



# Associação de Atletismo de Braga

## Provas Preparação

Braga

Estádio 1º de Maio

2009

sábado, 28 de Março de 2009

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>		<i>Obs:</i>
16:00	60 M Barr.Inf.M/F-76	INF F Serie	0,76m (12,00 / 7,00 / 13,00)
16:00	Arremesso Bola-163Gr	Ben-A/BEN-B F Final	
16:00	Arremesso Bola-163Gr	Ben-A/BEN-B M Final	
16:00	Lançamento Peso-5Kg	JUV M Final	
16:00	Salto em Comprimento	INF/INI F Final	Tábua 2 Metros
16:00	Salto em Altura	INF/JUV M Final	1.10 - 1.20 (+10 cm) ... 1.40 - 1.45 (+5 cm)
16:05	60 M Barr.Inf.M/F-76	INF M Serie	0,76m (12,00 / 7,50 / 10,50)
16:15	80 M Barreiras-0,76	INI F Serie	0,76m (12,00 / 8,00 / 12,00)
16:25	100 M Barreiras-0.76	JUV F Serie	0,76m (13,00 / 8,50 / 10,50)
16:30	100 M Barreiras-0.84	INI M Serie	0,84m (13,00 / 8,50 / 10,50)
16:30	Dardo 400 Gr	INF F Final	
16:30	Dardo 400 Gr	INF M Final	
16:30	Lançamento Peso-4Kg	INI M Final	
16:35	110 M Barreiras-0.91	JUV M Serie	0,91m (13,72 / 9,14 / 14,02)
16:45	50 Metros	Ben-A/BEN-B F Serie	
16:45	Salto em Comprimento	INF/INI M Final	Tábua 2 Metros
16:50	50 Metros	Ben-A/BEN-B M Serie	
16:55	60 Metros Planos	INF F Serie	
17:00	60 Metros Planos	INF M Serie	
17:00	Lançamento Peso-3Kg	INF M Final	
17:00	Lançamento Peso-3Kg	INI/JUV F Final	
17:00	Salto em Altura	INF/JUV F Final	1.00 - 1.10 (+10 cm) ... 1.30 - 1.35 (+5 cm)
17:05	80 Metros Planos	INI F Serie	
17:10	80 Metros Planos	INI M Serie	
17:15	100 Metros planos	JUV/SEN F Serie	
17:15	Dardo 600 Gr	JUV/SEN F Final	
17:15	Dardo 600 Gr	INI M Final	
17:20	100 Metros planos	JUV/SEN M Serie	
17:30	1.500 Mt.Obstáculos	INI F Final	Prova efetuada sem passagem pela vala
17:30	Lançamento Peso-2Kg	INF F Final	
17:30	Salto em Comprimento	JUV F Final	Tábua 2 Metros
17:35	1.500 Mt.Obstáculos	INI M Final	Prova efetuada sem passagem pela vala
17:45	800 Metros	INI F Serie	
17:45	Dardo 500 Gr	INI F Final	
17:45	Dardo 700 Gr	JUV M Final	
17:45	Dardo 800 Gr	JUN/SEN M Final	
17:50	800 Metros	INI M Serie	
17:55	1.000 Metros	Ben-A/INF F Serie	
18:00	1.000 Metros	Ben-A/INF M Serie	
18:00	Salto em Comprimento	JUV M Final	Tábua 2 Metros
18:05	1.500 Metros	JUV/SEN F Serie	
18:10	1.500 Metros	JUV/SEN M Serie	
18:15	120 Metros Planos	Ben-A/BEN-B F Serie	
18:20	120 Metros Planos	Ben-A/BEN-B M Serie	
18:25	150 Metros	INF F Serie	
18:30	150 Metros	INF M Serie	



# Associação de Atletismo de Braga

## Provas Preparação

Braga

Estádio 1º de Maio

2009

18:35 300 Metros Planos

JUV/SEN **F** Serie

18:40 300 Metros Planos

JUV/SEN **M** Serie

### *Regulamento*

- 1 *Competição a disputar no Estádio 1º de Maio, no dia 28 de Março 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 *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.*
- 5 *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.*
- 6 *Os atletas deverão ser portadores de pelo menos, 3 alfinetes, para garantir a correcta colocação do dorsal.*
- 7 *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.*
- 8 *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.*
- 9 *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.*
- 10 *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.*
- 11 *Haverá lugar a classificações distintas por escalão, quando na mesma hora de competição estejam mencionadas em linhas diferentes do comunicado, provas do mesmo tipo.*
- 12 *Nos Saltos Horizontais, caso estejam mais de 12 atletas (exclusivé), os atletas terão direito a efetuar 4 ensaios. Caso estejam mais de 18 atletas (exclusivé), os atletas terão direito a efetuar 3 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*