



Associação de Atletismo de Braga
Campeonato Regional Iniciados e Veteranos AAB

Braga
Estádio 1º de Maio

2015

quarta-feira, 17 de Junho de 2015

| <i>Hora Início</i> | <i>Prova</i> | | | <i>Obs:</i> |
|--------------------|----------------------|---------------|-----------------------|--|
| 19:20 | 400 M Barreiras-0.91 | Jun a Sen | M Serie | Prova Extra |
| 19:30 | 60 Metros Planos | Ben-A a Ben-B | F Serie | Prova Extra |
| 19:30 | Salto em Altura | Inf a Ini | F Final | Camp. Reg. Iniciados (1,00 - 1,05 - +5cm - 1,30 - 1,33 - +3cm) |
| 19:30 | Salto em Comprimento | Inf a Ini | M Final | Camp. Reg. Iniciados (Tábua 2 Metros) |
| 19:30 | Lançamento Peso-7.26 | Jun a Sen | M Final | Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra |
| 19:30 | Lançamento Peso-3Kg | Inf a Ini | F Final | Camp. Reg. Iniciados |
| 19:40 | 60 Metros Planos | Ben-A a Ben-B | M Serie | Prova Extra |
| 19:50 | 80 Metros Planos | Inf a Ini | F Eliminatória | Camp. Reg. Iniciados |
| 20:00 | 80 Metros Planos | Inf a Ini | M Eliminatória | Camp. Reg. Iniciados |
| 20:10 | 100 Metros planos | Juv a Vet | F Serie | Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra |
| 20:15 | Lançamento Peso-4Kg | Juv a Vet | F Final | Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra |
| 20:15 | Lançamento Peso-4Kg | Inf a Ini | M Final | Camp. Reg. Iniciados |
| 20:20 | 100 Metros planos | Juv a Vet | M Serie | Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra |
| 20:30 | 600 Metros | Ben-A a Ben-B | F Serie | Prova Extra |
| 20:30 | Salto em Comprimento | Juv a Vet | M Final | Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra (Tábua 2 Metros) |
| 20:40 | 600 Metros | Ben-A a Ben-B | M Serie | Prova Extra |
| 20:50 | 1.500 Metros | Ini | F Serie | Camp. Reg. Iniciados |
| 21:00 | 1.500 Metros | Ini | M Serie | Camp. Reg. Iniciados |
| 21:00 | Salto em Altura | Juv a Vet | F Final | Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra (1,30 - 1,35 - +5cm - 1,50 - 1,53 - +3cm) |
| 21:00 | Dardo 800 Gr | Juv a Sen | M Final | Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra |
| 21:00 | Dardo 500 Gr | Inf a Ini | F Final | Camp. Reg. Iniciados |
| 21:10 | 800 Metros | Juv a Vet | F Serie | Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra |
| 21:20 | 800 Metros | Juv a Vet | M Serie | Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra |
| 21:30 | 80 Metros Planos | Inf a Ini | F Final | Camp. Reg. Iniciados |
| 21:30 | Quadruplo Salto Ini. | Inf a Ini | F Final | Camp. Reg. Iniciados (Tábua 10 Metros - Corrida Balanço 25 Metros) |
| 21:35 | 80 Metros Planos | Inf a Ini | M Final | Camp. Reg. Iniciados |
| 21:40 | 1.500 Mt.Obstáculos | Ini | F Serie | Camp. Reg. Iniciados (0,76m) |
| 21:45 | Dardo 600 Gr | Juv a Sen | F Final | Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra |
| 21:45 | Dardo 600 Gr | Inf a Ini | M Final | Camp. Reg. Iniciados |
| 21:50 | 1.500 Mt.Obstáculos | Ini | M Serie | Camp. Reg. Iniciados (0,76m) |
| 22:00 | 1.500 Metros | Juv a Sen | M Serie | Prova Extra |
| 22:10 | 3.000 Metros | Juv a Vet | F Serie | Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra |
| 22:20 | 3.000 Metros | Juv a Vet | M Serie | Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra |
| 22:30 | 4X80 Metros | Inf a Ini | F Serie | Camp. Reg. Iniciados |
| 22:35 | 4X80 Metros | Inf a Ini | M Serie | Camp. Reg. Iniciados |



GASÓLEO
AO
DOMICÍLIO

AQUECIMENTO
AGRÍCOLA
RODOVIÁRIO

Silva Domingues, L.ª
TELEF. 253 696 000
BRAGA



Associação de Atletismo de Braga
Campeonato Regional Iniciados e Veteranos AAB

Braga
Estádio 1º de Maio

2015

Regulamento

- 1 *Competição a disputar na Pista de Atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, nos dias 17 de junho e 8 de julho de 2015.*
- 2 *A competição envolve o Campeonato Regional de Iniciados, o Campeonato Regional de Veteranos e Provas Extra.*
- 3 *O Campeonato Regional de Iniciados destina-se a atletas dos escalões de Infantis e Iniciados, filiados na Associação de Atletismo de Braga.
O Campeonato Regional de Veteranos destina-se a atletas com mais de 35 anos, filiados na Associação de Atletismo de Braga.
As Provas Extra destinam-se a atletas Benjamins, Juvenis, Juniores e Seniores, de âmbito escolar, federado ou INATEL.*
- 4 *No Campeonato Regional de Iniciados, cada atleta pode participar em quatro (4) provas, desde que uma delas seja a estafeta, num máximo de duas (2) por jornada.
No Campeonato Regional de Veteranos e nas Provas Extra, cada atleta poderá efetuar três (3) provas, no máximo de duas (2) por jornada.*
- 5 *Nas Provas Extra, nomeadamente nos Saltos Horizontais serão tidos em conta os seguintes indicadores:
- Caso estejam menos de 8 atletas, os participantes terão direito a 3+3 ensaios;
- Se estiverem entre 8 a 12 atletas, todos os participantes terão direito a 4 ensaios;
- Se estiverem mais de 12 atletas, os participantes apenas terão direito a 3 ensaios.*
- 6 *Os atletas Benjamins e Infantis que participem numa corrida de distância igual ou superior a 150 metros não podem participar em mais nenhuma corrida que se dispute posteriormente nessa jornada. No entanto, os atletas que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros não podem participar em mais nenhuma prova (marcha, concurso ou corrida) que se dispute posteriormente nessa jornada.*
- 7 *Os atletas Iniciados que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 250 metros, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marcha ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, podendo participar noutras que se realizem antes.*
- 8 *Os atletas Juvenis que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra corrida, prova de marcha ou concurso.*
- 9 *Os atletas Juniores que participarem numa corrida de distância igual ou superior a 1500m, não poderão realizar mais nenhuma corrida nessa jornada, independentemente da ordem das provas.*
- 10 *Em qualquer um dos escalões (Benjamins a Juvenis), no caso de um atleta se encontrar a participar numa eliminatória de uma prova de corrida ou concurso, que se realize antes da corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior à sua distância limite, não poderá participar posteriormente nos ensaios que ainda faltem no concurso ou na final que se realizem após esta prova.*
- 11 *Serão entregues medalhas aos três primeiros classificados da AA Braga, de cada prova relativa ao Campeonato Regional de Iniciados e Veteranos, com exceção da prova de estafeta.
Será apurada classificação coletiva por escalão e sexo, através da pontuação máxima de 3 atletas por prova, através da seguinte pontuação (1º - 8 pontos, 2º - 7 pontos, ..., 8º - 1 ponto).*
- 12 *As inscrições para a competição deverão ser efetuadas no local da prova, no Secretariado da Competição, em ficha própria, com trinta (30) minutos de antecedência relativamente ao horário previsto, com indicação do primeiro e último do atleta, nº do BI/CC e com indicação do DORSAL PESSOAL.*



GASÓLEO
AO
DOMICÍLIO

AQUECIMENTO
AGRÍCOLA
RODOVIÁRIO

Silva Domingues, L.^{da}
TELEF. 253 696 000
BRAGA



Associação de Atletismo de Braga
Campeonato Regional Iniciados e Veteranos AAB

Braga
Estádio 1º de Maio

2015

- 13 *A organização da competição reserva-se ao direito de antecipar o programa horário em pelo menos 20 (vinte) minutos, caso o desenrolar da competição assim o necessite. Esta antecipação será anunciada com pelo menos 50 (cinquenta) minutos relativamente ao horário original.*
- 14 *Os melhores tempos a indicar nas fichas de inscrição deverão corresponder somente à época atual ou anterior e poderão abranger a Pista Coberta e Ar Livre.*
- 15 *Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes, para segurança do dorsal.*
- 16 *Os atletas e Clubes interessados em receber directamente informações sobre eventuais alterações a esta competição, deverão informar antecipadamente esta Associação, da intenção da sua participação.*
- 17 *Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultadas na internet no endereço: www.aabraga.pt*
- 18 *Os escalões etários para a época de 2015 são os seguintes:
Benjamins A: Atletas nascidos em 2006, 2007 e 2008
Benjamins B: Atletas nascidos em 2004 e 2005;
Infantis: Atletas nascidos em 2002 e 2003;
Iniciados: Atletas nascidos em 2000 e 2001;
Juvenis: Atletas nascidos em 1998 e 1999;
Juniões: Atletas nascidos em 1996 e 1997;
Seniores: Atletas nascidos em 1995 ou antes;
Veteranos: A partir do dia em que realizam 35 anos."*



GASÓLEO
AO
DOMICÍLIO

AQUECIMENTO
AGRÍCOLA
RODOVIÁRIO

Silva Domingues, L.^{da}
TELEF. 253 696 000
BRAGA