



RIBEIRA BRAVA – 27 DE JUNHO DE 2013

1. INTRODUÇÃO

A AARAM irá organizar um programa de provas de preparação com o objectivo de testar a logística para a Taça da Europa de Provas Combinadas e proporcionar mais uma oportunidade competitiva aos atletas regionais.

2. NORMAS REGULAMENTARES GERAIS

- 2.1. A participação nestas provas é aberta a todos os atletas filiados na AARAM ou no INATEL.
- 2.2. A participação é também aberta a atletas filiados na FPA ou em qualquer Federação integrante da AEA.
- 2.3. 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 ao dia anterior à competição (Quarta-feira).
- 3.2. A **confirmação** das inscrições e eventuais **rectificações** serão feitas no secretariado da competição, **até 30 minutos antes do início das provas**.



TORNEIO DE PREPARAÇÃO

4. PROGRAMA / HORÁRIO:

27 / JUNHO – QUINTA-FEIRA – RIBEIRA BRAVA

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
19h00	3.000M MARCHA	F	✓	✓				
	10.000M MARCHA	M			✓	✓	✓	
19h40	VARA	M			✓	✓	✓	2,85 (+15) → 4,35 (+10) →
	COMPRIMENTO	F			✓	✓	✓	Tábua: 2,5m
19h45	DISCO	M			✓	✓	✓	1,5kg / 1,75kg / 2kg
	DISCO	M	✓	✓				750g / 1kg
20h00	80M BARR	F		✓				12,00+8,00 / 0,76m (8b)
20h10	100M BARR	M		✓				13,00+8,50 / 0,84m (10b)
20h25	100 M	F			✓	✓	✓	
20h35	100 M	M			✓	✓	✓	
	COMPRIMENTO	M			✓	✓	✓	Tábua: 2,5m
20h50	ALTURA	F			✓	✓	✓	1,30 (+4) → 1,50 (+3)
20h50	800 M	F			✓	✓	✓	
21h00	800 M	M			✓	✓	✓	
	DISCO	F			✓	✓	✓	1 kg
21h00	DISCO	F	✓	✓				600g / 750g
21h10	200 M	F			✓	✓	✓	
21h20	200 M	M			✓	✓	✓	
21h30	3 000 M OBST.	M				✓	✓	0,91m
	4x 100 M	M			✓	✓	✓	
21h45	4x 100 M	M		✓	✓			