



Associação de Atletismo de Braga  
Torneio Atleta Completo + Provas Extra

Braga

Estádio 1º de Maio

2008

sábado, 12 de Abril de 2008

<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	JUN/SEN <b>M</b> Final	Prova Extra
15:35	80 Metros Planos	INI <b>M</b> Serie	Heptatlo
15:45	100 M Barreiras-0.76	JUV <b>F</b> Serie	Heptatlo (0,76 - 13,00 / 8,50 / 10,50)
15:55	80 M Barreiras-0,76	INI <b>F</b> Serie	Heptatlo (0,76 - 12,00 / 8,00 / 12,00)
16:00	Salto em Comprimento	JUV <b>M</b> Final	Octatlo
16:05	60 Metros Planos	INF <b>M</b> Serie	Pentatlo
16:15	60 Metros Planos	INF <b>F</b> Serie	Pentatlo
16:15	Salto em Altura	JUV <b>F</b> Final	Heptatlo (1,07 / 1,11 / ... +4 cm)
16:15	Dardo 500 Gr	INI <b>F</b> Final	Heptatlo
16:25	100 Metros planos	JUN/SEN <b>F</b> Eliminatória	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	JUN/SEN <b>M</b> Eliminatória	Prova Extra
16:45	400 Metros Planos	JUN/SEN <b>F</b> Serie	Prova Extra
16:50	400 Metros Planos	JUN/SEN <b>M</b> Serie	Prova Extra
17:00	800 Metros	JUN/SEN <b>F</b> Serie	Prova Extra
17:00	Lançamento Peso-2Kg	INF <b>F</b> Final	Pentatlo
17:05	800 Metros	JUN/SEN <b>M</b> Serie	Prova Extra
17:15	100 Metros planos	JUN/SEN <b>F</b> Final	Prova Extra
17:15	Salto em Comprimento	INF <b>M</b> Final	Pentatlo
17:20	100 Metros planos	JUN/SEN <b>M</b> Final	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	5.000 Metros	SEN/VET <b>F</b> Serie	Campeonato Distrital Léguas INATEL
17:40	5.000 Metros	SEN/VET <b>M</b> Serie	Campeonato Distrital Léguas INATEL
17:45	Salto em Altura	INI <b>F</b> Final	Heptatlo (1,00 / 1,04 / ... +4 cm)
17:45	Dardo 600 Gr	INI <b>M</b> Final	Heptatlo
18:00	200 Metros	JUV <b>F</b> Serie	Heptatlo
18:00	Tripla Salto	JUN/SEN <b>F</b> Final	Prova Extra (Tábua 9 Metros)
18:10	10.000 Metros	SEN/VET <b>F</b> Serie	Campeonato Distrital Dupla-Léguas INATEL
18:10	10.000 Metros	SEN/VET <b>M</b> Serie	Campeonato Distrital Dupla-Léguas INATEL



Associação de Atletismo de Braga  
Torneio Atleta Completo + Provas Extra

Braga

Estádio 1º de Maio

2008

domingo, 13 de Abril de 2008

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>		<i>Obs:</i>
09:30	100 M Barreiras-0.84	INI <b>M</b> Serie	Heptatlo (0,84 - 13,00 / 8,50 / 10,50)
09:30	Salto em Comprimento	JUV <b>F</b> Final	Heptatlo
09:40	110 M Barreiras-0.91	JUV <b>M</b> Serie	Octatlo (0,91 - 13,72 / 9,14 / 14,02)
09:50	60 M Barr.Inf.M/F-76	INF <b>F</b> Serie	Pentatlo (0,76 - 12,00 / 7,00 / 13,00)
10:00	60 M Barr.Inf.M/F-76	INF <b>M</b> Serie	Pentatlo (0,76 - 12,00 / 7,50 / 10,50)
10:00	Lançamento Peso-4Kg	INI <b>M</b> Final	Heptatlo
10:10	80 Metros Planos	INI <b>F</b> Serie	Heptatlo
10:15	Salto em Altura	JUV <b>M</b> Final	Octatlo (1,20 / 1,24 / ... + 4cm)
10:20	Salto em Comprimento	INI <b>F</b> Final	Heptatlo
10:30	Lançamento Peso-3Kg	INF <b>M</b> Final	Pentatlo
10:45	1.500 Metros	JUN/SEN <b>F</b> Serie	Prova Extra
10:50	Dardo 600 Gr	JUV <b>F</b> Final	Heptatlo
10:55	1.500 Metros	JUN/SEN <b>M</b> Serie	Prova Extra
11:00	Salto em Comprimento	INF <b>F</b> Final	Pentatlo
11:00	Lançamento Peso-3Kg	INI <b>F</b> Final	Heptatlo
11:00	Salto em Altura	INI <b>M</b> Final	Heptatlo (1,12 / 1,16 / ... + 4 cm )
11:05	200 Metros	JUN/SEN <b>F</b> Serie	Prova Extra
11:15	200 Metros	JUN/SEN <b>M</b> Serie	Prova Extra
11:20	Dardo 700 Gr	JUV <b>M</b> Final	Octatlo
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
11:50	Salto em Comprimento	JUN/SEN <b>F</b> Final	Prova Extra
12:00	1.000 Metros	JUV <b>M</b> Serie	Octatlo
12:00	Salto Com Vara	JUN/SEN <b>M</b> Final	Prova Extra (3,50 / 3,60 / ... + 10 cm)
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

2008

### **Regulamento**

- 1 *Competição a disputar no Estádio 1º de Maio, nos dias 12 e 13 de Abril de 2008.*
- 2 *Competição destinada a atletas de todos os escalões, Federados, de Escolas e do Inatel.*
- 3 *Exceptuando os atletas do Torneio Atleta Completo, cada atleta dos escalões de Juniores e Seniores só poderão participar em 2 (duas) provas individuais por jornada, num máximo de 3 (três) no conjunto das duas jornadas. Nas Provas Extra apenas serão permitidos 3 (três) ensaios.*
- 4 *Os atletas Benjamins não podem participar no Torneio Atleta Completo.*
- 5 *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.*
- 6 *Os atletas que iniciarem o Torneio Atleta Completo, 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.*
- 7 *As inscrições para o Torneio Atleta Completo deverão ser enviadas para a AAB até 10 de Abril, com indicação do primeiro e último nome do atleta, ano de nascimento e nº do BI.*
- 8 *As inscrições para as Provas Extra e Campeonato Distrital do Inatel da Légua e Dupla-Légua deverão ser realizadas no local da Prova, no Secretariado da Competição, em ficha própria, com 30 minutos de antecedência relativamente ao horário previsto.*
- 9 *Na ficha de inscrição, os atletas deverão, obrigatoriamente, preencher o campo destinado ao nº do BI.*
- 10 *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.*
- 11 *Os atletas deverão ser portadores de pelo menos, 3 alfinetes, para garantir a correcta colocação do dorsal.*
- 12 *Haverá uma classificação individual que será o somatório dos pontos obtidos por cada atleta no conjunto das provas que constituem a sua Prova Combinada. No Torneio Atleta Completo serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados em cada escalão e sexo.*
- 13 *O Torneio Atleta Completo da AA Braga servirá como forma de selecção para o Torneio Atleta Completo da Zona Norte, a realizar em Guimarães nos dias 19 e 20 de Abril. Desconsiderando situações excepcionais, os dois melhores atletas de cada escalão e sexo irão ser seleccionados para representar a AA Braga no Torneio Atleta Completo da Zona Norte.*
- 14 *Haverá uma classificação colectiva (Classificação Nacional de Clubes) que será elaborada com base no somatório das pontuações do melhor atleta de cada clube ou escola, no total das diferentes Provas Combinadas que integram o Torneio Atleta Completo.*
- 15 *Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultados na Internet no endereço : [www.aabraga.pt](http://www.aabraga.pt)*
- 16 *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 (600 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*