



Associação de Atletismo de Braga
Torneio Atleta Completo + Quilómetro Jovem AA Braga

Braga

Estádio 1º de Maio

2016

sábado, 9 de Abril de 2016

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>		<i>Obs:</i>
15:30	100 Metros	Juv M Serie	Octatlo Juv. Masc.
15:30	Lançamento Peso-6Kg	Jun M Final	Prova Extra
15:30	Lançamento Peso-7.26	Sen M Final	Prova Extra
15:30	Lançamento Peso-4Kg	Jun a Sen F Final	Prova Extra
15:30	Arremesso Bola-163Gr	Ben-A a Ben-B F Final	Prova Extra
15:40	100 M Barreiras-0.76	Juv F Serie	Heptatlo Juv. Fem. (0,76 - 13,00 / 8,50 / 10,50)
15:50	80 M Barreiras-0,76	Ini F Serie	Heptatlo Ini. Fem. (0,76 - 12,00 / 8,00 / 12,00)
16:00	80 Metros	Ini M Serie	Heptatlo Ini. Masc.
16:00	Salto em Comprimento	Juv M Final	Octatlo Juv. Masc. (Tábua 2 Metros)
16:10	60 Metros	Inf M Serie	Pentatlo Inf. Masc.
16:15	Dardo 500 Gr	Ini F Final	Heptatlo Ini. Fem.
16:20	60 Metros	Inf F Serie	Pentatlo Inf. Fem.
16:30	60 Metros	Ben-A a Ben-B M Serie	Prova Extra
16:30	Lançamento Peso-5Kg	Juv M Final	Octatlo Juv. Masc.
16:40	60 Metros	Ben-A a Ben-B F Serie	Prova Extra
16:45	Salto em Altura	Juv F Final	Heptatlo Juv. Fem. (1,09 - 1,13 - +4cm)
16:50	1.000 Metros	Ben-A a Ben-B F Serie	Prova Extra
17:00	1.000 Metros	Ben-A a Ben-B M Serie	Prova Extra
17:00	Salto em Comprimento	Ini M Final	Heptatlo Ini. Masc. (Tábua 2 Metros)
17:00	Lançamento Peso-2Kg	Inf F Final	Pentatlo Inf. Fem.
17:00	Arremesso Bola-163Gr	Ben-A a Ben-B M Final	Prova Extra
17:10	1.000 Metros	Inf F Serie	Quilómetro Jovem AAB
17:20	1.000 Metros	Inf M Serie	Quilómetro Jovem AAB
17:30	1.000 Metros	Ini F Serie	Quilómetro Jovem AAB
17:30	Lançamento Peso-3Kg	Juv F Final	Heptatlo Juv. Fem.
17:40	1.000 Metros	Ini M Serie	Quilómetro Jovem AAB
17:45	Salto em Comprimento	Inf M Final	Pentatlo Inf. Masc. (Tábua 2 Metros)
17:45	Dardo 600 Gr	Ini M Final	Heptatlo Ini. Masc.
17:50	1.000 Metros	Juv F Serie	Quilómetro Jovem AAB
18:00	1.000 Metros	Juv M Serie	Quilómetro Jovem AAB
18:00	Salto em Altura	Ini F Final	Heptatlo Ini. Fem (1,05 - 1,09 - +4cm)
18:10	1.000 Metros	Jun a Sen F Serie	Prova Extra
18:20	1.000 Metros	Jun a Sen M Serie	Prova Extra
18:30	300 Metros	Juv M Serie	Octatlo Juv. Masc.
18:40	200 Metros	Juv F Serie	Heptatlo Juv. Fem.



GASÓLEO
AO
DOMICÍLIO

AQUECIMENTO
AGRÍCOLA
RODOVIÁRIO

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



Associação de Atletismo de Braga
Torneio Atleta Completo + Quilómetro Jovem AA Braga

Braga
Estádio 1º de Maio

2016

domingo, 10 de Abril de 2016

<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	Ini F Serie	Heptatlo Ini. Masc.
10:10	Dardo 500 Gr	Juv F Final	Heptatlo Juv. Fem.
10:20	1.500 Metros	Juv a Sen F Serie	Prova Extra
10:20	Salto em Comprimento	Ini F Final	Heptatlo Ini. Fem. (Tábua 2 Metros)
10:30	1.500 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	400 Metros	Jun a Sen F Serie	Prova Extra
11:00	Salto em Comprimento	Inf F Final	Pentatlo Inf. Fem. (Tábua 2 Metros)
11:10	400 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	Tripla Salto	Jun a Sen M Final	Prova Extra (Tábua 11 Metros - 3 Ensaios)
11:50	Tripla Salto	Jun a Sen F Serie	Prova Extra (Tábua 9 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.



GASÓLEO
AO
DOMICÍLIO

AQUECIMENTO
AGRÍCOLA
RODOVIÁRIO

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



Associação de Atletismo de Braga

Torneio Atleta Completo + Quilómetro Jovem AA Braga

Braga
Estádio 1º de Maio

2016

Regulamento

- 1 *Competição a disputar na Pista de Atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, nos dias 09 e 10 de abril de 2016.*
- 2 *O Torneio Atleta Completo destina-se a atletas dos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis, filiados na Associação de Atletismo de Braga.
O Torneio Quilómetro Jovem destina-se a atletas dos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis, filiados na Associação de Atletismo 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 06 de abril em www.aabraga.pt com indicação do Dorsal Pessoal, primeiro e último nome, ano de nascimento e prova combinada a realizar.
Para o Quilómetro Jovem e 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 e no Quilómetro Jovem, deverão solicitar autorização prévia até dia 06 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 falem 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 e Torneio Quilómetro Jovem, desde que filiados na Associação de Atletismo de Braga.
Haverá ainda uma classificação coletiva, que será obtida através da soma das pontuações do melhor atleta de cada Clube / soma dos tempos obtidos, no total das diferentes provas que constituem o Torneio Atleta Completo e Torneio Quilómetro Jovem*



GASÓLEO
AO
DOMICÍLIO

AQUECIMENTO
AGRÍCOLA
RODOVIÁRIO

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



Associação de Atletismo de Braga
Torneio Atleta Completo + Quilómetro Jovem AA Braga
Braga
Estádio 1º de Maio

2016

- 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.aabraga.pt*
- 16 *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.
- 17 *O participante, ao proceder à inscrição nesta competição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada nas filmagens/fotografia 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