



Associação de Atletismo de Braga

Provas de Preparação

Braga

Estádio 1º de Maio

2016

domingo, 1 de Maio de 2016

| <i>Hora Início</i> | <i>Prova</i> | <i>Obs:</i> |
|--------------------|--|---|
| 09:30 | 1.500 Mt.Obstáculos Ini F Serie | 0,76m |
| 09:30 | Salto em Comprimento Juv a Sen F Final | Tábua 2 Metros |
| 09:30 | Salto em Altura Juv a Sen M Final | 1,30 - 1,35 - (+5cm) - 1.60 - 1.63 - (+3cm) |
| 09:30 | Lançamento Peso-2Kg Ben-A a Inf F Final | |
| 09:30 | Lançamento Peso-2Kg Ben-A a Ben-B M Final | |
| 09:30 | Dardo 800 Gr Jun a Sen M Final | |
| 09:30 | Dardo 700 Gr Juv M Final | |
| 09:40 | 1.500 Mt.Obstáculos Ini M Serie | 0,76m |
| 09:50 | 2.000 Mt.Obst 0.76 Juv F Serie | 0,76m |
| 10:00 | 2.000 Mt.Obst.0,84 Juv M Serie | 0,84m |
| 10:15 | 100 Metros Juv a Sen F Serie | |
| 10:15 | Lançamento Peso-3Kg Ini a Juv F Final | |
| 10:15 | Lançamento Peso-3Kg Inf M Final | |
| 10:15 | Dardo 600 Gr Jun a Sen F Final | |
| 10:15 | Dardo 600 Gr Ini M Final | |
| 10:25 | 100 Metros Juv a Sen M Serie | |
| 10:30 | Salto em Comprimento Juv a Sen M Final | Tábua 2 Metros |
| 10:40 | 80 Metros Ini F Serie | |
| 10:50 | 80 Metros Ini M Serie | |
| 11:00 | Salto em Altura Juv a Sen F Final | 1,10 - 1,15 - (+5cm) - 1.30 - 1.33 - (+3cm) |
| 11:00 | Lançamento Peso-4Kg Jun a Sen F Final | |
| 11:00 | Lançamento Peso-4Kg Ini M Final | |
| 11:00 | Dardo 500 Gr Ini a Juv F Final | |
| 11:05 | 60 Metros Ben-A a Inf F Serie | |
| 11:20 | 60 Metros Ben-A a Inf M Serie | |
| 11:35 | 1.500 Metros Juv a Sen F Serie | |
| 11:45 | 1.500 Metros Juv a Sen M Serie | |
| 11:45 | Quadruplo Salto Inf. Ben-B a Inf F Final | Tábua 9 Metros - Corrida Balanço 18 Metros |
| 11:45 | Quadruplo Salto Inf. Ben-B a Inf M Final | Tábua 10 Metros - Corrida Balanço 18 Metros |
| 11:45 | Lançamento Peso-5Kg Juv M Final | |
| 11:45 | Lançamento Peso-6Kg Jun M Final | |
| 11:45 | Lançamento Peso-7.26 Sen M Final | |
| 11:45 | Dardo 400 Gr Ben-B a Inf F Final | |
| 11:45 | Dardo 400 Gr Ben-B a Inf M Final | |
| 11:55 | 1.000 Metros Ben-A a Inf F Serie | |
| 12:00 | 1.000 Metros Ben-A a Inf M Serie | |
| 12:10 | 80 M Barreiras-0,76 Ini F Serie | 0,76 - 12,00/8,50/13,00 |
| 12:15 | 100 M Barreiras-0.84 Ini M Serie | 0,84 - 13,00/8,50/10,50 |
| 12:20 | 200 Metros Juv a Sen F Serie | |
| 12:30 | 200 Metros Juv a Sen M Serie | |



GASÓLEO
AO
DOMICÍLIO

AQUECIMENTO
AGRÍCOLA
RODOVIÁRIO

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



Associação de Atletismo de Braga

Provas de Preparação

Braga

Estádio 1º de Maio

2016

Regulamento

- 1 *Competição a disputar na Pista de Atletismo do Estádio 1º de Maio, no dia 01 de maio 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 verificarem 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 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.*
- 12 *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.*
- 13 *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.*
- 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*



GASÓLEO
AO
DOMICÍLIO

AQUECIMENTO
AGRÍCOLA
RODOVIÁRIO

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



Associação de Atletismo de Braga

Provas de Preparação

Braga

Estádio 1º de Maio

2016

- 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;
Juniores: 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 em fotografias/imagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais da competição.*



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

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