



# Associação de Atletismo de Braga

## Torneio de Natal

Braga

Parque Exposições

2009

sábado, 20 de Dezembro de 2008

| <i>Hora Início</i> | <i>Prova</i>                                | <i>Obs:</i>                                     |
|--------------------|---|---|
| 16:00              | 60 Metros Planos Ben-A/INF <b>F</b> Serie   |   |
| 16:00              | Salto Com Vara JUV/SEN <b>M</b> Final       | 3.50 - 3.70 - 3.90 - 4.00 - 4.10 - (+10 cm)     |
| 16:00              | Lançamento Peso-5Kg JUV <b>M</b> Final      |   |
| 16:00              | Lançamento Peso-4Kg JUN/SEN <b>F</b> Final  |   |
| 16:00              | Lançamento Peso-4Kg INI <b>M</b> Final      |   |
| 16:00              | Salto em Comprimento INF/INI <b>F</b> Final | Tábua 2 Metros                                  |
| 16:10              | 60 Metros Planos Ben-A/INF <b>M</b> Serie   |   |
| 16:20              | 60 Metros Planos INI <b>F</b> Serie         |   |
| 16:30              | 60 Metros Planos INI <b>M</b> Serie         |   |
| 16:40              | 60 Metros Planos JUV/SEN <b>F</b> Serie     |   |
| 16:45              | Lançamento Peso-3Kg INI/JUV <b>F</b> Final  |   |
| 16:45              | Lançamento Peso-3Kg INF <b>M</b> Final      |   |
| 16:50              | 60 Metros Planos JUV/SEN <b>M</b> Serie     |   |
| 17:00              | Salto em Altura JUV/SEN <b>F</b> Final      | 1.25 - 1.30 - 1.35 - 1.40 - 1.43 - 1.46 (+3 cm) |
| 17:00              | Salto em Comprimento JUV/SEN <b>M</b> Final | Tábua 2 Metros                                  |
| 17:05              | 1.000 Metros Ben-A/INF <b>F</b> Serie       |   |
| 17:15              | 1.000 Metros Ben-A/INF <b>M</b> Serie       |   |
| 17:25              | 1.500 Metros INI <b>F</b> Serie             |   |
| 17:30              | Lançamento Peso-2Kg INF <b>F</b> Final      |   |
| 17:30              | Lançamento Peso-6Kg JUN <b>M</b> Final      |   |
| 17:30              | Lançamento Peso-7.26 SEN <b>M</b> Final     |   |
| 17:35              | 1.500 Metros INI <b>M</b> Serie             |   |
| 17:45              | 1.500 Metros JUV/SEN <b>F</b> Serie         |   |
| 17:45              | Salto em Altura INF/INI <b>M</b> Final      | 1.00 - 1.05 - (+5 cm) - 1.30 - 1.33 - (+3 cm)   |
| 17:55              | 1.500 Metros JUV/SEN <b>M</b> Serie         |   |
| 18:00              | Triplo Salto JUV/SEN <b>F</b> Final         | Tábua 9 Metros                                  |
| 18:05              | 200 Metros JUV/SEN <b>F</b> Serie           |   |
| 18:15              | 200 Metros JUV/SEN <b>M</b> Serie           |   |



# Associação de Atletismo de Braga

## Torneio de Natal

Braga

Parque Exposições

2009

### **Regulamento**

- 1 *Competição a disputar no Parque de Exposições de Braga, no dia 20 de Dezembro de 2008.*
- 2 *Competição destinada a atletas de todos os escalões Federados, de Escolas e do Inatel.*
- 3 *Cada atleta só pode participar em 2 (duas) provas.*
- 4 *Nos Saltos Horizontais, caso estejam mais de doze (15) atletas em competição, os atletas apenas terão direito a efectuarem três (3) ensaios.*
- 5 *As inscrições deverão ser realizadas no local da Prova, no Secretariado da Competição, em ficha própria, com 30 minutos de antecedência relativamente ao horário previsto e com indicação do primeiro e último nome do atleta, ano de nascimento e nº do BI.*
- 6 *Nas inscrições, os atletas no local destinado ao Clube deverão utilizar a sigla atribuída pela FPA e no caso de não pertencerem à AAB deverão ainda indicar no canto superior direito da ficha qual a Associação a que pertencem.*
- 7 *Os atletas deverão ser portadores de pelo menos, 3 alfinetes, para garantir a correcta colocação do dorsal.*
- 8 *Os atletas Infantis que participem numa prova de 150 metros não podem participar em mais nenhuma prova que se dispute posteriormente nessa jornada com excepção da estafeta de 4x 60 metros, podendo participar em provas que se disputem antes. Os atletas Infantis que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros não podem participar em mais nenhuma prova que se dispute posteriormente nessa jornada, podendo participar em provas que se disputem antes. No caso de estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado quando o atleta realiza uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros, o atleta não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização dessa prova. No caso de participar na eliminatória de uma prova de velocidade ou barreiras que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.*
- 9 *Os atletas Iniciados que participem numa prova com distâncias entre os 200 e os 300 metros (inclusive), com ou sem barreiras, não podem participar em mais nenhuma prova que se dispute posteriormente nessa jornada com excepção da estafeta de 4x 80 ou 4x 100 metros, podendo participar em provas que se disputem antes. Os atletas Iniciados que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 800 metros não podem participar em mais nenhuma prova que se dispute posteriormente nessa jornada, podendo participar em provas que se disputem antes. No caso de estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado quando o atleta realiza uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 800 metros, o atleta não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização dessa prova. No caso de participar na eliminatória de uma prova de velocidade ou barreiras que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 800 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.*
- 10 *Os atletas Juvenis que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 800 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas, com excepção de provas de velocidade ou barreiras com distâncias iguais ou inferiores a 110 metros, desde que essas provas se disputem antes da prova de corrida ou de marcha de distância igual ou superior a 800 metros onde o atleta participou. No caso de participar na eliminatória de uma prova de velocidade ou barreiras que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 800 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.*
- 11 *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.*
- 12 *Os atletas e Clubes exteriores à A. A. Braga que desejarem participar nesta competição deverão comunicar via email (miguelcaldas@aabraga.pt), ou via fax (253 216 210), o seu intento, até dia 18 de Dezembro, referindo o nome, clube, BI e as provas em que se inscrevem.*



# Associação de Atletismo de Braga

## Torneio de Natal

### Braga

### Parque Exposições

**2009**

- 13** *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.*
- 14** *Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultados na Internet no endereço : [www.aabraga.pt](http://www.aabraga.pt)*
- 15** *Os escalões etários para a época 2008/2009 são: Benjamins: Atletas nascidos em 1998-99-00-01-2002 Infantis: Atletas nascidos em 1996 e 1997 Iniciados: Atletas nascidos em 1994 e 1995 Juvenis: Atletas nascidos em 1992 e 1993 Juniores: Atletas nascidos em 1990 e 1991 Seniores: Atletas nascidos em 1989 ou antes*