



Associação de Atletismo de Braga
Campeonato Regional Infantis - Iniciados + Provas Extra

Braga

Estádio 1º de Maio

2009

sábado, 9 de Maio de 2009

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>		<i>Obs:</i>
16:00	60 Metros Planos	Ben-A/INF F	Eliminatória
16:00	Salto em Altura	Ben-A/INI F	Final 1.00 - 1.05 (+ 5 cm) 1.30 - 1.33 (+ 3 cm)
16:00	Salto em Comprimento	Ben-A/INI M	Final Tábua 2 Metros
16:00	Lançamento Peso-4Kg	INI M	Final
16:00	Lançamento Peso-4Kg	JUV/SEN F	Final Prova Extra
16:00	Disco 1.5 Kg	JUV M	Final Prova Extra
16:05	60 Metros Planos	Ben-A/INF M	Eliminatória
16:15	80 Metros Planos	INI F	Eliminatória
16:20	80 Metros Planos	INI M	Eliminatória
16:30	100 Metros planos	JUV/SEN F	Serie Prova Extra
16:40	100 Metros planos	JUV/SEN M	Serie Prova Extra
16:45	Lançamento Peso-2Kg	Ben-A/INF F	Final
16:45	Disco 2 KgS	JUN/SEN M	Final Prova Extra
16:50	1.000 Metros	Ben-A/INF F	Serie
16:55	1.000 Metros	Ben-A/INF M	Serie
17:00	Salto em Comprimento	JUV/SEN M	Final Prova Extra (Tábua 2 Metros)
17:05	1.500 Metros	INI F	Serie
17:10	1.500 Metros	INI M	Serie
17:15	1.500 Metros	JUV/SEN F	Serie Prova Extra
17:15	Salto em Altura	JUV/SEN M	Final Prova Extra 1.50 - 1.55 (+ 5 cm) 1.80 - 1.83 (+ 3 cm)
17:20	1.500 Metros	JUV/SEN M	Serie Prova Extra
17:30	60 Metros Planos	Ben-A/INF F	Final
17:30	Lançamento Peso-3Kg	INI F	Final
17:30	Lançamento Peso-3Kg	Ben-A/INF M	Final
17:30	Disco 1 Kg	INI M	Final
17:30	Disco 1 Kg	JUV/SEN F	Final Prova Extra
17:35	60 Metros Planos	Ben-A/INF M	Final
17:40	80 Metros Planos	INI F	Final
17:45	80 Metros Planos	INI M	Final
17:55	1.500 Mt. Obstáculos	INI F	Serie
18:00	Triplo Salto	INI F	Final Tábua 9 Metros
18:00	Triplo Salto	JUV/SEN F	Final Prova Extra (Tábua 9 Metros)
18:05	1.500 Mt. Obstáculos	INI M	Serie
18:15	3.000 Mt. Obstáculos	JUN/SEN F	Serie Prova Extra
18:15	Lançamento Peso-5Kg	JUV M	Final Prova Extra
18:15	Lançamento Peso-6Kg	JUN M	Final Prova Extra
18:15	Lançamento Peso-7.26	SEN M	Final Prova Extra
18:15	Disco 0,750 Kg	INI F	Final
18:25	4X60 Metros	Ben-A/INF F	Serie
18:30	4X60 Metros	Ben-A/INF M	Serie
18:35	4X80 Metros	INI F	Serie
18:40	4X80 Metros	INI M	Serie
18:45	3.000 Metros Marcha	INF F	Final
18:45	3.000 Metros Marcha	INF M	Final
18:45	4.000 Metros Marcha	INI F	Final
18:45	4.000 Metros Marcha	INI M	Final



Associação de Atletismo de Braga
Campeonato Regional Infantis - Iniciados + Provas Extra

Braga

Estádio 1º de Maio

2009

domingo, 10 de Maio de 2009

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>		<i>Obs:</i>
9:30	100 M Barreiras-0.84	INI M Serie	84 cm (13,00 - 8,50 - 10,50)
9:30	Salto em Altura	Ben-A/INI M Final	1.00 - 1.05 (+ 5 cm) 1.30 - 1.33 (+ 3 cm)
9:30	Salto em Comprimento	JUV/SEN F Final	Prova Extra (Tábua 2 Metros)
9:30	Dardo 400 Gr	Ben-A/INF F Final	
9:40	80 M Barreiras-0,76	INI F Serie	76 cm (12,00 - 8,00 - 13,00)
9:50	60 M Barr.Inf.M/F-76	Ben-A/INF F Serie	76 cm (12,00 - 7,50 - 10,50)
10:00	60 M Barr.Inf.M/F-76	Ben-A/INF M Serie	76 cm (12,00 - 7,00 - 13,00)
10:00	Dardo 400 Gr	Ben-A/INF M Final	
10:10	110 M Barreiras-1.06	JUN/SEN M Serie	Prova Extra 1.06 cm (13,72 - 9,14 - 14,02)
10:15	Salto em Altura	JUV/SEN F Final	Prova Extra 1.20 - 1.25 (+ 5 cm) 1.40 - 1.43 (+ 3 cm)
10:15	Salto em Comprimento	Ben-A/INI F Final	Tábua 2 Metros
10:20	600 Metros	Ben-A/INF F Serie	
10:25	600 Metros	Ben-A/INF M Serie	
10:30	800 Metros	INI F Serie	
10:30	Dardo 500 Gr	INI F Final	
10:35	800 Metros	INI M Serie	
10:40	3.000 Metros	JUV/SEN F Serie	Prova Extra
10:50	3.000 Metros	JUV/SEN M Serie	Prova Extra
11:00	150 Metros	Ben-A/INF F Serie	
11:00	Salto Com Vara	INI F Final	Altura Inicial e Incremento a definir no local
11:00	Salto Com Vara	INI M Final	Altura Inicial e Incremento a definir no local
11:00	Salto Com Vara	JUV/SEN M Final	Prova Extra (Altura Inicial e Incremento a definir no local)
11:00	Triplo Salto	INI M Final	Tábua 9 Metros
11:00	Dardo 600 Gr	INI M Final	
11:00	Dardo 600 Gr	JUV/SEN F Final	Prova Extra
11:10	150 Metros	Ben-A/INF M Serie	
11:20	200 Metros	JUV/SEN F Serie	Prova Extra
11:30	200 Metros	JUV/SEN M Serie	Prova Extra
11:40	250 Metros Planos	INI F Serie	
11:45	Triplo Salto	JUV/SEN M Final	Prova Extra (Tábua 11 Metros)
11:45	Dardo 700 Gr	JUV M Final	Prova Extra
11:45	Dardo 800 Gr	JUN/SEN M Final	Prova Extra
11:50	250 Metros Planos	INI M Serie	
12:00	250 M Barreiras-0.76	INI F Serie	76 cm (35,00 - 35,00 - 40,00)
12:05	250 M Barreiras-0.76	INI M Serie	76 cm (35,00 - 35,00 - 40,00)
12:15	400 M Barreiras-0.76	JUV/SEN F Serie	Prova Extra 76 (45,00 - 35,00 - 40,00)
12:25	400 M Barreiras-0.91	JUV/SEN M Serie	Prova Extra 91 (45,00 - 35,00 - 40,00)



Associação de Atletismo de Braga

Campeonato Regional Infantis - Iniciados + Provas Extra

Braga
Estádio 1º de Maio

2009

Regulamento

- 1 *Competição a disputar no Estádio 1º de Maio, em Braga, nos dias 9 e 10 de Maio de 2009.*
- 2 *A presente competição envolve o Campeonato Regional de Infantis e Iniciados e Provas Extra.*
- 3 *O Campeonato Regional de Infantis e Iniciados destina-se a atletas dos escalões de Benjamins, Infantis e Iniciados filiados na Associação de Atletismo de Braga. As Provas Extra destinam-se a atletas Juvenis, Juniores e Seniores, Filiados, de Escolas e do INATEL.*
- 4 *No Campeonato Regional de Infantis e Iniciados cada atleta pode participar em quatro (4) provas, desde que uma delas seja a estafeta, num máximo de duas (2) por dia. Nas Provas Extra cada atleta pode participar em três (provas), num máximo de duas (2) provas por dia.*
- 5 *Nas Provas Extra, nomeadamente nos Saltos Horizontais serão tidos em conta os seguintes indicadores:*
 - *Caso estejam menos de 12 atletas, os participantes terão direito a 3+3 ensaios;*
 - *Se estiverem em 12 a 18 atletas, todos os participantes terão direito a 4 ensaios;*
 - *Se estiverem mais de 18 atletas, os participantes apenas terão direito a 3 ensaios.*
- 6 *Os atletas Benjamins e 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.
- 7 *Atletas Iniciados que participem numa prova com distâncias entre os 200 e os 300 metros (inclusivé), não podem participar em mais nenhuma prova que se realize posteriormente, com excepção das estafetas curtas. No caso de um atleta se encontrar num concurso, que ainda não tenha terminado, quando o atleta realiza uma prova superior a 800 metros, não pode voltar a participar nesse concurso. A mesma situação se aplica quando o atleta se encontra apurado para uma final posterior a uma prova igual ou superior a 800 metros.*
- 8 *Atletas Juvenis que participem em corridas de distância igual ou superior a 800 metros, não poderão participar noutra corrida nessa jornada, independentemente da ordem de realização, com excepção de provas inferiores ou iguais a 110 metros, desde que estas se efectuem antes. No caso de um atleta se encontrar num concurso, que ainda não tenha terminado, quando o atleta realiza uma prova superior a 800 metros, não pode voltar a participar nesse concurso. A mesma situação se aplica quando o atleta se encontra apurado para uma final posterior a uma prova igual ou superior a 800 metros.*
- 9 *Será entregues medalha ao primeiro classificado da AA Braga, de cada prova relativa ao Campeonato Regional de Infantis e Iniciados. O segundo e terceiro classificado receberão um diploma.*
- 10 *A prova de Lançamento do Martelo do Campeonato Regional de Infantis e Iniciados será efectuada na Pista de Atletismo Gémeos Castro (Guimarães) durante o decorrer do Torneio de Lançamentos, a realizar no dia 9 de Maio de manhã.*
- 11 *As inscrições deverão ser efectuadas no local da prova, no Secretariado da Competição, em ficha própria, com trinta (30) minutos de antecedência relativamente ao horário previsto, e com indicação do primeiro e último nome, ano de nascimento e nº de BI.*
- 12 *Os melhores tempos a indicar nas fichas de inscrição deverão corresponder somente à época actual ou anterior e poderão abranger a Pista Coberta e Ar Livre.*
- 13 *Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes, para segurança do dorsal.*



Associação de Atletismo de Braga
Campeonato Regional Infantis - Iniciados + Provas Extra

Braga
Estádio 1º de Maio

2009

- 14 *Os atletas e Clubes interessados em receber directamente informações sobre eventuais alterações a esta competição, deverão informar antecipadamente esta Associação, da intenção da sua participação.*
- 15 *Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultadas na internet no endereço: www.aabraga.pt*
- 16 *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*