



# Associação de Atletismo de Braga

## Provas Preparação

Braga

Estádio 1º de Maio

2015

domingo, 10 de Maio de 2015

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>	<i>Obs:</i>
09:30	60 Metros Planos Ben-A a Inf <b>F</b> Serie	
09:30	Tripo Salto Juv a Sen <b>M</b> Final	Tábua 11 Metros
09:30	Salto em Altura Ben-A a Ini <b>F</b> Final	1.00 - 1.05 - (+5cm) - 1.20 - 1.23 - (+3cm)
09:30	Lançamento Peso-7.26 Sen <b>M</b> Final	
09:30	Lançamento Peso-6Kg Jun <b>M</b> Final	
09:30	Lançamento Peso-5Kg Juv <b>M</b> Final	
09:30	Disco 0,750 Kg Ben-B a Inf <b>M</b> Final	
09:30	Disco 0,750 Kg Ben-B a Ini <b>F</b> Final	
09:45	60 Metros Planos Ben-A a Inf <b>M</b> Serie	
10:00	80 Metros Planos Ini <b>F</b> Serie	
10:15	80 Metros Planos Ini <b>M</b> Serie	
10:15	Lançamento Peso-4Kg Ini <b>M</b> Final	
10:15	Lançamento Peso-4Kg Jun a Sen <b>F</b> Final	
10:30	100 Metros planos Juv a Sen <b>F</b> Serie	
10:30	Salto em Comprimento Ben-A a Ini <b>M</b> Final	Tábua 2 Metros
10:30	Disco 1 Kg Ini <b>M</b> Final	
10:30	Disco 1 Kg Juv a Sen <b>F</b> Final	
10:45	100 Metros planos Juv a Sen <b>M</b> Serie	
10:45	Salto em Altura Juv a Sen <b>F</b> Final	1.40 - 1.45 - (+5cm) - 1.60 - 1.63 - (+3cm)
11:00	3.000 Metros Juv a Sen <b>F</b> Serie	
11:00	Lançamento Peso-3Kg Inf <b>M</b> Final	
11:00	Lançamento Peso-3Kg Ini a Juv <b>F</b> Final	
11:15	3.000 Metros Juv a Sen <b>M</b> Serie	
11:25	600 Metros Ben-A a Inf <b>F</b> Serie	
11:30	Salto em Comprimento Juv a Sen <b>M</b> Final	Tábua 2 Metros
11:30	Disco 1.5 Kg Juv <b>M</b> Final	
11:30	Disco 1.750 Kg Jun <b>M</b> Final	
11:30	Disco 2 KgS Sen <b>M</b> Final	
11:35	600 Metros Ben-A a Inf <b>M</b> Serie	
11:45	800 Metros Ini <b>F</b> Serie	
11:45	Lançamento Peso-2Kg Ben-A a Ben-B <b>M</b> Final	
11:45	Lançamento Peso-2Kg Ben-A a Inf <b>F</b> Final	
11:50	800 Metros Ini <b>M</b> Serie	
11:55	800 Metros Juv a Sen <b>F</b> Serie	
12:00	800 Metros Juv a Sen <b>M</b> Serie	
12:10	200 Metros Juv a Sen <b>F</b> Serie	
12:20	200 Metros Juv a Sen <b>M</b> Serie	



**GASÓLEO**  
**AO**  
**DOMICÍLIO**

**AQUECIMENTO**  
**AGRÍCOLA**  
**RODOVIÁRIO**

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



# Associação de Atletismo de Braga

## Provas Preparação

Braga

Estádio 1º de Maio

2015

### *Regulamento*

- 1 *Competição a disputar na Pista de Atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, no dia 10 de maio de 2015.*
- 2 *As Provas de Preparação destinam-se a atletas de todos os escalões etários e de todos os âmbitos desportivos.*
- 3 *Cada atleta poderá participar em 2 (duas) provas.*
- 4 *Nos Saltos Horizontais, caso estejam mais de 12 (doze) atletas em competição, os atletas apenas terão direito a efetuar 4 (quatro) ensaios.*
- 5 *As inscrições deverão ser efetuadas no local da Prova, no Secretariado da Competição, em ficha própria, com 30 (trinta) minutos de antecedência relativamente ao horário previsto, e com indicação do primeiro e último nome do atleta, ano de nascimento e nº do BI / CC. Os atletas da AA Braga que já possuam dorsal pessoal da época transata/pista coberta, podem utiliza-lo na presente época desportiva. Caso não o possuam devem solicita-lo no Secretariado da Competição.*
- 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.*
- 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 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.*
- 10 *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.*
- 11 *Os atletas Juniores que participem numa corrida de distância igual ou superior a 1500m, não poderão realizar mais nenhuma corrida nessa jornada, independentemente da ordem das provas.*
- 12 *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.*
- 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 atletas ou Clubes interessados em receber diretamente informações sobre eventuais alterações a esta competição, deverão informar antecipadamente esta Associação, da intenção da sua participação.*
- 15 *Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultados na Internet no endereço : [www.aabruga.pt](http://www.aabruga.pt)*



**GASÓLEO**  
**AO**  
**DOMICÍLIO**

**AQUECIMENTO**  
**AGRÍCOLA**  
**RODOVIÁRIO**

**Silva Domingues, L.<sup>da</sup>**  
**TELEF. 253 696 000**  
**BRAGA**



# Associação de Atletismo de Braga

## Provas Preparação

Braga

Estádio 1º de Maio

2015

16 *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;*

*Juniores: Atletas nascidos em 1996 e 1997;*

*Seniores: Atletas nascidos em 1995 ou antes;*

*Veteranos: A partir do dia em que realizam 35 anos.*



**GASÓLEO** { **AQUECIMENTO**  
**AO** { **AGRÍCOLA**  
**DOMICÍLIO** { **RODOVIÁRIO**

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