARTELO</b>	M			5 kg	6 kg	✓	7,26kg
	<b>MARTELO</b>	M	3 kg	4 kg				

**Notas:** Nos lançamentos e nos saltos horizontais, os atletas terão direito apenas a **quatro ensaios**.  
O horário poderá ser ajustado no local, pelos juízes.

**25 / MAIO – SÁBADO – RIBEIRA BRAVA**

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
16h00	<b>COMPRIMENTO</b>	F			✓	✓	✓	Tábua: 2,5m
	<b>100 M</b>	M			✓	✓	✓	
16h20	<b>VARA</b>	M			✓	✓	✓	2,60 (+20) → 3,80 (+15) → 4,40 (+12) → 5,00 (+5)
	<b>100 M</b>	F			✓	✓	✓	
16h30	<b>4x 80 M</b>	F	✓	✓				
16h35	<b>4x 80 M</b>	M	✓	✓				
16h40	<b>DARDO</b>	M			700g	✓	✓	800 g
17h05	<b>400 M</b>	M			✓	✓	✓	
17h15	<b>400 M</b>	F			✓	✓	✓	
17h20	<b>COMPRIMENTO</b>	M			✓	✓	✓	Tábua: 2,5m
17h30	<b>ALTURA</b>	F			✓	✓	✓	1,36 (+4) → 1,48 (+3)
18h00	<b>DARDO</b>	F			500g	✓	✓	600 g
18h20	<b>COMPRIMENTO</b>	F+M	✓	✓				Tábua: 2,5m
18h25	<b>4x 100 M</b>	F			✓	✓	✓	
18h40	<b>4x 100 M</b>	M			✓	✓	✓	
18h45	<b>DARDO</b>	F	✓	✓				500 g
	<b>DARDO</b>	M	✓	✓				600 g



**TORNEIO DE PREPARAÇÃO (CNC)**

**26 / MAIO – DOMINGO – RIBEIRA BRAVA**

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
9h50	<b>TRIPLO</b>	F			✓	✓	✓	Tábua a 9 m
	<b>QUÁDRUPLO</b>	F	✓	✓				Tábua a 9 m (Regras 2013)
	<b>ALTURA</b>	M			✓	✓	✓	1,65 (+5) → 1,80 (+4) → 1,96 (+3)
10h15	<b>DISCO</b>	F			✓	✓	✓	1 kg
10h20	<b>110 M BARR.</b>	M			0,91	1,00	✓	13,72+9,14 / 1,067m (10b)
10h35	<b>100 M BARR.</b>	F			0,76	✓	✓	13,00+8,50 / 0,84m (10b)
11h00	<b>VARA</b>	F			✓	✓	✓	1,80 (+20) → 2,60 (+15) → 2,90 (+10) → 3,70 (+5)
	<b>VARA</b>	F+M	✓	✓				
	<b>TRIPLO</b>	M			✓	✓	✓	Tábua a 11 m
	<b>QUÁDRUPLO</b>	M	✓	✓				Tábua a 11 m (Regras 2013)
11h15	<b>400 M BARR.</b>	M				✓	✓	45+35 / 0,91m (10b)
11h30	<b>400 M BARR.</b>	F				✓	✓	45+35 / 0,76m (10b)
	<b>DISCO</b>	M			1,5k	1,75k	✓	2 kg
11h45	<b>200 M</b>	M			✓	✓	✓	
12h00	<b>200 M</b>	F			✓	✓	✓	