



# Associação de Atletismo de Braga

## Provas Preparação

Braga

Parque Exposições

2010

sábado, 30 de Janeiro de 2010

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>	<i>Obs:</i>
15:30	60 M Barr. Inf. M/F-68 Ben-A a INF <b>F</b> Serie	0,68m - 12,00 / 7,00 / 13,00
15:30	Salto em Comprimento Ben-A a INF <b>F</b> Final	Tábua 2 Metros
15:30	Lançamento Peso-2Kg Ben-A a INF <b>F</b> Final	
15:30	Lançamento Peso-7.26 SEN <b>M</b> Final	
15:35	60 M Barr. Inf. M/F-68 Ben-A a INF <b>M</b> Serie	0,68m - 12,00 / 7,50 / 10,50
15:45	60 M Barr. Ini. Fem-76 INI <b>F</b> Serie	0,76m - 12,00 / 8,00 / 8,00
15:50	60 M Barr. Juv. Fem-76 JUV <b>F</b> Serie	0,76m - 13,00 / 8,50 / 13,00
16:00	60 M Barreiras-0.84 INI <b>M</b> Serie	0,84m - 13,00 / 8,50 / 13,00
16:00	Salto em Altura INF a JUN <b>F</b> Final	1,00 - 1,05 - 1,10 (+ 5cm)
16:10	60 M Barreiras-0.91 JUV <b>M</b> Serie	0,91m - 13,72 / 9,14 / 9,72
16:15	Lançamento Peso-3Kg INI a JUV <b>F</b> Final	
16:15	Lançamento Peso-3Kg Ben-A a INF <b>M</b> Final	
16:20	60 Metros Planos JUV a SEN <b>F</b> Serie	
16:30	60 Metros Planos JUV a SEN <b>M</b> Serie	
16:30	Salto em Comprimento JUV a SEN <b>M</b> Final	Tábua 2 Metros
16:40	150 Metros Ben-A a INF <b>F</b> Serie	
16:50	150 Metros Ben-A a INF <b>M</b> Serie	
17:00	300 Metros Planos INI a JUV <b>F</b> Serie	
17:00	Salto em Altura INF a JUV <b>M</b> Final	1,10 - 1,15 - 1,20 (+ 5cm)
17:00	Lançamento Peso-4Kg JUN a SEN <b>F</b> Final	
17:00	Lançamento Peso-4Kg INI <b>M</b> Final	
17:10	300 Metros Planos INI a JUV <b>M</b> Serie	
17:20	800 Metros JUV a SEN <b>F</b> Serie	
17:25	800 Metros JUV a SEN <b>M</b> Serie	
17:30	1.000 Metros Ben-A a INF <b>F</b> Serie	
17:30	Tripo Salto INI a SEN <b>M</b> Final	Tábua 9 Metros
17:40	1.000 Metros Ben-A a INF <b>M</b> Serie	
17:45	1.000 Metros INI <b>F</b> Serie	
17:45	Lançamento Peso-5Kg JUV <b>M</b> Final	
17:45	Lançamento Peso-6Kg JUN <b>M</b> Final	
17:50	1.000 Metros INI <b>M</b> Serie	
18:00	3.000 Metros JUV a SEN <b>F</b> Serie	
18:15	3.000 Metros JUV a SEN <b>M</b> Serie	



# Associação de Atletismo de Braga

## Provas Preparação

Braga

Parque Exposições

2010

### *Regulamento*

- 1 *Competição a disputar no Parque de Exposições de Braga, no dia 30 de Janeiro de 2010.*
- 2 *Competição destinada a atletas de todos os escalões etários, do âmbito Federado, de Escolas e do INATEL.*
- 3 *Cada atleta poderá participar em 2 (duas) provas.*
- 4 *Nos Saltos Horizontais, caso estejam mais de 12 (doze) atletas em competição, os atletas apenas terão direito a efectuar 3 (três) ensaios.*
- 5 *As inscrições deverão ser efectuadas no local da Prova, no Secretariado da Competição, em ficha própria, com 30 (trinta) minutos de antecedência relativamente ao horário previsto, e com indicação do primeiro e último nome do atleta, ano de nascimento e nº do BI.*
- 6 *Nas inscrições os atletas deverão utilizar as siglas atribuídas pelas FPA. Caso não pertencam à AAB deverão ainda indicar no canto superior direito da ficha qual a Associação a que pertencem.*
- 7 *Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para correcta colocação do dorsal.*
- 8 *Os atletas Infantis que participem numa prova de 150 metros não podem participar em mais nenhuma prova que se dispute posteriormente nessa jornada com excepção da estafeta de 4x 60 metros, podendo participar em provas que se disputem antes. 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. No caso de participar na eliminatória de uma prova de velocidade ou barreiras que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.*
- 9 *Os atletas Iniciados que participem numa prova com distâncias entre os 200 e os 300 metros (inclusive), com ou sem barreiras, não podem participar em mais nenhuma prova que se dispute posteriormente nessa jornada com excepção da estafeta de 4x 80 ou 4x 100 metros, podendo participar em provas que se disputem antes. Os atletas Iniciados que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 800 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 800 metros, o atleta não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização dessa prova. No caso de participar na eliminatória de uma prova de velocidade ou barreiras que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 800 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.*
- 10 *Os atletas Juvenis que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 800 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas, com excepção de provas de velocidade ou barreiras com distâncias iguais ou inferiores a 110 metros, desde que essas provas se disputem antes da prova de corrida ou de marcha de distância igual ou superior a 800 metros onde o atleta participou. No caso de participar na eliminatória de uma prova de velocidade ou barreiras que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 800 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.*
- 11 *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.*
- 12 *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.*



# Associação de Atletismo de Braga

## Provas Preparação

### Braga

### Parque Exposições

**2010**

- 13** *Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultados na Internet no endereço : [www.aabraga.pt](http://www.aabraga.pt)*
- 14** *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*