



Associação de Atletismo de Braga

Triatlo Técnico Jovem + Provas Extra

Braga

Parque Exposições

2009

sábado, 10 de Janeiro de 2009

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>		<i>Obs:</i>
15:30	60 M Barreiras-0.91	JUV M Serie	0,91 - 13,72 / 9,14 / 9,72
15:30	Salto em Altura	JUV F Final	1,10 - 1,15 - 1,20 - 1,25 (+5 cm)
15:30	Salto em Comprimento	INI F Final	Tábua 2 Metros
15:30	Lançamento Peso-2Kg	INF F Final	
15:40	60 M Barr.Jun.M.1,00	JUN M Serie	Prova Extra 1,00 - 13,72 / 9,14 / 9,72
15:45	60 M Barreiras-1.06	SEN M Serie	Prova Extra 1,06 - 13,72 / 9,14 / 9,72
15:55	60 M Barr.Ini.Mas-84	INI M Serie	0,84 - 13,00 / 8,50 / 13,00
16:00	Lançamento Peso-5Kg	JUV M Final	
16:00	Lançamento Peso-6Kg	JUN M Final	Prova Extra - 3 Ensaios
16:00	Lançamento Peso-7.26	SEN M Final	Prova Extra - 3 Ensaios
16:05	60 M Barr.Inf.M/F-76	INF M Serie	0,76 - 12,00 / 7,50 / 10,50
16:10	60 M Barr.Inf.M/F-76	INF F Serie	0,76 - 12,00 / 7,00 / 13,00
16:15	Salto em Comprimento	INI M Final	Tábua 2 Metros
16:20	60 M Barr.Ini.Fem-76	INI F Serie	0,76 - 12,00 / 8,00 / 8,00
16:30	60 M Barr.Juv.Fem-76	JUV F Serie	0,76 - 13,00 / 8,50 / 13,00
16:30	Lançamento Peso-3Kg	INF M Final	
16:40	60 M Barreiras-0.84	JUN/SEN F Serie	Prova Extra 0,84 - 13,00 / 8,50 / 13,00
16:45	Salto em Altura	JUV M Final	1.25 - 1.30 - 1.35 (+ 5cm)
16:50	60 Metros Planos	JUN/SEN M Serie	Prova Extra
17:00	Lançamento Peso-4Kg	INI M Final	
17:00	Salto em Comprimento	INF F Final	Tábua 2 Metros
17:00	60 Metros Planos	JUN/SEN F Serie	Prova Extra
17:00	Lançamento Peso-4Kg	JUN/SEN F Final	Prova Extra - 3 Ensaios
17:15	800 Metros	JUV/SEN M Serie	Prova Extra
17:25	800 Metros	JUV/SEN F Serie	Prova Extra
17:30	Lançamento Peso-3Kg	INI F Final	
17:35	200 Metros	JUN/SEN M Serie	Prova Extra
17:45	Salto em Comprimento	INF M Final	Tábua 2 Metros
17:45	200 Metros	JUN/SEN F Serie	Prova Extra
17:55	3.000 Metros	JUV/SEN M Serie	Prova Extra
18:00	Lançamento Peso-3Kg	JUV F Final	
18:05	3.000 Metros	JUV/SEN F Serie	Prova Extra



Associação de Atletismo de Braga

Triatlo Técnico Jovem + Provas Extra

Braga

Parque Exposições

2009

Regulamento

- 1 *Competição a disputar no Palácio de Exposições de Braga, no dia 10 de Janeiro de 2009.*
- 2 *O Triatlo Técnico Jovem é uma Competição de Provas Combinadas destinada a atletas dos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis. As Provas Extra destinam-se unicamente a atletas Juvenis, Juniores e Seniores. Podem participar em ambas as competições atletas Federados, de Escolas e do Inatel.*
- 3 *Os Atletas Benjamins não podem participar nesta Competição.*
- 4 *As inscrições para o Triatlo Técnico Jovem deverão ser enviadas para a AA Braga, até ao dia 08 de Janeiro, com indicação do primeiro e último nome do atleta, o seu Clube, ano de nascimento e nº do BI.*
- 5 *No Triatlo Técnico Jovem serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados em cada escalão e sexo, desde que pertencentes à Associação de Atletismo de Braga.*
- 6 *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 e com indicação do primeiro e último nome do atleta, o seu Clube, ano de nascimento e nº do BI.*
- 7 *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.*
- 8 *Os atletas Juvenis que participarem numa corrida de distância igual ou superior a 1000 m e os Juniores de 1500m, não poderão realizar mais nenhuma corrida nessa jornada, independentemente da ordem das provas.*
- 9 *Os atletas deverão ser portadores de pelo menos, 3 alfinetes, para garantir a correcta colocação do dorsal.*
- 10 *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.*
- 11 *Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultados na Internet no endereço : www.aabruga.pt*
- 12 *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*