



Associação de Atletismo de Braga
Camp. Reg. Juvenis + Camp. Portugal ANDDI + Provas Extras

Braga
Estádio 1º de Maio

2009

sábado, 6 de Junho de 2009

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>			<i>Obs:</i>
15:30	110 M Barreiras-1.06	JUN/SEN	M Serie	Prova Extra (1,06 - 13,72 / 9,14 / 14,02)
15:30	Lançam.Martelo-5Kg	INI/JUV	M Final	CR Juvenis
15:30	Lançam.Martelo-7,26K	JUN/SEN	M Final	CP ANDDI + Prova Extra
15:30	Salto Com Vara	INI/SEN	M Final	CR Juvenis + Prova Extra (2.00 - 2.20 + 20 cm - 3.00 - 3.10 + 10 cm) A prova extra inicia-se a 3.80
15:30	Triplo Salto	INI/SEN	F Final	CR Juvenis + CP ANDDI + Prova Extra (Tábua 7 + 9 Metros)
15:35	110 M Barreiras-0.91	INI/JUV	M Serie	CR Juvenis (0,91 - 13,72 / 9,14 / 14,02)
15:35	110 M Barreiras-0.91	JUN/SEN	M Serie	CP ANDDI (0,91 - 13,72 / 9,14 / 14,02)
15:45	100 M Barreiras-0.84	JUN/SEN	F Serie	CP ANDDI + Prova Extra (0,84 - 13,00 / 8,50 / 10,50)
15:55	100 M Barreiras-0.76	INI/JUV	F Serie	CR Juvenis (0,76 - 13,00 / 8,50 / 10,50)
16:05	100 Metros planos	JUN/SEN	F Serie	CP ANDDI + Prova Extra
16:15	100 Metros planos	JUN/SEN	M Serie	CP ANDDI + Prova Extra
16:15	Lançam.Martelo-3Kg	INI/JUV	F Final	CR Juvenis
16:15	Lançam.Martelo-4Kg	JUN/SEN	F Final	CP ANDDI + Prova Extra
16:25	100 Metros planos	INI/JUV	F Eliminatória	CR Juvenis
16:30	Salto em Altura	INI/SEN	F Final	CR Juvenis + CP ANDDI + Prova Extra (1.10 - 1.15 + 5cm - 1.40 - 1.43 + 3cm)
16:30	Salto em Comprimento	INI/SEN	M Final	CR Juvenis + CP ANDDI + Prova Extra (Tábua 2 Metros)
16:35	100 Metros planos	INI/JUV	M Eliminatória	CR Juvenis
16:45	100 Metros planos	JUV/SEN	F Serie	Torneio Adaptado ANDDI
16:45	100 Metros planos	JUV/SEN	M Serie	Torneio Adaptado ANDDI
16:55	400 Metros Planos	JUN/SEN	F Serie	CP ANDDI + Prova Extra
17:00	400 Metros Planos	JUN/SEN	M Serie	CP ANDDI + Prova Extra
17:00	Disco 1.5 Kg	INI/JUV	M Final	CR Juvenis
17:00	Disco 2 KgS	JUN/SEN	M Final	CP ANDDI + Prova Extra
17:05	300 Metros Planos	INI/JUV	F Serie	CR Juvenis
17:10	300 Metros Planos	INI/JUV	M Serie	CR Juvenis
17:15	300 Metros Planos	JUV/SEN	F Serie	Torneio Adaptado ANDDI
17:15	300 Metros Planos	JUV/SEN	M Serie	Torneio Adaptado ANDDI
17:25	3.000 Mt.Obstáculos	JUN/SEN	M Serie	CP ANDDI + Prova Extra (0.91 cm)
17:30	Salto em Comprimento	JUV/SEN	M Final	Torneio Adaptado ANDDI
17:30	Salto em Comprimento	JUV/SEN	F Final	Torneio Adaptado ANDDI
17:40	2.000 Mt.Obstáculos	JUV	F Serie	CR Juvenis (0,76 cm)
17:45	Lançamento Peso-3Kg	INI/JUV	F Final	CR Juvenis
17:45	Lançamento Peso-4Kg	JUN/SEN	F Final	CP ANDDI + Prova Extra
17:45	Lançamento Peso-4Kg	JUV/SEN	M Final	Torneio Adaptado ANDDI
17:45	Dardo 600 Gr	INI/SEN	F Final	CR Juvenis + CP ANDDI + Prova Extra
17:45	Dardo 400 Gr	JUV/SEN	F Final	Torneio Adaptado ANDDI
17:45	Dardo 400 Gr	JUV/SEN	M Final	Torneio Adaptado ANDDI
17:50	100 Metros planos	INI/JUV	F Final	CR Juvenis
17:55	100 Metros planos	INI/JUV	M Final	CR Juvenis
18:00	1.500 Metros	INI/SEN	F Serie	CR Juvenis + CP ANDDI + Prova Extra
18:05	1.500 Metros	INI/SEN	M Serie	CR Juvenis + CP ANDDI + Prova Extra
18:10	1.000 Metros	JUV/SEN	F Serie	Torneio Adaptado ANDDI
18:10	1.000 Metros	JUV/SEN	M Serie	Torneio Adaptado ANDDI
18:15	3.000 Metros	JUV	M Serie	CR Juvenis + Prova Extra
18:25	4X100 Metros Planos	INI/SEN	F Serie	CR Juvenis + Torneio Adaptado ANDDI
18:30	4X100 Metros Planos	INI/SEN	M Serie	CR Juvenis + Torneio Adaptado ANDDI



Associação de Atletismo de Braga
Camp. Reg. Juvenis + Camp. Portugal ANDDI + Provas Extras

Braga
Estádio 1º de Maio

2009

18:35	<i>1.000 Metros Marcha</i>	<i>JUV/SEN</i>	F	Serie	Torneio Adaptado ANDDI Pista 5
18:35	<i>1.000 Metros Marcha</i>	<i>JUV/SEN</i>	M	Serie	Torneio Adaptado ANDDI Pista 5
18:35	<i>5.000 Metros Marcha</i>	<i>JUV/SEN</i>	F	Serie	CR Juvenis + CP ANDDI Pista 5
18:35	<i>5.000 Metros Marcha</i>	<i>JUV/SEN</i>	M	Serie	CR Juvenis + CP ANDDI Pista 1



Associação de Atletismo de Braga
Camp. Reg. Juvenis + Camp. Portugal ANDDI + Provas Extras

Braga
Estádio 1º de Maio

2009

domingo, 7 de Junho de 2009

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>		<i>Obs:</i>
9:30	2.000 Mt.Obstáculos	JUV M Serie	CR Juvenis (0,76 cm)
9:30	Salto Com Vara	INI/JUV F Final	CR Juvenis (Altura inicial e incremento a definir no local)
9:30	Salto em Comprimento	INI/SEN F Final	CR Juvenis + CP ANDDI + Prova Extra
9:30	Dardo 700 Gr	INI/JUV M Final	CR Juvenis
9:30	Dardo 800 Gr	JUN/SEN M Final	CP ANDDI + Prova Extra
9:40	3.000 Metros	JUV/SEN F Serie	CR Juvenis + CP ANDDI + Prova Extra
9:55	5.000 Metros	JUN/SEN M Serie	CP ANDDI
10:15	200 Metros	INI/JUV F Eliminatória	CR Juvenis
10:15	Salto em Altura	INI/SEN M Final	CR Juvenis + CP ANDDI + Prova Extra (1.30 - 1.35 + 5cm - 1.60 - 1.63 + 3cm)
10:15	Lançamento Peso-2Kg	JUV/SEN F Final	Torneio Adaptado ANDDI
10:25	200 Metros	INI/JUV M Eliminatória	CR Juvenis
10:35	200 Metros	JUN/SEN F Serie	CP ANDDI + Prova Extra
10:45	200 Metros	JUN/SEN M Serie	CP ANDDI + Prova Extra
10:55	200 Metros	JUV/SEN F Serie	Torneio Adaptado ANDI
10:55	200 Metros	JUV/SEN M Serie	Torneio Adaptado ANDDI
11:00	Triplo Salto	INI/SEN M Final	CR Juvenis + CP ANDDI + Prova Extra (Tábua 9 Metros)
11:00	Lançamento Peso-7.26	JUN/SEN M Final	CP ANDDI + Prova Extra
11:05	400 M Barreiras-0.84	JUN/SEN M Serie	CP ANDDI
11:10	400 M Barreiras-0.76	JUN/SEN F Serie	CP ANDDI + Prova Extra
11:20	300 M Barreiras-0,76	INI/JUV F Serie	CR Juvenis
11:40	300 M Barreiras-0,84	INI/JUV M Serie	CR Juvenis
11:45	Disco 1 Kg	INI/SEN F Final	CR Juvenis + CP ANDDI + Prova Extra
11:45	Lançamento Peso-5Kg	INI/JUV M Final	CR Juvenis
11:50	200 Metros	INI/JUV F Final	CR Juvenis
11:55	200 Metros	INI/JUV M Final	CR Juvenis
12:00	800 Metros	INI/SEN F Serie	CR Juvenis + CP ANDDI + Prova Extra
12:05	800 Metros	INI/SEN M Serie	CR Juvenis + CP ANDDI + Prova Extra
12:15	4X300 Metros	INI/JUV F Serie	CR Juvenis
12:20	4X300 Metros	INI/JUV M Serie	CR Juvenis



Associação de Atletismo de Braga
Camp. Reg. Juvenis + Camp. Portugal ANDDI + Provas Extras

Braga
Estádio 1º de Maio

2009

Regulamento

- 1 *Competição a disputar no Estádio 1º de Maio, em Braga, nos dias 6 e 7 de Junho de 2009.*
- 2 *A presente competição envolve o Campeonato Regional de Juvenis, o Campeonato de Portugal da ANDDI, o Torneio Adaptado da ANDDI e Provas Extra.*
- 3 *O Campeonato Regional de Juvenis destina-se a atletas dos escalões de Iniciados e Juvenis, filiados na Associação de Atletismo de Braga.
O Campeonato de Portugal da ANDDI, assim como o seu Torneio Adaptado destina-se a atletas filiados na ANDDI.
As Provas Extra destinam-se a atletas Juniores e Seniores, Filiados, de Escolas e do INATEL.*
- 4 *No Campeonato Regional de Juvenis cada atleta pode participar em quatro (4) provas, desde que uma delas seja a estafeta, num máximo de duas (2) por dia.
No Campeonato Portugal ANDDI não existe número limite de provas. No Torneio Adaptado cada atleta poderá efectuar 3 provas.
Nas Provas Extra cada atleta pode participar em três (provas), num máximo de duas (2) provas por dia.*
- 5 *No Torneio Adaptado da ANDDI, nos concursos cada atleta terá direito a 3 ensaios.
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 *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.*
- 7 *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.*
- 8 *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.*
- 9 *No Campeonato Regional de Juvenis, será entregue medalha ao primeiro classificado da AA Braga. O segundo e terceiro classificado receberão um diploma.*
- 10 *As inscrições para as Provas Extra de atletas não pertencentes à Associação de Atletismo de Braga deverão ser efectuadas impreterivelmente até dia 4 de Junho, para permitir um maior controlo do número de atletas participantes. Fax: 253 216 210 Mail: miguelcaldas@aabraga.pt*
- 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.*
- 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*