



Associação de Atletismo de Braga

Torneio Atleta Completo

Guimarães

Pista de Atletismo Gemeos Castro

2009

sábado, 4 de Abril de 2009

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>		<i>Obs:</i>
15:30	100 Metros planos	JUV M Serie	Octatlo
15:30	Salto em Comprimento	JUN/SEN M Final	Prova Extra
15:40	80 Metros Planos	INI M Serie	Heptatlo
15:50	100 M Barreiras-0.76	JUV F Serie	Heptatlo (0,76 - 13,00 / 8,50 / 10,50)
16:00	80 M Barreiras-0,76	INI F Serie	Heptatlo (0,76 - 12,00 / 8,00 / 12,00)
16:00	Salto em Comprimento	JUV M Final	Octatlo
16:10	60 Metros Planos	INF M Serie	Pentatlo
16:15	Salto em Altura	JUV F Final	Heptatlo (1,07 / 1,11 / ... +4 cm)
16:15	Dardo 500 Gr	INI F Final	Heptatlo
16:20	60 Metros Planos	INF F Serie	Pentatlo
16:30	100 Metros planos	JUN/SEN F Serie	Prova Extra
16:30	Lançamento Peso-5Kg	JUV M Final	Octatlo
16:40	100 Metros planos	JUN/SEN M Serie	Prova Extra
16:45	Salto em Comprimento	INI M Final	Heptatlo
16:50	400 Metros Planos	JUN/SEN F Serie	Prova Extra
17:00	400 Metros Planos	JUN/SEN M Serie	Prova Extra
17:00	Salto em Comprimento	INF M Final	Pentatlo
17:00	Lançamento Peso-2Kg	INF F Final	Pentatlo
17:10	800 Metros	JUN/SEN F Serie	Prova Extra
17:20	800 Metros	JUN/SEN M Serie	Prova Extra
17:30	300 Metros Planos	JUV M Serie	Octatlo
17:30	Lançamento Peso-3Kg	JUV F Final	Heptatlo
17:40	3.000 Metros	JUN/SEN F Serie	Prova Extra
17:45	Salto em Altura	INI F Final	Heptatlo (1,00 / 1,04 / ... +4 cm)
17:45	Dardo 600 Gr	INI M Final	Heptatlo
17:45	Dardo 600 Gr	JUN/SEN F Final	Prova Extra
17:50	3.000 Metros	JUN/SEN M Serie	Prova Extra
18:10	200 Metros	JUV F Serie	Heptatlo



Associação de Atletismo de Braga

Torneio Atleta Completo

Guimarães

Pista de Atletismo Gemeos Castro

2009

domingo, 5 de Abril de 2009

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>		<i>Obs:</i>
9:30	100 M Barreiras-0.84	INI M Serie	Heptatlo (0,84 - 13,00 / 8,50 / 10,50)
9:30	Salto em Comprimento	JUV F Final	Heptatlo
9:40	110 M Barreiras-0.91	JUV M Serie	Octatlo (0,91 - 13,72 / 9,14 / 14,02)
9:50	60 M Barr.Inf.M/F-76	INF F Serie	Pentatlo (0,76 - 12,00 / 7,00 / 13,00)
10:00	60 M Barr.Inf.M/F-76	INF M Serie	Pentatlo (0,76 - 12,00 / 7,50 / 10,50)
10:00	Lançamento Peso-4Kg	INI M Final	Heptatlo
10:10	80 Metros Planos	INI F Serie	Heptatlo
10:15	Salto em Altura	JUV M Final	Octatlo (1,20 / 1,24 / ... + 4cm)
10:20	Salto em Comprimento	INI F Final	Heptatlo
10:30	1.500 Metros	JUN/SEN F Serie	Prova Extra
10:30	Lançamento Peso-3Kg	INF M Final	Pentatlo
10:40	1.500 Metros	JUN/SEN M Serie	Prova Extra
10:50	200 Metros	JUN/SEN F Serie	Prova Extra
10:50	Dardo 600 Gr	JUV F Final	Heptatlo
11:00	200 Metros	JUN/SEN M Serie	Prova Extra
11:00	Salto em Comprimento	INF F Final	Pentatlo
11:00	Lançamento Peso-3Kg	INI F Final	Heptatlo
11:00	Salto em Altura	INI M Final	Heptatlo (1,12 / 1,16 / ... + 4 cm)
11:20	1.000 Metros	INF M Serie	Pentatlo
11:20	Dardo 700 Gr	JUV M Final	Octatlo
11:30	800 Metros	JUV F Serie	Heptatlo
11:30	800 Metros	INI F Serie	Heptatlo
11:45	Salto Com Vara	JUN/SEN M Final	Prova Extra
12:00	1.000 Metros	JUV M Serie	Octatlo
12:00	Salto em Comprimento	JUN/SEN F Final	Prova Extra
12:10	1.000 Metros	INI M Serie	Heptatlo
12:20	1.000 Metros	INF F Serie	Pentatlo



Associação de Atletismo de Braga

Torneio Atleta Completo

Guimarães

Pista de Atletismo Gemeos Castro

2009

Regulamento

- 1 *Competição a disputar na Pista de Atletismo Gémeos Castro, nos dias 04 e 05 de Abril de 2009.*
- 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 poderá 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 iniciem o Torneio Atleta Completo, não poderão participar em qualquer outra prova. Se um atleta não participar em alguma 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 02 de Abril, com indicação do primeiro e último nome do atleta, ano de nascimento e n° do BI.*
- 8 *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.*
- 9 *Na ficha de inscrição, os atletas deverão, obrigatoriamente, preencher o campo destinado ao n° 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, da AA Braga.*
- 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 18 e 19 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 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*
- 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
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*