



TORNEIO DA PÁSCOA

RIBEIRA BRAVA – 12 DE ABRIL DE 2014

1. INTRODUÇÃO

Com o objectivo de proporcionar mais uma oportunidade competitiva aos seus atletas filiados e aproveitando a presença de atletas estrangeiros na Região, a AARAM irá levar a efeito o Torneio da Páscoa.

2. NORMAS REGULAMENTARES GERAIS

- 2.1. Cada clube pode participar com um número ilimitado de atletas.
- 2.2. Os atletas jovens poderão participar em duas provas, respeitando o regulamento do seu escalão.
- 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 a quinta-feira anterior à competição.
- 3.2. No dia e local da prova, será confirmada a participação dos atletas até 30 minutos antes do início da respectiva prova.



TORNEIO DA PÁSCOA

4. PROGRAMA HORÁRIO

12 / ABRIL (SÁBADO) - RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
15h30	ALTURA	F			✓	✓	✓	1,30m (+ 4 cm) (com Triatlo)
	COMPRIMENTO	M			✓	✓	✓	
	DISCO	F			✓	✓	✓	1k
	60 M BARR.	M	✓					12,00 + 7,50 / 0,76m (6b)
15h40	80 M BARR.	F		✓			12,00 + 8,00 / 0,76m (8b)	
15h50	100 M BARR.	M		✓			13,00 + 8,50 / 0,84m (10b)	
16h00	100 M	F			✓	✓	✓	
16h10	100 M	M			✓	✓	✓	
16h30	COMPRIMENTO	F	✓	✓				
	DARDO	M			✓	✓	✓	800g
	400 M BARR.	F				✓	✓	45 + 35 / 0,76m
	300 M BARR	F			✓			50 + 35 / 0,76m
16h40	400 M BARR.	M				✓	✓	45 + 35 / 0,91m
	300 M BARR.	M			✓			50 + 35 / 0,84m
16h55	3.000 M MARCHA	F			✓	✓	✓	
	5.000 M MARCHA	M			✓	✓	✓	
17h00	ALTURA	M			✓	✓	✓	1,58m (+ 4 cm) (com Triatlo)
17h30	COMPRIMENTO	M	✓	✓				
	DARDO	F		✓	✓			500g
	4x 100 M	F			✓	✓	✓	
17h40	4x 100 M	M			✓	✓	✓	
17h50	800 M	F			✓	✓	✓	
18h00	800 M	M			✓	✓	✓	
18h10	400 M	F			✓	✓	✓	
18h20	400 M	M			✓	✓	✓	
18h30	5.000 M	M			✓	✓	✓	