



Associação de Atletismo de Braga  
Campeonato Nacional ANDDI Escalões + Provas Extra

Braga  
Parque Exposições

2010

sábado, 23 de Janeiro de 2010

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>		<i>Obs:</i>
10:15	60 M Barreiras-0.84	SEN F Serie	
10:15	Lançamento Peso-2Kg	BEN-B F Final	
10:15	Lançamento Peso-2Kg	BEN-B M Final	
10:15	Lançamento Peso-2Kg	SEN F Final	Adaptado
10:15	Salto em Comprimento	SEN F Final	Adaptado - Zona Chamada
10:15	Salto em Comprimento	SEN M Final	Adaptado - Zona Chamada
10:20	60 M Barreiras-0.91	SEN M Serie	
10:30	60 Metros Planos	SEN F Eliminatória	
10:35	60 Metros Planos	SEN M Eliminatória	
10:40	60 Metros Planos	BEN-B F Serie	
10:40	60 Metros Planos	INI F Serie	
10:40	60 Metros Planos	JUN F Serie	
10:40	Salto em Comprimento	SEN F Final	Sindrome Down - Zona Chamada
10:40	Salto em Comprimento	SEN M Final	Sindrome Down - Zona Chamada
10:45	60 Metros Planos	BEN-B M Serie	
10:45	60 Metros Planos	INI M Serie	
10:45	60 Metros Planos	JUN M Serie	
10:45	Lançamento Peso-3Kg	INI F Final	
10:45	Lançamento Peso-3Kg	JUN F Final	
10:45	Lançamento Peso-3Kg	SEN F Final	Sindrome Down
10:50	60 Metros Planos	SEN F Serie	Adaptado
10:50	60 Metros Planos	SEN M Serie	Adaptado
10:50	60 Metros Planos	SEN F Serie	Sindrome Down
10:50	60 Metros Planos	SEN M Serie	Sindrome Down
10:55	60 Metros Planos	SEN F Final	
11:00	60 Metros Planos	SEN M Final	
11:00	Salto em Altura	INI F Final	0,90 - 0,95 - 1,00 (+5 cm)
11:00	Salto em Altura	JUN F Final	0,90 - 0,95 - 1,00 (+5 cm)
11:00	Salto em Altura	SEN F Final	0,90 - 0,95 - 1,00 (+5 cm)
11:10	Salto em Comprimento	BEN-B F Final	Zona Chamada
11:10	Salto em Comprimento	INI F Final	Zona Chamada
11:10	Salto em Comprimento	JUN F Final	Zona Chamada
11:15	600 Metros	INI F Serie	
11:15	600 Metros	SEN F Serie	Adaptado
11:15	600 Metros	INI M Serie	
11:15	600 Metros	SEN M Serie	Adaptado
11:15	Lançamento Peso-4Kg	INI M Final	
11:15	Lançamento Peso-4Kg	SEN M Final	Sindrome Down
11:15	Lançamento Peso-4Kg	SEN M Final	Adaptado
11:20	200 Metros	INI F Serie	
11:20	200 Metros	JUN F Serie	
11:20	200 Metros	SEN F Serie	Adaptado
11:20	200 Metros	SEN F Serie	Sindrome Down
11:25	200 Metros	INI M Serie	
11:25	200 Metros	JUN M Serie	
11:25	200 Metros	SEN M Serie	Adaptado



Associação de Atletismo de Braga  
Campeonato Nacional ANDDI Escalões + Provas Extra

Braga  
Parque Exposições

2010

11:25	200 Metros	SEN	M	Serie	Sindrome Down
11:30	200 Metros	SEN	F	Serie	
11:30	Salto em Comprimento	BEN-B	M	Final	Zona Chamada
11:30	Salto em Comprimento	INI	M	Final	Zona Chamada
11:30	Salto em Comprimento	JUN	M	Final	Zona Chamada
11:35	200 Metros	SEN	M	Serie	
11:40	1.500 Metros	JUN	F	Serie	
11:40	1.500 Metros	SEN	F	Serie	
11:45	Lançamento Peso-5Kg	JUN	M	Final	
11:45	Salto em Altura	INI	M	Final	1,10 - 1,15 - 1,20 (+5 cm)
11:45	Salto em Altura	JUN	M	Final	1,10 - 1,15 - 1,20 (+5 cm)
11:45	Salto em Altura	SEN	M	Final	1,10 - 1,15 - 1,20 (+5 cm)
11:50	1.500 Metros	JUN	M	Serie	
11:50	1.500 Metros	SEN	M	Serie	
12:00	400 Metros Planos	JUN	F	Serie	
12:00	400 Metros Planos	SEN	F	Serie	
12:00	Lançamento Peso-4Kg	SEN	F	Final	
12:00	Salto em Comprimento	SEN	F	Final	Tábua 2 Metros
12:10	400 Metros Planos	JUN	M	Serie	
12:10	400 Metros Planos	SEN	M	Serie	
12:20	1.000 Metros Marcha	BEN-B	F	Final	
12:20	1.000 Metros Marcha	INI	F	Final	
12:20	1.000 Metros Marcha	SEN	F	Final	Sindrome Down
12:20	1.000 Metros Marcha	SEN	F	Final	Adaptado
12:20	1.000 Metros Marcha	BEN-B	M	Final	
12:20	1.000 Metros Marcha	INI	M	Final	
12:20	1.000 Metros Marcha	SEN	M	Final	Sindrome Down
12:20	1.000 Metros Marcha	SEN	M	Final	Adaptado
12:25	1.500 Metros Marcha	JUN	F	Final	
12:25	1.500 Metros Marcha	SEN	F	Final	
12:25	1.500 Metros Marcha	JUN	M	Final	
12:25	1.500 Metros Marcha	SEN	M	Final	
12:30	Lançamento Peso-7.26	SEN	M	Final	
12:30	Salto em Comprimento	SEN	M	Final	Tábua 2 Metros
12:35	4X200 Metros	SEN		Serie	Adaptado - Equipas Mistas
12:40	4X200 Metros	SEN	F	Serie	
12:45	4X200 Metros	SEN	M	Serie	



Associação de Atletismo de Braga  
Campeonato Nacional ANDDI Escalões + Provas Extra

Braga  
Parque Exposições

2010

### *Regulamento*

- 1 *Competição a disputar no Parque de Exposições de Braga, no dia 23 de Janeiro de 2010.*
- 2 *O Campeonato Nacional por Escalões e o Torneio Nacional Adaptado da ANDDI destinam-se exclusivamente a atletas portadores de Deficiência Intelectual. Os atletas Benjamins filiados na AA Braga poderão participar como extras nesta competição, nas provas indicadas para o seu escalão etário.*
- 3 *Cada atleta só poderá participar em 3 (três) provas mais uma estafeta.*
- 4 *Apenas as provas de 60m M/F do escalão Sénior serão disputadas por Eliminatórias com apuramento para a Final.*
- 5 *Todas as outras corridas serão disputadas por Séries, sendo os atletas classificados em função do tempo obtido.*
- 6 *Serão distribuídas medalhas a todos os atletas que se classifiquem nos três primeiros lugares.*
- 7 *Os atletas deverão ser portadores de pelo menos, 3 alfinetes, para garantir a correcta colocação do dorsal.*
- 8 *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.*
- 9 *Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultados na Internet no endereço: [www.aabraga.pt](http://www.aabraga.pt)*
- 10 *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;  
Juniões: Atletas nascidos em 1991 e 1992;  
Seniores: Atletas nascidos em 1990 ou antes;  
Veteranos: A partir do dia em que faz 35 anos.*