



Associação de Atletismo de Braga

Provas Preparação

Braga

Parque Exposições

2017

domingo, 22 de Janeiro de 2017

| <i>Hora Início</i> | <i>Prova</i> | | | <i>Obs:</i> | |
|--------------------|----------------------|-------------|----------|-------------|----------------------------|
| 09:30 | 3.000 Metros | Juv | F | Serie | |
| 09:30 | 3.000 Metros | Jun a Sen | F | Serie | |
| 09:30 | Salto em Comprimento | Ben-A a Ini | F | Final | Tábua 2 Metros - 3 Ensaios |
| 09:30 | Lançamento Peso-4Kg | Jun a Sen | F | Final | |
| 09:30 | Lançamento Peso-4Kg | Ini | M | Final | |
| 09:45 | 3.000 Metros | Juv | M | Serie | |
| 09:45 | 3.000 Metros | Jun a Sen | M | Serie | |
| 10:00 | 300 Metros | Ini a Juv | F | Serie | |
| 10:10 | 300 Metros | Ini a Juv | M | Serie | |
| 10:15 | Lançamento Peso-7.26 | Jun a Sen | M | Final | |
| 10:15 | Lançamento Peso-5Kg | Juv | M | Final | |
| 10:20 | 200 Metros | Jun a Sen | F | Serie | |
| 10:35 | 200 Metros | Jun a Sen | M | Serie | |
| 10:45 | Salto em Comprimento | Ben-A a Ini | M | Final | Tábua 2 Metros - 3 Ensaios |
| 10:50 | 1.000 Metros | Inf a Ini | F | Serie | |
| 11:00 | 1.000 Metros | Inf a Ini | M | Serie | |
| 11:00 | Lançamento Peso-3Kg | Ini a Juv | F | Final | |
| 11:00 | Lançamento Peso-3Kg | Ben-B a Inf | M | Final | |
| 11:10 | 800 Metros | Juv | M | Serie | |
| 11:10 | 800 Metros | Jun a Sen | M | Serie | |
| 11:15 | 800 Metros | Ini a Juv | F | Serie | |
| 11:25 | 1.500 Metros | Jun a Sen | F | Serie | |
| 11:25 | 1.500 Metros | Juv | F | Serie | |
| 11:30 | 1.500 Metros | Juv | M | Serie | |
| 11:30 | 1.500 Metros | Jun a Sen | M | Serie | |
| 11:40 | 60 Metros | Ben-A a Inf | F | Serie | |
| 11:55 | 60 Metros | Ben-A a Inf | M | Serie | |
| 12:00 | Tripla Salto | Juv a Sen | F | Final | Tábua 9 Metros |
| 12:00 | Lançamento Peso-2Kg | Ben-A a Inf | F | Final | |
| 12:00 | Lançamento Peso-2Kg | Ben-A | M | Final | |
| 12:10 | 60 Metros | Ini | F | Serie | |
| 12:25 | 60 Metros | Ini | M | Serie | |
| 12:40 | 60 Metros | Juv | F | Serie | |
| 12:40 | 60 Metros | Jun a Sen | F | Serie | |
| 12:55 | 60 Metros | Juv | M | Serie | |
| 12:55 | 60 Metros | Jun 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 Preparação

Braga

Parque Exposições

2017

Regulamento

- 1 *Competição a disputar no Parque de Exposições de Braga, no dia 22 de janeiro de 2017.*
- 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, apenas serão efetuados 3 (três ensaios), com exceção do triplo salto.*
- 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.
As restantes Associações externas à Zona Norte deverão solicitar autorização prévia, até dia 26/12/2016, para miguelcaldas@aabraga.pt*
- 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*
- 14 *Os escalões etários para a época de 2017 são os seguintes:
Benjamins A: Atletas nascidos em 2008, 2009 e 2010
Benjamins B: Atletas nascidos em 2006 e 2007;
Infantis: Atletas nascidos em 2004 e 2005;
Iniciados: Atletas nascidos em 2002 e 2003;
Juvenis: Atletas nascidos em 2000 e 2001;
Juniiores: Atletas nascidos em 1998 e 1999;
Seniores: Atletas nascidos em 1997 ou antes;
Veteranos: A partir do dia em que realizam 35 anos.*



GASÓLEO
AO
DOMICÍLIO

AQUECIMENTO
AGRÍCOLA
RODOVIÁRIO

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



Associação de Atletismo de Braga

Provas Preparação

Braga

Parque Exposições

2017

- 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.*
- 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.^{da}
TELEF. 253 696 000
BRAGA