



Associação de Atletismo de Braga
Torneio Atleta Completo AAB + Provas Extra

Braga
Estádio 1º de Maio

2014

sábado, 3 de Maio de 2014

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>			<i>Obs:</i>
16:00	100 Metros planos	Juv	M Serie	Octatlo Juv. Masc.
16:00	Lançamento Peso-6Kg	Jun	M Final	Prova Extra
16:00	Lançamento Peso-7.26	Sen	M Final	Prova Extra
16:00	Lançamento Peso-4Kg	Jun a Sen	F Final	Prova Extra
16:00	Arremesso Bola-163Gr	Ben-A a Ben-B	F Final	Prova Extra
16:10	100 M Barreiras-0.76	Juv	F Serie	Heptatlo Juv. Fem. (0,76 - 13,00 / 8,50 / 10,50)
16:20	80 M Barreiras-0,76	Ini	F Serie	Heptatlo Ini. Fem. (0,76 - 12,00 / 8,00 / 12,00)
16:30	80 Metros Planos	Ini	M Serie	Heptatlo Ini. Masc.
16:30	Salto em Comprimento	Juv	M Final	Octatlo Juv. Masc. (Tábua 2 Metros)
16:40	60 Metros Planos	Inf	M Serie	Pentatlo Inf. Masc.
16:45	Salto em Altura	Juv	F Final	Heptatlo Juv. Fem. (1,09 - 1,13 - +4cm)
16:45	Dardo 500 Gr	Ini	F Final	Heptatlo Ini. Fem.
16:50	60 Metros Planos	Inf	F Serie	Pentatlo Inf. Fem.
17:00	60 Metros Planos	Ben-A a Ben-B	M Serie	Prova Extra
17:00	Lançamento Peso-5Kg	Juv	M Final	Octatlo Juv. Masc.
17:10	60 Metros Planos	Ben-A a Ben-B	F Serie	Prova Extra
17:20	100 Metros planos	Jun a Sen	M Serie	Prova Extra
17:30	100 Metros planos	Jun a Sen	F Serie	Prova Extra
17:30	Salto em Comprimento	Ini	M Final	Heptatlo Ini. Masc. (Tábua 2 Metros)
17:30	Lançamento Peso-2Kg	Inf	F Final	Pentatlo Inf. Fem.
17:30	Arremesso Bola-163Gr	Ben-A a Ben-B	M Final	Prova Extra
17:45	110 M Barreiras-1.00	Jun	M Serie	Prova Extra (1,00 - 13,72 / 9,14 / 14,02)
18:00	1.500 Metros	Jun a Sen	F Serie	Prova Extra
18:00	Lançamento Peso-3Kg	Juv	F Final	Heptatlo Juv. Fem.
18:00	Salto em Altura	Ini	F Final	Heptatlo Ini. Fem (1,05 - 1,09 - +4cm)
18:10	1.500 Metros	Jun a Sen	M Serie	Prova Extra
18:15	Salto em Comprimento	Inf	M Final	Pentatlo Inf. Masc. (Tábua 2 Metros)
18:15	Dardo 600 Gr	Ini	M Final	Heptatlo Ini. Masc.
18:20	400 Metros Planos	Jun a Sen	F Serie	Prova Extra
18:30	400 Metros Planos	Jun a Sen	M Serie	Prova Extra
18:40	300 Metros Planos	Juv	M Serie	Octatlo Juv. Masc.
18:50	200 Metros	Juv	F Serie	Heptatlo Juv. Fem.



Associação de Atletismo de Braga
Torneio Atleta Completo AAB + Provas Extra

Braga
Estádio 1º de Maio

2014

domingo, 4 de Maio de 2014

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>	<i>Obs:</i>
09:30	100 M Barreiras-0.84 Ini M Serie	Heptatlo Ini. Masc. (0,84 - 13,00 / 8,50 / 10,50)
09:30	Salto em Comprimento Juv F Final	Heptatlo Juv. Fem. (Tábua 2 Metros)
09:40	110 M Barreiras-0.91 Juv M Serie	Octatlo Juv. Masc. (0,91 - 13,72 / 9,14 / 14,02)
09:50	60 M Barr.Inf.M/F-76 Inf F Serie	Pentatlo Inf. Fem. (0,76 - 12,00 / 7,00 / 13,00)
09:50	Lançamento Peso-4Kg Ini M Final	Heptatlo Ini. Masc.
09:50	Salto em Altura Juv M Final	Octatlo Juv. Masc. (1,22 - 1,26 - +4cm)
10:00	60 M Barr.Inf.M/F-76 Inf M Serie	Pentatlo Inf. Masc. (0,76 - 12,00 / 7,50 / 10,50)
10:10	80 Metros Planos Ini F Serie	Heptatlo Ini. Masc.
10:10	Dardo 500 Gr Juv F Final	Heptatlo Juv. Fem.
10:20	800 Metros Juv a Sen F Serie	Prova Extra
10:20	Salto em Comprimento Ini F Final	Heptatlo Ini. Fem. (Tábua 2 Metros)
10:30	800 Metros Juv a Sen M Serie	Prova Extra
10:30	Lançamento Peso-3Kg Inf M Final	Pentatlo Inf. Masc.
10:40	150 Metros Ben-A a Ben-B F Serie	Prova Extra
10:50	150 Metros Ben-A a Ben-B M Serie	Prova Extra
11:00	200 Metros Jun a Sen F Serie	Prova Extra
11:00	Salto em Comprimento Inf F Final	Pentatlo Inf. Fem. (Tábua 2 Metros)
11:10	200 Metros Jun a Sen M Serie	Prova Extra
11:10	Lançamento Peso-3Kg Ini F Final	Heptatlo Ini. Fem.
11:10	Salto em Altura Ini M Final	Heptatlo Ini. Masc. (1,12 - 1,16 - +4cm)
11:20	Dardo 700 Gr Juv M Final	Octatlo Juv. Masc.
11:30	800 Metros Juv F Final	Heptatlo Juv. Fem.
11:40	1.000 Metros Inf M Final	Pentatlo Inf. Masc.
11:50	800 Metros Ini F Final	Heptatlo Ini. Fem.
11:50	Salto em Comprimento Jun a Sen M Final	Prova Extra (Tábua 2 Metros - 3 Ensaios)
11:50	Lançamento Peso-2Kg Ben-A a Ben-B F Final	Prova Extra
11:50	Lançamento Peso-2Kg Ben-A a Ben-B M Final	Prova Extra
11:50	Dardo 800 Gr Jun a Sen M Final	Prova Extra
12:00	1.000 Metros Juv M Final	Octatlo Juv. Masc.
12:10	1.000 Metros Ini M Final	Heptatlo Ini. Masc.
12:20	1.000 Metros Inf F Final	Pentatlo Inf. Fem.



Associação de Atletismo de Braga

Torneio Atleta Completo AAB + Provas Extra

Braga
Estádio 1º de Maio

2014

Regulamento

- 1 *Competição a disputar na Pista de Atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, nos dias 03 e 04 de maio de 2014.*
- 2 *O Torneio Atleta Completo destina-se a atletas dos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis, filiados na Associação de Atletismo de Braga, ou de Escolas do Distrito de Braga.
As Provas de Preparação destinam-se aos atletas Benjamins A e B, Juvenis, Juniores e Seniores de todos os âmbitos desportivos.*
- 3 *Nas Provas Extra cada atleta poderá participar em 3 (três) provas, desde que no máximo sejam efetuadas 2 (duas) por jornada.
Os atletas que iniciem o Torneio Atleta Completo não poderão participar nas Provas Extra.*
- 4 *Nos concursos destinados às Provas Extra, os atletas apenas terão direito a efetuar 3 (três) ensaios.*
- 5 *As inscrições para o Torneio Atleta Completo deverão ser efetuadas até dia 30 de abril em www.aabraga.pt com indicação do Dorsal Pessoal, primeiro e último nome, ano de nascimento e prova combinada a realizar.
Para as Provas Extra, as inscrições deverão ser efetuadas no secretariado da competição, com pelo menos 30 (trinta) minutos de antecedência.
Os atletas exteriores à Zona Norte, devem efetuar inscrição prévia em www.aabraga.pt*
- 6 *Nas inscrições os atletas deverão utilizar as siglas atribuídas pelas FPA. Caso não pertencam à AAB deverão ainda indicar qual a Associação a que pertencem.
Os atletas de outras Associações Regionais que queiram participar no Torneio Atleta Completo deverão solicitar autorização prévia até dia 30 de abril.*
- 7 *Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para correta colocação do dorsal.*
- 8 *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.*
- 9 *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.*
- 10 *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.*
- 11 *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.*
- 12 *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.*
- 13 *Serão atribuídas medalhas aos 3 (três) primeiro classificados do Torneio Atleta Completo.
Haverá ainda uma classificação coletiva, que será obtida através da soma das pontuações do melhor atleta de cada Clube ou Escola, no total das diferentes provas que constituem o Torneio Atleta Completo.*
- 14 *O Torneio Atleta Completo da AA Braga servirá como forma de observação privilegiada para a seleção que irá participar no Torneio Atleta Completo Nacional, a realizar nos dias 20 e 21 de julho, na cidade da Guarda.*
- 15 *Os atletas ou Clubes interessados em receber diretamente informações sobre eventuais alterações a esta competição, deverão informar antecipadamente esta Associação, da intenção da sua participação.*
- 16 *Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultados na Internet no endereço :
www.aabraga.pt*



Associação de Atletismo de Braga
Torneio Atleta Completo AAB + Provas Extra

Braga
Estádio 1º de Maio

2014

- 17 *Os escalões etários para a época de 2014 são os seguintes:*
Benjamins A: Atletas nascidos em 2005, 2006 e 2007
Benjamins B: Atletas nascidos em 2003 e 2004;
Infantis: Atletas nascidos em 2001 e 2002;
Iniciados: Atletas nascidos em 1999 e 2000;
Juvenis: Atletas nascidos em 1997 e 1998;
Juniiores: Atletas nascidos em 1995 e 1996;
Seniores: Atletas nascidos em 1994 ou antes;
Veteranos: A partir do dia em que realizam 35 anos.