



FUNCHAL E RIBEIRA BRAVA – 17 E 18 DE MAIO DE 2014

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:

17 / 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.

17 / 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	
18h35	4x 100 M	M	✓	✓	✓	18h20	18h25	
18h45	5 000 M	M		✓	✓	18h30	18h35	
19h10	5 000 M	F		✓	✓	18h55	19h00	



18 / MAIO – DOMINGO – RIBEIRA BRAVA

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

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