



FUNCHAL (RG3) E RIBEIRA BRAVA – 23 E 24 DE MAIO DE 2015

1. INTRODUÇÃO

Com o objectivo de proporcionar uma oportunidade competitiva adicional, possibilitar a obtenção de mínimos e preparar a Seleção Regional, a AARAM irá organizar um pequeno programa de provas de preparação.

2. NORMAS DE PARTICIPAÇÃO

- 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).

3. INSCRIÇÕES

- 3.1. As inscrições serão efetuadas junto do secretariado no dia das provas. São estipulados dois períodos para aceitação / validação das inscrições:
 - 3.1.1. Para as provas que tenham início nos primeiros 30 minutos do programa horário, as inscrições terão de ser efetuadas em ficha própria, impreterivelmente, até 30 minutos antes do início da competição.
 - 3.1.2. Para as restantes provas, as inscrições devem ser feitas até ao início da competição.

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).



TORNEIO DE PREPARAÇÃO (CNC)

5. PROGRAMA / HORÁRIO:

23 / MAIO – SÁBADO – RIBEIRA BRAVA

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
16h00	DARDO	F		500g				
16h00	100 M	M		✓	✓			
16h05	100 M	M				✓	✓	
16h15	100 M	F		✓	✓			
16h20	100 M	F				✓	✓	
17h45	ALTURA	M	✓	✓				1,36 (+4) → 1,52 (+3) (em simultâneo c/ prova do CNC)
18h00	DARDO	M		600g				(em simultâneo c/ prova do CNC)
18h20	VARA EM DISTÂNCIA	F+M	✓					
18h50	DARDO	F+M		400g				
19h15	300 M	M		✓	✓			
19h20	300 M	F		✓	✓			

24 / MAIO – DOMINGO – RIBEIRA BRAVA – RETIFICADO

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
9h55	100 M BARR.	M		✓				13,00+8,50 / 0,84m (10b)
11h15	VARA	F+M		✓				1,80 (+20) → 2,60 (+15) → 2,90 (+10) → 3,70 (+5) (em simultâneo c/ prova do CNC)
11h45	DISCO	F		750g				
	DISCO	M		1 kg				
12h00	200 M	F		✓	✓			
12h35	4x 80M	F	✓	✓				
12h40	4x 80M	M	✓	✓				