



Associação de Atletismo de Braga
Torneio Atleta Completo AA Braga + Provas Extra

Braga
Estádio 1º de Maio

2010

sábado, 27 de Março de 2010

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>	<i>Obs:</i>
15:30	100 Metros planos JUV M Serie	Octatlo
15:30	Salto em Comprimento JUN a SEN M Final	Prova Extra / Tábua 2 Metros
15:30	Arremesso Bola-163Gr Ben-A a BEN-B F Final	Prova Extra
15:30	Arremesso Bola-163Gr Ben-A a BEN-B M Final	Prova Extra
15:40	80 Metros Planos INI M Serie	Heptatlo
15:50	100 M Barreiras-0,76 JUV F Serie	Heptatlo (0,76 - 13,00 / 8,50 / 10,50)
16:00	80 M Barreiras-0,76 INI F Serie	Heptatlo (0,76 - 12,00 / 8,00 / 12,00)
16:00	Salto em Comprimento JUV M Final	Octatlo
16:10	60 Metros Planos INF M Serie	Pentatlo
16:15	Salto em Altura JUV F Final	Heptatlo (1,07 - 1,11 - +4cm)
16:15	Dardo 500 Gr INI F Final	Heptatlo
16:20	60 Metros Planos INF F Serie	Pentatlo
16:30	100 Metros planos JUN a SEN F Serie	Prova Extra
16:30	Lançamento Peso-5Kg JUV M Final	Octatlo
16:40	100 Metros planos JUN a SEN M Serie	Prova Extra
16:45	Salto em Comprimento INI M Final	Heptatlo
16:50	300 Metros Planos JUN a SEN F Serie	Prova Extra
17:00	300 Metros Planos JUN a SEN M Serie	Prova Extra
17:00	Lançamento Peso-2Kg INF F Final	Pentatlo
17:10	800 Metros JUN a SEN F Serie	Prova Extra
17:20	800 Metros JUN a SEN M Serie	Prova Extra
17:30	300 Metros Planos JUV M Serie	Octatlo
17:30	Salto em Comprimento INF M Final	Pentatlo
17:30	Lançamento Peso-3Kg JUV F Final	Heptatlo
17:40	3.000 Metros JUV a SEN F Serie	Prova Extra
17:45	Salto em Altura INI F Final	Heptatlo (1,00 - 1,04 - ...+4cm)
17:45	Dardo 600 Gr INI M Final	Heptatlo
17:45	Dardo 600 Gr JUN a SEN F Final	Prova Extra
17:50	3.000 Metros JUV a SEN M Serie	Prova Extra
18:00	200 Metros JUV F Serie	Heptatlo



Associação de Atletismo de Braga
Torneio Atleta Completo AA Braga + Provas Extra

Braga
Estádio 1º de Maio

2010

domingo, 28 de Março de 2010

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>			<i>Obs:</i>
9:30	100 M Barreiras-0.84	INI	M Serie	Heptatlo (0,84 - 13,00 / 8,50 / 10,50)
9:30	Salto em Comprimento	JUV	F Final	Heptatlo
9:40	110 M Barreiras-0.91	JUV	M Serie	Octatlo (0,91 - 13,72 / 9,14 / 14,02)
9:50	60 M Barr.Inf.M/F-68	INF	F Serie	Pentatlo (0,68 - 12,00 / 7,00 / 13,00)
10:00	60 M Barr.Inf.M/F-68	INF	M Serie	Pentatlo (0,68 - 12,00 / 7,50 / 10,50)
10:00	Lançamento Peso-4Kg	INI	M Final	Heptatlo
10:10	80 Metros Planos	INI	F Serie	Heptatlo
10:15	Salto em Altura	JUV	M Final	Octatlo (1,20 / 1,24 / +4cm)
10:20	Salto em Comprimento	INI	F Final	Heptatlo
10:30	1.500 Metros	JUN a SEN	F Serie	Prova Extra
10:30	Lançamento Peso-3Kg	INF	M Final	Pentatlo
10:40	1.500 Metros	JUN a SEN	M Serie	Prova Extra
10:50	200 Metros	JUN a SEN	F Serie	Prova Extra
10:50	Dardo 600 Gr	JUV	F Final	Heptatlo
11:00	200 Metros	JUN a SEN	M Serie	Prova Extra
11:00	Salto em Comprimento	INF	F Final	Pentatlo
11:00	Lançamento Peso-3Kg	INI	F Final	Heptatlo
11:10	50 Metros	Ben-A a BEN-B	F Serie	Prova Extra
11:15	Salto em Altura	INI	M Final	Heptatlo (1,12 / 1,16 / +4cm)
11:20	1.000 Metros	INF	M Serie	Pentatlo
11:20	Dardo 700 Gr	JUV	M Final	Octatlo
11:30	800 Metros	JUV	F Serie	Heptatlo
11:40	800 Metros	INI	F Serie	Heptatlo
11:45	Salto em Comprimento	JUN a SEN	F Final	Prova Extra
11:50	50 Metros	Ben-A a BEN-B	M Serie	Prova Extra
12:00	1.000 Metros	JUV	M Serie	Octatlo
12:10	1.000 Metros	INI	M Serie	Heptatlo
12:20	1.000 Metros	INF	F Serie	Pentatlo



Associação de Atletismo de Braga
Torneio Atleta Completo AA Braga + Provas Extra

Braga
Estádio 1º de Maio

2010

Regulamento

- 1 *Competição a disputar na pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, nos dias 27 e 28 de Março.*
- 2 *Competição destinada a atletas de todos os escalões, Federados, de Escolas e do Inatel.*
- 3 *Exceptuando os atletas que participem no Torneio Atleta Completo, os atletas apenas poderão participar em 2 (duas) provas individuais por jornada, num máximo de 3 (três) no conjunto das duas jornadas.*
- 4 *Nos concursos destinados às provas extra, apenas serão permitidos 3 (três) ensaios.*
- 5 *Os atletas Juniores que participem numa corrida (Prova Extra) de distância igual ou superior a 1500m, não poderão realizar mais nenhuma corrida nessa jornada, independentemente da ordem das provas.*
- 6 *Os atletas que iniciem o Torneio Atleta Completo, não poderão participar em qualquer outra prova.*
- 7 *As inscrições para o Torneio Atleta Completo deverão ser enviadas para a AAB, até dia 25 de Março, com indicação do primeiro e último nome do atleta, ano de nascimento, nº do BI e prova combinada que irão realizar.*
- 8 *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.*
- 9 *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.*
- 10 *Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados da AA Braga no Torneio Atleta Completo.*
- 11 *O Torneio Atleta Completo da AAB servirá como forma de observação privilegiada para o Torneio Atleta Completo do Norte, a realizar nos dias 17 e 18 de Abril, em Guimarães.*
- 12 *Haverá uma classificação colectiva que será elaborada com base no somatório das pontuações do melhor atleta de cada Clube ou Escola, no total das diferentes Provas que integram o Torneio Atleta Completo.*
- 13 *Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultados na internet em: www.aabraga.pt*
- 14 *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.*