



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	<b>M</b> Serie	Prova Extra
19:30	60 Metros Planos	Ben-A a Ben-B	<b>F</b> Serie	Prova Extra
19:30	Salto em Altura	Inf a Ini	<b>F</b> Final	Camp. Reg. Iniciados (1,00 - 1,05 - +5cm - 1,30 - 1,33 - +3cm)
19:30	Salto em Comprimento	Inf a Ini	<b>M</b> Final	Camp. Reg. Iniciados (Tábua 2 Metros)
19:30	Lançamento Peso-7.26	Jun a Sen	<b>M</b> Final	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
19:30	Lançamento Peso-3Kg	Inf a Ini	<b>F</b> Final	Camp. Reg. Iniciados
19:40	60 Metros Planos	Ben-A a Ben-B	<b>M</b> Serie	Prova Extra
19:50	80 Metros Planos	Inf a Ini	<b>F</b> Eliminatória	Camp. Reg. Iniciados
20:00	80 Metros Planos	Inf a Ini	<b>M</b> Eliminatória	Camp. Reg. Iniciados
20:10	100 Metros planos	Juv a Vet	<b>F</b> Serie	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
20:15	Lançamento Peso-4Kg	Juv a Vet	<b>F</b> Final	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
20:15	Lançamento Peso-4Kg	Inf a Ini	<b>M</b> Final	Camp. Reg. Iniciados
20:20	100 Metros planos	Juv a Vet	<b>M</b> Serie	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
20:30	600 Metros	Ben-A a Ben-B	<b>F</b> Serie	Prova Extra
20:30	Salto em Comprimento	Juv a Vet	<b>M</b> Final	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra (Tábua 2 Metros)
20:40	600 Metros	Ben-A a Ben-B	<b>M</b> Serie	Prova Extra
20:50	1.500 Metros	Ini	<b>F</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados
21:00	1.500 Metros	Ini	<b>M</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados
21:00	Salto em Altura	Juv a Vet	<b>F</b> Final	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra (1,30 - 1,35 - +5cm - 1,50 - 1,53 - +3cm)
21:00	Dardo 800 Gr	Juv a Sen	<b>M</b> Final	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
21:00	Dardo 500 Gr	Inf a Ini	<b>F</b> Final	Camp. Reg. Iniciados
21:10	800 Metros	Juv a Vet	<b>F</b> Serie	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
21:20	800 Metros	Juv a Vet	<b>M</b> Serie	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
21:30	80 Metros Planos	Inf a Ini	<b>F</b> Final	Camp. Reg. Iniciados
21:30	Quadruplo Salto Ini.	Inf a Ini	<b>F</b> Final	Camp. Reg. Iniciados (Tábua 10 Metros - Corrida Balanço 25 Metros)
21:35	80 Metros Planos	Inf a Ini	<b>M</b> Final	Camp. Reg. Iniciados
21:40	1.500 Mt.Obstáculos	Ini	<b>F</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados (0,76m)
21:45	Dardo 600 Gr	Juv a Sen	<b>F</b> Final	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
21:45	Dardo 600 Gr	Inf a Ini	<b>M</b> Final	Camp. Reg. Iniciados
21:50	1.500 Mt.Obstáculos	Ini	<b>M</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados (0,76m)
22:00	1.500 Metros	Juv a Sen	<b>M</b> Serie	Prova Extra
22:10	3.000 Metros	Juv a Vet	<b>F</b> Serie	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
22:20	3.000 Metros	Juv a Vet	<b>M</b> Serie	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
22:30	4X80 Metros	Inf a Ini	<b>F</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados
22:35	4X80 Metros	Inf a Ini	<b>M</b> 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.<sup>da</sup>**  
**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](http://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.<sup>da</sup>**  
**TELEF. 253 696 000**  
**BRAGA**