



Associação de Atletismo de Braga  
Provas Preparação + Km Jovem AA Braga

Braga  
Estádio 1º de Maio

2009

sábado, 23 de Maio de 2009

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>		<i>Obs:</i>
15:00	110 M Barreiras-1.06	JUV/SEN M Serie	1.06 cm (13,72 - 9,14 - 14,02)
15:00	Salto em Altura	JUV/SEN M Final	1,60 - 1,65 (+5 cm) - 1,80 - 1,83 (+3 cm)
15:00	Salto em Comprimento	JUV/SEN F Final	Tábua 2 Metros
15:00	Lançamento Peso-7.26	JUN/SEN M Final	
15:00	Lançamento Peso-4Kg	JUV/SEN F Final	
15:05	100 M Barreiras-0.84	JUV/SEN F Serie	0,84m - (13,00 / 8,50 / 10,50)
15:15	50 Metros	Ben-A/BEN-B F Serie	
15:20	50 Metros	Ben-A/BEN-B M Serie	
15:25	60 Metros Planos	INF F Serie	
15:30	60 Metros Planos	INF M Serie	
15:35	80 Metros Planos	INI F Serie	
15:40	80 Metros Planos	INI M Serie	
15:45	100 Metros planos	JUV/SEN F Serie	
15:45	Salto em Comprimento	JUV/SEN M Final	Tábua 2 Metros
15:45	Disco 1 Kg	JUV/SEN F Final	
15:55	100 Metros planos	JUV/SEN M Serie	
16:00	Salto Com Vara	JUV/SEN M Final	3,60 - 3,80 - 4,00 - 4,10 (+10 cm)
16:05	1.000 Metros	INF F Serie	
16:10	1.000 Metros	INF M Serie	
16:15	1.000 Metros	INI F Serie	Km Jovem AAB
16:20	1.000 Metros	INI M Serie	Km Jovem AAB
16:25	1.000 Metros	JUV F Serie	Km Jovem AAB
16:30	1.000 Metros	JUV M Serie	Km Jovem AAB
16:30	Dardo 800 Gr	JUV/SEN F Final	
16:30	Dardo 600 Gr	JUV/SEN F Final	
16:40	800 Metros	JUN/SEN F Serie	
16:45	800 Metros	JUN/SEN M Serie	
16:45	Tripo Salto	JUV/SEN F Final	Tábua 11 Metros
16:50	200 Metros	JUV/SEN F Serie	
16:55	200 Metros	JUV/SEN M Serie	
17:00	Salto em Altura	JUV/SEN F Final	1,40 - 1,45 (+5 cm) - 1,60 - 1,63 (+3 cm)
17:05	3.000 Mt.Obstáculos	JUN/SEN M Serie	0,91 cm
17:15	Disco 2 KgS	JUN/SEN M Final	
17:20	400 M Barreiras-0.76	JUV/SEN F Serie	
17:20	Tripo Salto	JUV/SEN M Final	Tábua 13 Metros
17:25	400 M Barreiras-0.91	JUV/SEN M Serie	
17:30	1.500 Metros	JUN/SEN F Serie	
17:35	1.500 Metros	JUN/SEN M Serie	
17:45	4X100 Metros Planos	JUV/SEN F Serie	
17:50	4X100 Metros Planos	JUV/SEN M Serie	
17:55	400 Metros Planos	JUV/SEN M Serie	



# Associação de Atletismo de Braga

## Provas Preparação + Km Jovem AA Braga

Braga

Estádio 1º de Maio

2009

### **Regulamento**

- 1 *Competição a disputar no Estádio 1º de Maio, em Braga, no dia 23 de Maio de 2009.*
- 2 *A presente competição envolve o Quilómetro Jovem da AA Braga e Provas Extra.*
- 3 *O Quilómetro Jovem da AA Braga destina-se a atletas dos escalões de Iniciados e Juvenis, Federados, de Escolas ou do INATEL.  
As Provas Extras destinam-se a todos os escalões, Federados, de Escolas ou do INATEL.*
- 4 *Cada atleta poderá participar em (2) duas provas e ainda na estafeta de 4x100 metros.*
- 5 *Nas Provas Extra, nomeadamente no Salto em Comprimento 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.  
No Triplo Salto cada atleta terá direito a efectuar 4 ensaios.*
- 6 *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.*
- 7 *Atletas Iniciados que participem numa prova com distância igual ou superior a 800 metros, não podem participar em mais nenhuma prova que se realize posteriormente. 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.*
- 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.*
- 9 *O Quilómetro Jovem da AA Braga será o momento de observação privilegiado para efectuar a selecção da AAB, com vista à participação no Quilómetro Jovem Nacional a realizar no dia 6 de Junho, na cidade da Guarda. Esta época, por deliberação da Direcção Técnica Nacional, a selecção será composta por um (1) atleta Iniciado e dois (2) atletas Juvenis*
- 10 *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.*
- 11 *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.*
- 12 *Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes, para segurança do dorsal.*
- 13 *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.*
- 14 *Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultadas na internet no endereço:  
[www.aabraga.pt](http://www.aabraga.pt)*