



Associação de Atletismo de Braga  
Torneio Atleta Completo + Provas Extra

Braga  
Estádio 1º de Maio

2007

sábado, 31 de Março de 2007

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>		<i>Obs:</i>
15:30	100 Metros planos	JUV <b>M</b> Serie	Octatlo
15:30	Salto em Comprimento	JUV/SEN <b>M</b> Final	Prova Extra
15:35	80 Metros Planos	INI <b>M</b> Serie	Heptatlo
15:40	100 M Barreiras-0.76	JUV <b>F</b> Serie	Heptatlo
16:00	80 M Barreiras-0,76	INI <b>F</b> Serie	Heptatlo
16:00	Salto em Comprimento	JUV <b>M</b> Final	Octatlo
16:10	60 Metros Planos	INF <b>M</b> Serie	Pentatlo
16:15	60 Metros Planos	INF <b>F</b> Serie	Pentatlo
16:15	Dardo 500 Gr	INI <b>F</b> Final	Heptatlo - 1,00 / 1,04 / ... (+ 4 cm)
16:15	Salto em Altura	JUV <b>F</b> Final	Heptatlo - 1,00 / 1,04 / ... (+ 4 cm)
16:25	100 Metros planos	JUV/SEN <b>F</b> Serie	Prova Extra
16:30	Salto em Comprimento	INI <b>M</b> Final	Heptatlo
16:30	Lançamento Peso-5Kg	JUV <b>M</b> Final	Octatlo
16:35	100 Metros planos	JUV/SEN <b>M</b> Serie	Prova Extra
17:00	Lançamento Peso-2Kg	INF <b>F</b> Final	Pentatlo
17:10	300 Metros Planos	JUV/SEN <b>M</b> Serie	Prova Extra
17:15	Salto em Comprimento	INF <b>M</b> Final	Pentatlo
17:20	300 Metros Planos	JUV/SEN <b>F</b> Serie	Prova Extra
17:30	300 Metros Planos	JUV <b>M</b> Serie	Octatlo
17:35	Lançamento Peso-3Kg	JUV <b>F</b> Final	Heptatlo
17:40	800 Metros	JUV/SEN <b>M</b> Serie	Prova Extra
17:45	Salto em Altura	INI <b>F</b> Final	Heptatlo
17:45	Dardo 500 Gr	INI <b>M</b> Final	Heptatlo
17:50	800 Metros	JUV/SEN <b>F</b> Serie	Prova Extra
18:00	200 Metros	JUV <b>F</b> Serie	Heptatlo



Associação de Atletismo de Braga  
Torneio Atleta Completo + Provas Extra

Braga

Estádio 1º de Maio

2007

domingo, 1 de Abril de 2007

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>		<i>Obs:</i>
9:20	100 M Barreiras-0.84	INI <b>M</b> Serie	Heptatlo
9:30	110 M Barreiras-0.91	JUV <b>M</b> Serie	Octatlo
9:30	Salto em Comprimento	JUV <b>F</b> Final	Heptatlo
9:40	60 M Barr.Inf.M/F-76	INF <b>F</b> Serie	Pentatlo
9:50	60 M Barr.Inf.M/F-76	INF <b>M</b> Serie	Pentatlo
10:00	80 Metros Planos	INI <b>F</b> Serie	Heptatlo
10:00	Lançamento Peso-4Kg	INI <b>M</b> Final	Heptatlo
10:10	3.000 Metros	JUV/SEN <b>F</b> Serie	Prova Extra
10:15	Salto em Altura	JUV <b>M</b> Final	Octatlo - 1,18 m / 1,22 m / ... (+ 4 cm)
10:20	3.000 Metros	JUV/SEN <b>M</b> Serie	Prova Extra
10:20	Salto em Comprimento	INI <b>F</b> Final	Heptatlo
10:20	Salto em Comprimento	JUV/SEN <b>F</b> Final	Prova Extra
10:30	Lançamento Peso-3Kg	INF <b>M</b> Final	Pentatlo
10:50	200 Metros	JUV/SEN <b>F</b> Serie	Prova Extra
10:50	Dardo 600 Gr	JUV <b>F</b> Final	Heptatlo
10:50	Dardo 600 Gr	JUV/SEN <b>F</b> Final	Prova Extra
11:00	200 Metros	JUV/SEN <b>M</b> Serie	Prova Extra
11:00	Salto em Altura	INI <b>M</b> Final	Heptatlo - 1,10 m / 1,14 m / ... (+ 4 cm)
11:00	Salto em Comprimento	INF <b>F</b> Final	Pentatlo
11:00	Lançamento Peso-3Kg	INI <b>F</b> Final	Heptatlo
11:20	Dardo 700 Gr	JUV <b>M</b> Final	Octatlo
11:20	Dardo 800 Gr	JUV/SEN <b>M</b> Final	Prova Extra
11:25	800 Metros	JUV <b>F</b> Serie	Heptatlo
11:30	800 Metros	INI <b>F</b> Serie	Heptatlo
11:35	1.000 Metros	INF <b>M</b> Serie	Pentatlo
12:00	1.000 Metros	JUV <b>M</b> Serie	Octatlo
12:10	1.000 Metros	INI <b>M</b> Serie	Heptatlo
12:20	1.000 Metros	INF <b>F</b> Serie	Pentatlo



# Associação de Atletismo de Braga

## Torneio Atleta Completo + Provas Extra

Braga  
Estádio 1º de Maio

2007

### **Regulamento**

- 1 *Competição a disputar no Estádio 1º de Maio, nos dias 31 de Março e 01 de Abril de 2007.*
- 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 *As inscrições para as Provas Combinadas deverão ser enviadas para a AAB até 28 de Março, com indicação do 1º e último nome do atleta, ano de nascimento e nº do BI.*
- 9 *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.*
- 10 *Na ficha de inscrição, os atletas deverão, obrigatoriamente, preencher o campo destinado ao nº do BI.*
- 11 *Os melhores tempos a indicar nas fichas de inscrição deverão corresponder somente à época actual ou anterior e poderão abranger a Pista Coberta e de Ar Livre.*
- 12 *Os atletas deverão ser portadores de pelo menos, 3 alfinetes, para garantir a correcta colocação do dorsal.*
- 13 *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.*
- 14 *O Torneio Atleta Completo da AA Braga servirá como forma de selecção para o Torneio Atleta Completo da Zona Norte, a realizar em Melgaço nos dias 14 e 15 de Abril*
- 15 *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 *Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultados na Internet no endereço : [www.aabraga.pt](http://www.aabraga.pt)*



Associação de Atletismo de Braga  
Torneio Atleta Completo + Provas Extra

Braga  
Estádio 1º de Maio

2007

18 *Quadro de provas combinadas:*

*Pentatlo Infantis Masculinos: 60 m / Comprimento / 60 m Barr. / Peso (3 Kg) / 1000 m*

*Pentatlo Infantis Femininos: 60 m / Peso (2 Kg) / 60 m Barr. / Comprimento / 1000 m*

*Heptatlo Iniciados Masculinos: 80 m / Comprimento / Dardo (500 gr) / 100 m Barr. / Peso (4 Kg) / Altura / 1000 m*

*Heptatlo Iniciados Femininos: 80 m Barr. / Dardo (500 gr) / Altura / 80 m / Comprimento / Peso (3 Kg) / 800 m*

*Octatlo Juvenis Masculinos: 100 m / Comprimento / Peso (5 Kg) / 300 m / 110 m Barr. / Altura / Dardo (700 gr) / 1000 m*

*Heptatlo Juvenis Femininos: 100 m Barr. / Altura / Peso (3 Kg) / 200 m / Comprimento / Dardo (600 gr) / 800 m*