



Associação de Atletismo de Braga  
Campeonato Regional Iniciados e Veteranos

Braga  
Estádio 1º de Maio

2016

sábado, 7 de Maio de 2016

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>	<i>Obs:</i>
15:30	60 Metros Ben-A a Ben-B <b>F</b> Serie	Prova Extra
15:30	Salto em Altura Inf a Ini <b>F</b> Final	Camp. Reg. Iniciados (1,00 - 1,05 - +5cm - 1,30 - 1,33 - +3cm)
15:30	Salto em Comprimento Inf a Ini <b>M</b> Final	Camp. Reg. Iniciados (Tábua 2 Metros)
15:30	Lançamento Peso-7.26 Jun a Sen <b>M</b> Final	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
15:30	Lançamento Peso-3Kg Inf a Ini <b>F</b> Final	Camp. Reg. Iniciados
15:40	60 Metros Ben-A a Ben-B <b>M</b> Serie	Prova Extra
15:50	80 Metros Inf a Ini <b>F</b> Eliminatória	Camp. Reg. Iniciados
16:00	80 Metros Inf a Ini <b>M</b> Eliminatória	Camp. Reg. Iniciados
16:10	100 Metros Juv a Vet <b>F</b> Serie	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
16:15	Lançamento Peso-4Kg Juv a Vet <b>F</b> Final	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
16:15	Lançamento Peso-4Kg Inf a Ini <b>M</b> Final	Camp. Reg. Iniciados
16:20	100 Metros Juv a Vet <b>M</b> Serie	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
16:30	600 Metros Ben-A a Ben-B <b>F</b> Serie	Prova Extra
16:30	Salto em Comprimento Juv a Vet <b>M</b> Final	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra (Tábua 2 Metros)
16:40	600 Metros Ben-A a Ben-B <b>M</b> Serie	Prova Extra
16:50	1.500 Metros Ini <b>F</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados
17:00	1.500 Metros Ini <b>M</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados
17:00	Salto em Altura Juv a Vet <b>F</b> Final	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra (1,30 - 1,35 - +5cm - 1,50 - 1,53 - +3cm)
17:00	Dardo 800 Gr Juv a Sen <b>M</b> Final	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
17:00	Dardo 500 Gr Inf a Ini <b>F</b> Final	Camp. Reg. Iniciados
17:10	800 Metros Juv a Vet <b>F</b> Serie	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
17:20	800 Metros Juv a Vet <b>M</b> Serie	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
17:30	80 Metros Inf a Ini <b>F</b> Final	Camp. Reg. Iniciados
17:30	Quadruplo Salto Ini. Inf a Ini <b>F</b> Final	Camp. Reg. Iniciados (Tábua 10 Metros - Corrida Balanço 25 Metros)
17:35	80 Metros Inf a Ini <b>M</b> Final	Camp. Reg. Iniciados
17:40	1.500 Mt. Obstáculos Ini <b>F</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados (0,76m)
17:45	Dardo 600 Gr Juv a Sen <b>F</b> Final	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
17:45	Dardo 600 Gr Inf a Ini <b>M</b> Final	Camp. Reg. Iniciados
17:50	1.500 Mt. Obstáculos Ini <b>M</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados (0,76m)
18:00	1.500 Metros Juv a Sen <b>M</b> Serie	Prova Extra
18:10	3.000 Metros Juv a Vet <b>F</b> Serie	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
18:20	3.000 Metros Juv a Vet <b>M</b> Serie	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
18:30	4X80 Metros Inf a Ini <b>F</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados
18:35	4X80 Metros Inf a Ini <b>M</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados



GASÓLEO  
AO  
DOMICÍLIO

AQUECIMENTO  
AGRÍCOLA  
RODOVIÁRIO

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



Associação de Atletismo de Braga  
Campeonato Regional Iniciados e Veteranos

Braga  
Estádio 1º de Maio

2016

domingo, 8 de Maio de 2016

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>	<i>Obs:</i>
09:30	100 M Barreiras-0,84 Inf a Ini <b>M</b> Eliminatória	Camp. Reg. Iniciados (0,84 - 13,00/8,50/10,50)
09:30	Lançam.Martelo-4Kg Inf a Ini <b>M</b> Final	Camp. Reg. Iniciados - Centro Lançamentos Dr. Braga Anjos
09:30	Lançam.Martelo-3Kg Inf a Ini <b>F</b> Final	Camp. Reg. Iniciados - Centro Lançamentos Dr. Braga Anjos
09:30	Salto em Altura Inf a Ini <b>M</b> Final	Camp. Reg. Iniciados (1,20 - 1,25 - +5cm - 1,50 - 1,53 - +3cm)
09:30	Salto em Comprimento Inf a Ini <b>F</b> Final	Camp. Reg. Iniciados (Tábua 2 Metros)
09:40	80 M Barreiras-0,76 Inf a Ini <b>F</b> Eliminatória	Camp. Reg. Iniciados (0,76 - 12,00/8,50/13,00)
09:50	150 Metros Ben-A a Ben-B <b>F</b> Serie	Prova Extra
10:00	150 Metros Ben-A a Ben-B <b>M</b> Serie	Prova Extra
10:10	200 Metros Juv a Vet <b>F</b> Serie	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
10:20	200 Metros Juv a Vet <b>M</b> Serie	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
10:30	250 Metros Ini <b>F</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados
10:30	Disco 0,750 Kg Inf a Ini <b>F</b> Final	Camp. Reg. Iniciados - Centro Lançamentos Dr. Braga Anjos
10:30	Disco 2 KgS Jun a Vet <b>M</b> Final	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra Centro Lançamentos Dr. Braga Anjos
10:30	Salto em Comprimento Juv a Vet <b>F</b> Final	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra (Tábua 2 Metros)
10:40	250 Metros Ini <b>M</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados
10:50	100 M Barreiras-0.84 Inf a Ini <b>M</b> Final	Camp. Reg. Iniciados (0,84 - 13,00/8,50/10,50)
10:55	80 M Barreiras-0,76 Inf a Ini <b>F</b> Final	Camp. Reg. Iniciados (0,76 - 12,00/8,50/13,00)
11:00	800 Metros Inf a Ini <b>F</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados
11:00	Salto em Altura Juv a Vet <b>M</b> Final	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra (1,40 - 1,45 - +5cm - 1,60 - 1,63 - +3cm)
11:10	800 Metros Inf a Ini <b>M</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados
11:15	Disco 1 Kg Inf a Ini <b>M</b> Final	Camp. Reg. Iniciados - Centro Lançamentos Dr. Braga Anjos
11:15	Disco 1 Kg Juv a Vet <b>F</b> Final	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra - Centro Lançamentos Dr. Braga Anjos
11:20	1.500 Metros Juv a Vet <b>F</b> Serie	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
11:30	1.500 Metros Juv a Vet <b>M</b> Serie	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
11:30	Quadruplo Salto Ini. Inf a Ini <b>M</b> Final	Camp. Reg. Iniciados (Tabua 12 Metros / Corrida Balanço 25 Metros)
11:40	400 Metros Juv a Vet <b>F</b> Serie	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
11:50	400 Metros Juv a Vet <b>M</b> Serie	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
12:00	250 M Barreiras-0.76 Ini <b>F</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados (0,76 - 35,00/35,00/40,00)
12:10	250 M Barreiras-0.76 Ini <b>M</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados (0,76 - 35,00/35,00/40,00)
12:20	5.000 Metros Jun a Sen <b>F</b> Serie	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
12:40	5.000 Metros Jun a Sen <b>M</b> Serie	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra



GASÓLEO  
AO  
DOMICÍLIO

AQUECIMENTO  
AGRÍCOLA  
RODOVIÁRIO

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



# Associação de Atletismo de Braga

## Campeonato Regional Iniciados e Veteranos

Braga  
Estádio 1º de Maio

2016

### Regulamento

- 1 *Competição a disputar na Pista de Atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, nos dias 7 e 8 de maio de 2016.*
- 2 *A competição envolve o Campeonato Regional de Iniciados, o Campeonato Regional de Veteranos e Provas Extra.*
- 3 *O Campeonato Regional de Iniciados destina-se a atletas dos escalões de Infantis e Iniciados, filiados na Associação de Atletismo de Braga.  
O Campeonato Regional de Veteranos destina-se a atletas com mais de 35 anos, filiados na Associação de Atletismo de Braga.  
As Provas Extra destinam-se a atletas Benjamins, Juvenis, Juniores e Seniores, filiados na Associação de Atletismo de Braga.*
- 4 *No Campeonato Regional de Iniciados, cada atleta pode participar em quatro (4) provas, desde que uma delas seja a estafeta, num máximo de duas (2) por jornada.  
No Campeonato Regional de Veteranos e nas Provas Extra, cada atleta poderá efetuar três (3) provas, no máximo de duas (2) por jornada.*
- 5 *Nas Provas Extra, nomeadamente nos Saltos Horizontais serão tidos em conta os seguintes indicadores:*
  - Caso estejam menos de 8 atletas, os participantes terão direito a 3+3 ensaios;
  - Se estiverem entre 8 a 12 atletas, todos os participantes terão direito a 4 ensaios;
  - Se estiverem mais de 12 atletas, os participantes apenas terão direito a 3 ensaios.
- 6 *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.*
- 7 *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.*
- 8 *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.*
- 9 *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.*
- 10 *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 faltarem no concurso ou na final que se realizem após esta prova.*
- 11 *Serão entregues medalhas aos três primeiros classificados da AA Braga, de cada prova relativa ao Campeonato Regional de Iniciados e Veteranos, com exceção da prova de estafeta.  
Será apurada classificação coletiva por escalão e sexo, através da pontuação máxima de 3 atletas por prova, através da seguinte pontuação (1º - 8 pontos, 2º - 7 pontos, ..., 8º - 1 ponto).*
- 12 *As inscrições para a competição deverão ser efetuadas no local da prova, no Secretariado da Competição, em ficha própria, com trinta (30) minutos de antecedência relativamente ao horário previsto, com indicação do primeiro e último do atleta, nº do BI/CC e com indicação do DORSAL PESSOAL.*
- 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.*



**GASÓLEO**  
**AO**  
**DOMICÍLIO**

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

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



Associação de Atletismo de Braga  
Campeonato Regional Iniciados e Veteranos

Braga  
Estádio 1º de Maio

2016

- 14 *Os melhores tempos a indicar nas fichas de inscrição deverão corresponder somente à época atual ou anterior e poderão abranger a Pista Coberta e Ar Livre.*
- 15 *Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes, para segurança do dorsal.*
- 16 *Os atletas e Clubes interessados em receber directamente informações sobre eventuais alterações a esta competição, deverão informar antecipadamente esta Associação, da intenção da sua participação.*
- 17 *Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultadas na internet no endereço: [www.aabraga.pt](http://www.aabraga.pt)*
- 18 *s 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.*
- 19 *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

AGUECIMENTO  
AGRÍCOLA  
RODOVIÁRIO

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