



# Associação de Atletismo de Braga

## I Torneio Lançamentos

Guimarães

Pista de Atletismo Gemeos Castro

2010

sábado, 28 de Novembro de 2009

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>	<i>Obs:</i>
15:00	Lançam.Martelo-3Kg <i>INI a JUV F</i> Final	
15:00	Lançam.Martelo-4Kg <i>JUN a SEN F</i> Final	
15:00	Lançam.Martelo-4Kg <i>INI M</i> Final	
15:00	Lançam.Martelo-5Kg <i>JUV M</i> Final	
15:00	Lançam.Martelo-6 Kg <i>JUN M</i> Final	
15:00	Lançam.Martelo-7,26K <i>SEN M</i> Final	
15:00	Salto em Comprimento <i>Ben-A a SEN F</i> Final	Tábua 1 Metro
15:45	Lançamento Peso-2Kg <i>BEN-B a INF F</i> Final	
15:45	Lançamento Peso-3Kg <i>INI a JUV F</i> Final	
15:45	Lançamento Peso-4Kg <i>JUN a SEN F</i> Final	
15:45	Lançamento Peso-3Kg <i>BEN-B a INF M</i> Final	
15:45	Lançamento Peso-4Kg <i>INI M</i> Final	
15:45	Lançamento Peso-5Kg <i>JUV M</i> Final	
15:45	Lançamento Peso-6Kg <i>JUN M</i> Final	
15:45	Lançamento Peso-7.26 <i>SEN M</i> Final	
16:00	Salto em Comprimento <i>Ben-A a SEN M</i> Final	Tábua 1 Metro
16:30	Disco 0,750 Kg <i>INI F</i> Final	
16:30	Disco 1 Kg <i>JUV a SEN F</i> Final	
16:30	Disco 1 Kg <i>INI M</i> Final	
16:30	Disco 1.5 Kg <i>JUV M</i> Final	
16:30	Disco 1.750 Kg <i>JUN M</i> Final	
16:30	Disco 2 KgS <i>SEN M</i> Final	
17:15	Dardo 400 Gr <i>INF F</i> Final	
17:15	Dardo 500 Gr <i>INI F</i> Final	
17:15	Dardo 600 Gr <i>JUV a SEN F</i> Final	
17:15	Dardo 400 Gr <i>INF M</i> Final	
17:15	Dardo 600 Gr <i>INI M</i> Final	
17:15	Dardo 700 Gr <i>JUV M</i> Final	
17:15	Dardo 800 Gr <i>JUN a SEN M</i> Final	



# Associação de Atletismo de Braga

## I Torneio Lançamentos

Guimarães

Pista de Atletismo Gemeos Castro

2010

### *Regulamento*

- 1 *Competição a disputar na Pista de Atletismo Gémeos Castro, em Guimarães, no dia 28 de Novembro de 2009.*
- 2 *Competição destinada a atletas de todos os escalões Federados, de Escolas e do Inatel.*
- 3 *Cada atleta só pode participar em 2 (duas) provas . Atletas Seniores não apresentam limite do número provas a realizar.*
- 4 *Caso estejam mais de 16 atletas no global de cada competição, estes terão apenas direito a efectuar 4 ensaios.*
- 5 *Os atletas que desejarem participar nesta competição deverão comunicar via email (miguelcaldas@aabraga.pt), ou via fax (253 216 210), o seu intento, até dia 26 de Novembro, referindo a prova que desejam efectuar.*
- 6 *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.*
- 7 *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.*
- 8 *Os atletas deverão ser portadores de pelo menos, 3 alfinetes, para garantir a correcta colocação do dorsal.*
- 9 *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.*
- 10 *Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultados na Internet no endereço : [www.aabraga.pt](http://www.aabraga.pt)*
- 11 *Os escalões etários para a presente época desportiva são os seguintes:*
  - Benjamins: Atletas nascidos em 1999, 2000, 2001, 2002 e 2003;*
  - Infantis: Atletas nascidos em 1997 e 1998;*
  - Iniciados: Atletas nascidos em 1995 e 1996;*
  - Juvenis: Atletas nascidos em 1993 e 1994;*
  - Juniores: Atletas nascidos em 1991 e 1992;*
  - Seniores: Atletas nascidos em 1990 ou antes;*
  - Veteranos: A partir do dia em que faz 35 anos.*