



# Associação de Atletismo de Braga

## Triatlo Técnico Jovem + Provas Extras

Braga  
Parque Exposições

2010

sábado, 9 de Janeiro de 2010

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>		<i>Obs:</i>
15:30	60 M Barreiras-0.91	JUV <b>M</b> Serie	0,91m - 13,72 / 9,14 / 9,72
15:30	Salto em Altura	JUV <b>F</b> Final	1,15 - 1,20 - 1,25 (+5 cm)
15:30	Salto em Comprimento	INI <b>F</b> Final	Tábua 2 Metros
15:30	Lançamento Peso-2Kg	INF <b>F</b> Final	
15:40	60 M Barr.Jun.M.1,00	JUN <b>M</b> Serie	Prova Extra 1,00m - 13,72 / 9,14 / 9,72
15:45	60 M Barreiras-1.06	SEN <b>M</b> Serie	Prova Extra 1,06m - 13,72 / 9,14 / 9,72
15:55	60 M Barreiras-0.84	INI <b>M</b> Serie	0,84m - 13,00 / 8,50 / 13,00
16:00	Lançamento Peso-6Kg	JUN <b>M</b> Final	Prova Extra (3 Ensaios)
16:00	Lançamento Peso-5Kg	JUV <b>M</b> Final	
16:05	60 M Barr.Inf.M/F-68	INF <b>M</b> Serie	0,68m - 12,00 / 7,50 / 10,50
16:15	60 M Barr.Inf.M/F-68	INF <b>F</b> Serie	0,68m - 12,00 / 7,00 / 13,00
16:15	Salto em Comprimento	INI <b>M</b> Final	Tábua 2 Metros
16:25	60 M Barr.Ini.Fem-76	INI <b>F</b> Serie	0,76m - 12,00 / 8,00 / 8,00
16:30	Lançamento Peso-3Kg	INF <b>M</b> Final	
16:35	60 M Barr.Juv.Fem-76	JUV <b>F</b> Serie	0,76m - 13,00 / 8,50 / 13,00
16:45	60 M Barreiras-0.84	JUN a SEN <b>F</b> Serie	Prova Extra 0,84m - 13,00 / 8,50 / 13,00
16:45	Salto em Altura	JUV <b>M</b> Final	1.25 - 1.30 - 1.35 (+ 5cm)
16:55	60 Metros Planos	JUN a SEN <b>M</b> Serie	Prova Extra
17:00	Salto em Comprimento	INF <b>F</b> Final	Tábua 2 Metros
17:00	Lançamento Peso-4Kg	INI <b>M</b> Final	
17:00	Lançamento Peso-4Kg	JUV a SEN <b>F</b> Final	Prova Extra (3 Ensaios)
17:05	60 Metros Planos	JUN a SEN <b>F</b> Serie	Prova Extra
17:15	60 Metros Planos	Ben-A a BEN-B <b>M</b> Serie	Prova Extra
17:25	60 Metros Planos	Ben-A a BEN-B <b>F</b> Serie	Prova Extra
17:30	Lançamento Peso-3Kg	INI <b>F</b> Final	
17:40	800 Metros	JUV a SEN <b>M</b> Serie	Prova Extra
17:45	Salto Com Vara	JUN a SEN <b>M</b> Final	Prova Extra 3.40 - 3.60 - 3.80 - 4.00 . 4.10 (+10cm)
17:45	Salto em Comprimento	INF <b>M</b> Final	Tábua 2 Metros
17:50	800 Metros	JUV a SEN <b>F</b> Serie	Prova Extra
18:00	200 Metros	JUN a SEN <b>M</b> Serie	Prova Extra
18:00	Lançamento Peso-3Kg	JUV <b>F</b> Final	
18:10	200 Metros	JUN a SEN <b>F</b> Serie	Prova Extra
18:20	3.000 Metros	JUV a SEN <b>M</b> Serie	Prova Extra
18:30	3.000 Metros	JUV a SEN <b>F</b> Serie	Prova Extra



## **Regulamento**

- 1 *Competição a disputar no Palácio de Exposições de Braga, no dia 09 de Janeiro de 2010.*
- 2 *O Triatlo Técnico Jovem é uma Competição de Provas Combinadas destinada a atletas dos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis. As Provas Extra destinam-se unicamente a atletas Juvenis, Juniores e Seniores. Podem participar em ambas as competições atletas Federados, de Escolas e do Inatel.*
- 3 *Atletas do escalão de Juvenis que participem no Triatlo Técnico Jovem, não poderão efectuar as provas extra.*
- 4 *Os Atletas Benjamins não podem participar nesta Competição.*
- 5 *As inscrições para o Triatlo Técnico Jovem deverão ser enviadas para a AA Braga, até ao dia 07 de Janeiro, com indicação do primeiro e último nome do atleta, o seu Clube, ano de nascimento e nº do BI.*
- 6 *No Triatlo Técnico Jovem serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados em cada escalão e sexo, desde que filiados na Associação de Atletismo de Braga.*
- 7 *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 e com indicação do primeiro e último nome do atleta, o seu Clube, ano de nascimento e nº do BI.*
- 8 *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.*
- 9 *Os atletas Juvenis que participarem numa corrida de distância igual ou superior a 1000 m e os Juniores de 1500m, não poderão realizar mais nenhuma corrida nessa jornada, independentemente da ordem das provas.*
- 10 *Os atletas deverão ser portadores de pelo menos, 3 alfinetes, para garantir a correcta colocação do dorsal.*
- 11 *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.*
- 12 *Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultados na Internet no endereço : [www.aabraga.pt](http://www.aabraga.pt)*
- 13 *Os escalões etários para a época 2009/2010 são:  
Benjamins: Atletas nascidos em 1999-00-01-02-2003  
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*
- 14 *O Triatlo Técnico Jovem da AA Braga, juntamente com o Triatlo Técnico do Norte, são as duas provas de observação privilegiada para a constituição da selecção regional que se fará deslocar à fase nacional, a realizar no dia 6 de Fevereiro em Alpiarça.*