



# Associação de Atletismo de Braga

## Provas Preparação

Braga

Parque Exposições

2009

sábado, 7 de Fevereiro de 2009

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>	<i>Obs:</i>
15:30	60 M Barr. Jun. M. 1,00 JUV/JUN <b>M</b> Serie	1.00m (13,72 / 9,14 / 9,72)
15:30	Lançamento Peso-7.26 JUN/SEN <b>M</b> Final	
15:30	Lançamento Peso-5Kg JUV <b>M</b> Final	
15:30	Salto em Comprimento JUV/SEN <b>F</b> Final	Tábua 2 Metros
15:30	Salto Com Vara JUV/SEN <b>M</b> Final	3.80 - 3.90 - 4.00 - (+10 cm)
15:40	60 M Barreiras-0.84 JUV/SEN <b>F</b> Serie	0.84m (13,00 / 8,50 / 13,00)
15:50	60 Metros Planos JUV/SEN <b>M</b> Eliminatória	
16:00	60 Metros Planos JUV/SEN <b>F</b> Eliminatória	
16:10	60 Metros Planos INF/INI <b>M</b> Serie	
16:15	Lançamento Peso-4Kg JUN/SEN <b>F</b> Final	
16:15	Lançamento Peso-4Kg INI <b>M</b> Final	
16:15	Salto em Comprimento JUV/SEN <b>M</b> Final	Tábua 2 Metros
16:20	60 Metros Planos INF/INI <b>F</b> Serie	
16:25	60 Metros Planos Ben-A/BEN-B <b>M</b> Serie	
16:30	60 Metros Planos Ben-A/BEN-B <b>F</b> Serie	
16:30	Salto em Altura JUV/SEN <b>F</b> Final	1.30 - 1.35 - (+5 cm) - 1.50 - 1.53 (+3 cm)
16:40	1.000 Metros INF <b>M</b> Serie	
16:45	1.000 Metros INF <b>F</b> Serie	
16:50	1.500 Metros INI <b>M</b> Serie	
17:00	1.500 Metros INI <b>F</b> Serie	
17:00	Lançamento Peso-3Kg INI/JUV <b>F</b> Final	
17:00	Lançamento Peso-3Kg INF <b>M</b> Final	
17:05	800 Metros JUV/SEN <b>M</b> Serie	
17:10	800 Metros JUV/SEN <b>F</b> Serie	
17:15	Triplo Salto JUV/SEN <b>F</b> Final	Tábua 9 Metros
17:20	60 Metros Planos JUV/SEN <b>M</b> Final	
17:25	60 Metros Planos JUV/SEN <b>F</b> Final	
17:30	3.000 Metros JUV/SEN <b>M</b> Serie	
17:30	Salto em Altura JUV/SEN <b>M</b> Final	1.60 - 1.65 (+5 cm) - 1.80 - 1.83 (+3 cm)
17:40	3.000 Metros JUV/SEN <b>F</b> Serie	
17:45	Lançamento Peso-2Kg INF <b>F</b> Final	
17:45	Lançamento Peso-6Kg JUN <b>M</b> Final	
17:50	1.000 Metros Marcha Ben-A/BEN-B <b>M</b> Final	
18:00	1.000 Metros Marcha Ben-A/BEN-B <b>F</b> Final	
18:00	Triplo Salto JUV/SEN <b>M</b> Final	Tábua 11 Metros
18:10	200 Metros JUV/SEN <b>M</b> Serie	
18:20	200 Metros JUV/SEN <b>F</b> Serie	



# Associação de Atletismo de Braga

## Provas Preparação

Braga

Parque Exposições

2009

### **Regulamento**

- 1 *Competição a disputar no Parque de Exposições de Braga, no dia 07 de Fevereiro de 2009.*
- 2 *A presente competição destina-se a atletas de todos os escalões, Federados, de Escolas e do Inatel.*
- 3 *Cada atleta só pode participar em 2 (duas) provas.*
- 4 *Para as finais serão apurados os atletas que possuam os 8 (oito) melhores tempos das eliminatórias.*
- 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 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.*
- 9 *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.*
- 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 que se dispute posteriormente nessa jornada.*
- 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 *Para efeitos de cumprimento do Programa Horário, nos Saltos Horizontais, caso estejam mais de 15 atletas em competição, só se realizarão 4 ensaios.*
- 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*