



Associação de Atletismo de Braga

Torneio Atleta Completo + Provas Extra

Braga
Estádio 1º de Maio

2006

sábado, 25 de Março de 2006

Hora Início	Prova	Horário Limite de			Obs:	
		Confirmaç	Apresent.Cam.Chama	Entr.Pista		
15:30	100 Metros planos	JUV	M	Serie	/	Octatlo
15:30	Salto em Comprimento	JUV/SEN	M	Final	/	Prova Extra
15:40	100 M Barreiras-0.76	JUV	F	Serie	/	Hexatlo
15:50	100 M Barreiras-0.84	INI	M	Serie	/	Hexatlo
16:00	80 M Barreiras-0,76	INI	F	Serie	/	Hexatlo
16:00	Salto em Comprimento	JUV	M	Final	/	Octatlo
16:10	60 M Barr.Inf.M/F-76	INF	M	Serie	/	Tetratlo
16:15	60 M Barr.Inf.M/F-76	INF	F	Serie	/	Tetratlo
16:15	Salto em Altura	INI	F	Final	/	Hexatlo -1,00m-1,04...(+4cm)
16:15	Salto em Altura	JUV	F	Final	/	Hexatlo -1,00m-1,04m...(+4cm)
16:25	100 Metros planos	JUV/SEN	F	Eliminatória	/	Prova Extra
16:30	Salto em Comprimento	INI	M	Final	/	Hexatlo
16:30	Lançamento Peso-5Kg	JUV	M	Final	/	Octatlo
16:30	Lançamento Peso-4Kg	JUN/SEN	F	Final	/	Prova Extra
16:35	100 Metros planos	JUV/SEN	M	Eliminatória	/	Prova Extra
16:45	1.500 Metros	JUV/SEN	F	Final	/	Prova Extra
16:55	1.500 Metros	JUV/SEN	M	Final	/	Prova Extra
17:00	Lançamento Peso-2Kg	INF	F	Final	/	Tetratlo
17:10	400 Metros Planos	JUV/SEN	F	Serie	/	Prova Extra
17:20	400 Metros Planos	JUV/SEN	M	Serie	/	Prova Extra
17:30	400 Metros Planos	JUV	M	Serie	/	Octatlo
17:35	Lançamento Peso-3Kg	JUV	F	Final	/	Hexatlo
17:40	100 Metros planos	JUV/SEN	F	Final	/	Prova Extra
17:45	Dardo 400 Gr	INI	F	Final	/	Hexatlo
17:45	Dardo 400 Gr	INI	M	Final	/	Hexatlo
17:50	100 Metros planos	JUV/SEN	M	Final	/	Prova Extra
18:00	2.000 Mt.Obstáculos	JUV/SEN	M	Final	/	Prova Extra



Associação de Atletismo de Braga
Torneio Atleta Completo + Provas Extra

Braga
Estádio 1º de Maio

2006

domingo, 26 de Março de 2006

Hora Início	Prova	Horário Limite de			Obs:
		Confirmaç	Apresent.Cam.Chama	Entr.Pista	
9:30	110 M Barreiras-0.91	JUV M	Serie	/	Octatlo
9:30	Salto em Altura	INI M	Final	/	Hexatlo 1,10m-1,14m...(+4cm)
9:30	Salto em Comprimento	JUV F	Final	/	Hexatlo
9:45	800 Metros	JUV/SEN F	Serie	/	Prova Extra
9:55	800 Metros	JUV/SEN M	Serie	/	Prova Extra
10:05	200 Metros	JUV/SEN F	Serie	/	Prova Extra
10:15	200 Metros	JUV/SEN M	Serie	/	Prova Extra
10:15	Salto em Altura	JUV M	Final	/	Octatlo-- 1,18m...1,22...(+4cm)
10:20	Salto em Comprimento	INI F	Final	/	Hexatlo
10:20	Salto em Comprimento	JUV/SEN F	Final	/	Prova Extra
10:30	1.000 Metros	INF M	Serie	/	Tetratlo
10:30	Lançamento Peso-3Kg	INF M	Final	/	Tetratlo
10:30	Lançamento Peso-4Kg	INI M	Final	/	Hexatlo
10:50	Dardo 600 Gr	JUV F	Final	/	Hexatlo
10:50	Dardo 600 Gr	JUV/SEN F	Final	/	Prova Extra
11:00	1.000 Metros	INI M	Serie	/	Hexatlo
11:00	Salto em Altura	INF F	Final	/	Tetratlo --1,00m -1,04m...(+ 4 cm)...
11:00	Lançamento Peso-3Kg	INI F	Final	/	Hexatlo
11:20	Dardo 700 Gr	JUV M	Final	/	Octatlo
11:20	Dardo 800 Gr	JUV/SEN M	Final	/	Prova Extra
11:25	800 Metros	JUV F	Serie	/	Hexatlo
11:30	800 Metros	INI M	Serie	/	Hexatlo
11:45	1.000 Metros	INF F	Serie	/	Tetratlo
12:00	1.000 Metros	JUV M	Serie	/	Octatlo



Associação de Atletismo de Braga

Torneio Atleta Completo + Provas Extra

Braga
Estádio 1º de Maio

2006

Regulamento

- 1 *Competição a disputar na pista do estádio 1º de Maio, nos dias 25 e 26 de Março de 2006.*
- 2 *Competição destinada a atletas de todos os escalões, federados, de Escolas e do Inatel.*
- 3 *Exceptuando os atletas das Provas Combinadas, cada atleta dos escalões de Juvenis e Juniores só pode participar em 2 (duas) provas individuais por jornada, num máximo de 3 (três) no conjunto das duas jornadas. Os atletas Seniores poderão participar num número ilimitado de provas.*
- 4 *Os atletas Benjamins não podem participar nas Provas Combinadas.*
- 5 *Os atletas Juvenis que participarem numa corrida (Prova Extra) de distância igual ou superior a 800 m, não poderão realizar mais nenhuma corrida nessa jornada, independentemente da ordem das provas.*
- 6 *Os atletas Juniores que participarem numa corrida (Prova Extra) de distância igual ou superior a 1500m, não poderão realizar mais nenhuma corrida nessa jornada, independentemente da ordem das provas.*
- 7 *Os atletas que iniciarem as Provas Combinadas, não poderão participar em qualquer outra prova. Se um atleta não participar nalguma das provas que constituem a Prova Combinada do seu Escalão, será desclassificado.*
- 8 *Serão apurados para a final de 100 m M/F (Prova Extra), os atletas com os 8 melhores tempos das Eliminatórias.*
- 9 *As inscrições para as Provas Combinadas deverão ser enviadas para a AAB até 22 de Março, com indicação do 1º e último nome do atleta, ano de nascimento e nº do BI.*
- 10 *As inscrições para as Provas Extra deverão ser realizadas no local da Prova, no Secretariado da Competição, em ficha própria, com 30 minutos de antecedência relativamente ao horário previsto.*
- 11 *Na Ficha de inscrição, os atletas deverão, obrigatoriamente, preencher o campo destinado ao nº do BI.*
- 12 *Os melhores tempos a indicar nas fichas de inscrição deverão corresponder sómente à época actual ou anterior e poderão abranger a Pista Coberta e de Ar Livre.*
- 13 *Os atletas deverão ser portadores de pelo menos, 3 alfinetes, para garantir a correcta colocação do dorsal.*
- 14 *Haverá uma classificação individual que será o somatório dos pontos obtidos por cada atleta no conjunto das provas que constituem a sua Prova Combinada. Nas Provas Combinadas serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados em cada escalão e sexo.*
- 15 *Os 3 primeiros classificados de cada escalão e sexo nas Provas Combinadas, serão seleccionados para representarem a Associação de Atletismo de Braga, no Torneio Atleta Completo da Zona Norte, que será realizado em Melgaço nos dias 8 e 9 de Abril.*
- 16 *Haverá uma classificação colectiva que será elaborada com base no somatório das pontuações do melhor atleta de cada clube ou escola, no total das 6 diferentes Provas Combinadas que integram o Torneio Atleta Completo. Assim, para se classificar colectivamente, o Clube ou Escola, tem que obrigatoriamente apresentar nas Provas Combinadas, 6 atletas (3 Masc + 3 Fem) distribuídos pelos diferentes escalões (Inf+Inic+Juv). Serão atribuídas medalhas aos 6 atletas que constituírem a equipa vencedora.*
- 17 *Os atletas ou Clubes interessados em receber directamente informações sobre eventuais alterações a esta competição, deverão informar antecipadamente esta Associação, da intenção da sua participação.*



Associação de Atletismo de Braga
Torneio Atleta Completo + Provas Extra

Braga
Estádio 1º de Maio

2006

18 *Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultados na Internet no endereço :
www.aabraga.pt*