



TORNEIO DE PREPARAÇÃO

RIBEIRA BRAVA – 3 E 4 DE MAIO DE 2014

1. INTRODUÇÃO

Devido aos condicionamentos impostos pelo CDM para utilização das instalações durante os dias 3 e 4 de Maio, a AARAM vê-se obrigada a adiar o Campeonato Regional de Provas Combinadas para data a definir oportunamente.

No entanto, dada a proximidade da fase de Apuramento para o Campeonato Nacional de Clubes, a AARAM decidiu manter um programa de provas que permitam a melhor preparação dos atletas para esta competição.

2. PARTICIPAÇÃO

- 2.1. Cada clube pode participar com um número ilimitado de atletas.
- 2.2. Os atletas jovens devem respeitar os preceitos previstos no Regulamento Geral de Competições para o 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 a quarta-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 DE PREPARAÇÃO

PROGRAMA HORÁRIO

SÁBADO, 3/MAIO/2014 – FUNCHAL (RG3)

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
10h00	PESO	F	2k	3k	3k	4k	4k	
11h40	PESO	M	3k	4k	5k	6k	7,26k	
11h20	MARTELO	F	2k	3k	3k	4k	4k	
12h00	MARTELO	M	3k	4k	5k	6k	7,26k	

SÁBADO, 3/MAIO/2014 – RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
17h00	100 M BARR.	F			✓			0,76m (+ extra)
	100 M BARR.	F				✓	✓	0,84m (+ extra)
	QUÁDRUPLO	M		✓				Tábuas: 11m (25m balanço)
	ALTURA	F			✓	✓	✓	1,14 (+3cm) → (+ extra)
17h15	60 M BARR.	F	✓					6b - 12,00+7,00 / 0,76m
17h25	60 M BARR.	M	✓					6b - 12,00+7,50 / 0,76m
17h35	100 M	F			✓	✓	✓	
17h45	100 M	M			✓	✓	✓	
17h55	80 M	F		✓				
18h05	80 M	M		✓				
18h10	QUÁDRUPLO	F		✓				Tábua: 10m (25m balanço)
18h15	VARA	F	✓	✓	✓	✓	✓	2,00 (+15) → 2,90 (+10)
	VARA	M	✓	✓	✓	✓	✓	2,00 (+30) → 2,90 (+20) → 3,70 (+10)
	60 M	F	✓					
18h25	60 M	M	✓					
18h40	1.500 M OBST.	F		✓				0,76m
18h50	1.500 M OBST.	M		✓				0,76m
18h55	QUÁDRUPLO	F+M	✓					Tábuas: 8 e 10m (18m balanço)
19h00	3.000 M OBST.	F				✓	✓	0,76m
19h20	3.000 M OBST.	M				✓	✓	0,91m
19h35	300 M	F		✓	✓			
19h40	300 M	M		✓	✓			
19h50	400 M	F			✓	✓	✓	
19h55	400 M	M			✓	✓	✓	



TORNEIO DE PREPARAÇÃO

DOMINGO, 4/MAIO/2014 – RIBEIRA BRAVA

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
10h00	110 M BARR.	M					✓	13,72+9,14 / 1,067m (+ extra)
	110 M BARR.	M				✓		13,72+9,14 / 1,00m (+ extra)
	110 M BARR.	M			✓			13,72+9,14 / 0,91m (+ extra)
	COMPRIMENTO	F			✓	✓	✓	(+ extra)
10h10	ALTURA	M			✓	✓	✓	1,50 (+5) → 1,60 (+3)
10h15	100 M BARR.	M		✓				10b - 13,00+8,50 / 0,84m
10h25	80 M BARR.	F		✓				8b - 12,00+8,00 / 0,76m
10h40	200 M	F			✓	✓	✓	
10h50	200 M	M			✓	✓	✓	
11h00	COMPRIMENTO	M			✓	✓	✓	
	800 M	F			✓	✓	✓	
11h10	800 M	M			✓	✓	✓	
11h25	250 M BARR.	F		✓				35+35 / 0,76m
11h30	250 M BARR.	M		✓				35+35 / 0,76m
11h40	400 M BARR.	F			✓	✓	✓	45+35 / 0,76m
11h50	400 M BARR.	M			✓	✓	✓	45+35 / 0,91m

Nota: Haverá câmara de chamada.

Nas corridas, os atletas devem apresentar-se na câmara de chamada 15 minutos antes da respetiva prova.

No salto em altura os atletas devem apresentar-se na câmara de chamada 30 minutos antes da sua prova.

No salto com vara os atletas devem apresentar-se na câmara de chamada 40 minutos antes da sua prova.

Nos restantes concursos os atletas devem apresentar-se 25 minutos antes da sua prova.