



# Associação de Atletismo de Braga

## Provas Preparação

Braga

Parque Exposições

2016

domingo, 7 de Fevereiro de 2016

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>	<i>Obs:</i>
09:30	3.000 Metros Juv a Sen <b>F</b> Serie	
09:30	Quadruplo Salto Inf. Ben-A a Inf <b>F</b> Final	Tábua 9 Metros - Corrida Balanço 18 Metros
09:30	Lançamento Peso-4Kg Ini <b>M</b> Final	
09:30	Lançamento Peso-5Kg Juv <b>M</b> Final	
09:40	3.000 Metros Juv a Sen <b>M</b> Serie	
09:55	250 Metros Planos Ini <b>F</b> Serie	
10:10	250 Metros Planos Ini <b>M</b> Serie	
10:25	150 Metros Ben-A a Inf <b>F</b> Serie	
10:30	Quadruplo Salto Inf. Ben-A a Inf <b>M</b> Final	Tábua 10 Metros - Corrida Balanço 18 Metros
10:30	Lançamento Peso-2Kg Ben-A a Inf <b>F</b> Final	
10:30	Lançamento Peso-2Kg Ben-A a Ben-B <b>M</b> Final	
10:40	150 Metros Ben-A a Inf <b>M</b> Serie	
10:55	300 Metros Planos Juv <b>F</b> Serie	
11:10	300 Metros Planos Juv <b>M</b> Serie	
11:25	800 Metros Ini <b>F</b> Serie	
11:30	Quadruplo Salto Ini. Ini <b>F</b> Final	Tábua 10 Metros - Corrida Balanço 25 Metros
11:30	Lançamento Peso-3Kg Ini a Juv <b>F</b> Final	
11:30	Lançamento Peso-3Kg Inf <b>M</b> Final	
11:35	800 Metros Ini <b>M</b> Serie	
11:45	800 Metros Juv a Sen <b>F</b> Serie	
11:55	800 Metros Juv a Sen <b>M</b> Serie	
12:05	60 M Barr.Inf.M/F-76 Ben-A a Inf <b>F</b> Serie	0,76m (12,00 / 7,00 / 13,00)
12:15	60 M Barr.Inf.M/F-76 Ben-A a Inf <b>M</b> Serie	0,76m (12,00 / 7,50 / 12,50)
12:20	60 M Barr.Ini.Fem-76 Ini <b>F</b> Serie	0,76m (12,00 / 8,00 / 12,00)
12:25	60 M Barr.Ini.Mas-84 Ini <b>M</b> Serie	0,84m (13,00 / 8,50 / 13,00)



**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

Parque Exposições

2016

### **Regulamento**

- 1 *Competição a disputar no Parque de Exposições de Braga, no dia 7 de fevereiro de 2016.*
- 2 *Competição destinada a atletas de todos os escalões etários, de âmbito Federado.*
- 3 *Cada atleta poderá participar em 2 (duas) provas.*
- 4 *Nos Saltos Horizontais, caso estejam menos de 25 (vinte e cinco) atletas em competição, todos os atletas terão direito a efetuar 4 (quatro) ensaios. Caso se verifiquem 25 (vinte e cinco) ou mais atletas, serão efetuados 3 (três) ensaios para todos, mais 3 (três) ensaios para os (8) oito atletas com melhor registo.*
- 5 *As inscrições para os atletas da Zona Norte ( Braga-Porto-Viana-Vila Real- Bragança) deverão ser efetuadas no local da Prova, no Secretariado da Competição, em ficha própria, com 30 (trinta) minutos de antecedência relativamente ao horário previsto, com indicação do primeiro e último nome do atleta, ano de nascimento, e utilização obrigatória do DORSAL ÚNICO para as Associações de Braga e Porto.*
- 6 *Nas inscrições os atletas deverão utilizar as siglas atribuídas pela FPA para a designação do Clube. Caso não pertençam à AAB deverão ainda indicar a Associação Distrital a que pertencem.*
- 7 *Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para correta colocação do dorsal.*
- 8 *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.*
- 9 *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.*
- 10 *Os atletas Iniciados que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 250m, 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.*
- 11 *Os atletas da AA Braga deverão realizar a competição com o seu Dorsal Pessoal, caso não o possuam deverão solicitar o mesmo à AA Braga. Todos os atletas deverão ter também o seguro desportivo e exame médico-desportivo devidamente atualizado.*
- 12 *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.*
- 13 *Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultados na Internet no endereço : [www.aabraga.pt](http://www.aabraga.pt)*
- 14 *Os escalões etários para a época de 2016 são os seguintes:  
Benjamins A: Atletas nascidos em 2007, 2008 e 2009  
Benjamins B: Atletas nascidos em 2005 e 2006;  
Infantis: Atletas nascidos em 2003 e 2004;  
Iniciados: Atletas nascidos em 2001 e 2002;  
Juvenis: Atletas nascidos em 1999 e 2000;  
Juniões: Atletas nascidos em 1997 e 1998;  
Seniores: Atletas nascidos em 1996 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**



# Associação de Atletismo de Braga

## Provas Preparação

Braga

Parque Exposições

2016

- 15 *O participante, ao proceder à inscrição nesta competição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada em fotografias/imagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais da competição.*



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

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