



Associação de Atletismo de Braga
Camp. Reg. Infantis-Iniciados + Km Jovem AAB

Braga
Estádio 1º de Maio

2010

sábado, 8 de Maio de 2010

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>	<i>Obs:</i>
15:30	60 Metros Planos BEN-B a INF F Eliminatória	
15:30	Salto em Altura BEN-B a INF F Final	1.00 - 1.05 (+5cm) 1.30 - 1.33 (+3cm)
15:30	Salto em Altura INI F Final	1.00 - 1.05 (+5cm) 1.30 - 1.33 (+3cm)
15:30	Salto em Comprimento BEN-B a INF M Final	Tábua 2 Metros
15:30	Salto em Comprimento INI M Final	Tábua 2 Metros
15:30	Lançamento Peso-4Kg INI M Final	
15:30	Lançamento Peso-4Kg JUV a SEN F Final	Prova Extra
15:30	Disco 1.5 Kg JUV M Final	Prova Extra
15:35	60 Metros Planos BEN-B a INF M Eliminatória	
15:45	80 Metros Planos INI F Eliminatória	
15:50	80 Metros Planos INI M Eliminatória	
16:00	100 Metros planos JUV a SEN F Serie	Prova Extra
16:05	100 Metros planos JUV a SEN M Serie	Prova Extra
16:15	1.000 Metros BEN-B a INF F Serie	Camp. Regional + Km Jovem AAB (Infantis)
16:15	Lançamento Peso-2Kg BEN-B a INF F Final	
16:15	Disco 2 KgS JUN a SEN M Final	Prova Extra
16:25	1.000 Metros BEN-B a INF M Serie	Camp. Regional + Km Jovem AAB (Infantis)
16:30	Salto em Comprimento JUV a SEN M Final	Tábua 2 Metros - Prova Extra
16:35	1.000 Metros INI F Serie	Camp. Regional + Km Jovem AAB
16:45	1.000 Metros INI M Serie	Camp. Regional + Km Jovem AAB
16:45	Salto em Altura JUV a SEN M Final	1.50 - 1.55 (+5cm) 1.80 - 1.83 (+3cm)
16:55	1.000 Metros JUV a SEN F Serie	Km Jovem AAB (Juvenis) + Prova Extra
17:00	1.000 Metros JUV a SEN M Serie	Km Jovem AAB (Juvenis) + Prova Extra
17:00	Lançamento Peso-3Kg INI F Final	
17:00	Lançamento Peso-3Kg BEN-B a INF M Final	
17:00	Disco 1 Kg INI M Final	
17:00	Disco 1 Kg JUV a SEN F Final	Prova Extra
17:10	60 Metros Planos BEN-B a INF F Final	
17:15	60 Metros Planos BEN-B a INF M Final	
17:20	80 Metros Planos INI F Final	
17:25	80 Metros Planos INI M Final	
17:30	Triplo Salto INI F Final	Tábua 9 Metros
17:30	Triplo Salto JUV a SEN F Final	Tábua 9 Metros - Prova Extra
17:35	1.500 Mt.Obstáculos INI F Serie	
17:45	1.500 Mt.Obstáculos INI M Serie	
17:45	Lançamento Peso-5Kg JUV M Final	Prova Extra
17:45	Lançamento Peso-6Kg JUN M Final	Prova Extra
17:45	Lançamento Peso-7.26 SEN M Final	Prova Extra
17:45	Disco 0,750 Kg INI F Final	
17:55	3.000 Mt.Obstáculos JUN a SEN F Serie	Prova Extra
18:05	4X60 Metros BEN-B a INF F Serie	
18:10	4X60 Metros BEN-B a INF M Serie	
18:15	4X80 Metros INI F Serie	
18:20	4X80 Metros INI M Serie	
18:25	3.000 Metros Marcha INF F Final	
18:25	3.000 Metros Marcha INF M Final	



Associação de Atletismo de Braga
Camp. Reg. Infantis-Iniciados + Km Jovem AAB

Braga
Estádio 1º de Maio

2010

18:25	<i>4.000 Metros Marcha</i>	INI	F	Final	
18:25	<i>4.000 Metros Marcha</i>	INI	M	Final	
18:25	<i>10.000 Metros</i>	SEN	M	Serie	Campeonato Regional AA Porto
18:25	<i>5.000 Metros Marcha</i>	JUV	M	Serie	Prova Extra
18:55	<i>10.000 Metros</i>	SEN	F	Serie	Campeonato Regional AA Porto



Associação de Atletismo de Braga
Camp. Reg. Infantis-Iniciados + Km Jovem AAB

Braga
Estádio 1º de Maio

2010

domingo, 9 de Maio de 2010

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>			<i>Obs:</i>
9:30	100 M Barreiras-0.84	INI	M Serie	84 cm (13,00 - 8,50 - 10,50)
9:30	Salto em Altura	BEN-B a INF	M Final	1.00 - 1.05 (+ 5 cm) 1.30 - 1.33 (+ 3 cm)
9:30	Salto em Altura	INI	M Final	1.00 - 1.05 (+ 5 cm) 1.30 - 1.33 (+ 3 cm)
9:30	Salto em Comprimento	JUV a SEN	F Final	Prova Extra - Tábua 2 Metros
9:30	Dardo 400 Gr	BEN-B a INF	F Final	
9:40	80 M Barreiras-0,76	INI	F Serie	76 cm (12,00 - 8,00 - 13,00)
9:50	60 M Barr.Inf.M/F-76	BEN-B a INF	F Serie	76 cm (12,00 - 7,00 - 13,00)
10:00	60 M Barr.Inf.M/F-76	BEN-B a INF	M Serie	76 cm (12,00 - 7,50 - 10,50)
10:00	Dardo 400 Gr	BEN-B a INF	M Final	
10:10	600 Metros	BEN-B a INF	F Serie	
10:15	600 Metros	BEN-B a INF	M Serie	
10:15	Salto em Altura	JUV a SEN	F Final	Prova Extra 1.20 - 1.25 (+ 5 cm) 1.40 - 1.43 (+ 3 cm)
10:15	Salto em Comprimento	BEN-B a INF	F Final	Tábua 2 Metros
10:15	Salto em Comprimento	INI	F Final	Tábua 2 Metros
10:25	800 Metros	INI	F Serie	
10:30	800 Metros	INI	M Serie	
10:30	Dardo 500 Gr	INI	F Final	
10:40	3.000 Metros	JUV a SEN	F Serie	Prova Extra
10:50	3.000 Metros	JUV a SEN	M Serie	Prova Extra
11:00	150 Metros	BEN-B a INF	F Serie	
11:00	Triplo Salto	INI	M Final	Tábua 9 Metros
11:00	Dardo 600 Gr	INI	M Final	
11:00	Dardo 600 Gr	JUV a SEN	F Final	Prova Extra
11:10	150 Metros	BEN-B a INF	M Serie	
11:15	Salto Com Vara	INI	F Final	Altura Inicial e Incremento a definir no local
11:15	Salto Com Vara	INI	M Final	Altura Inicial e Incremento a definir no local
11:15	Salto Com Vara	JUV a SEN	M Final	Prova Extra (Altura Inicial e Incremento a definir no local)
11:20	200 Metros	JUV a SEN	F Serie	Prova Extra
11:30	200 Metros	JUV a SEN	M Serie	Prova Extra
11:40	250 Metros Planos	INI	F Serie	
11:45	Triplo Salto	JUV a SEN	M Final	Prova Extra - Tábua 11 Metros
11:45	Dardo 700 Gr	JUV	M Final	Prova Extra
11:45	Dardo 800 Gr	JUN a SEN	M Final	Prova Extra
11:50	250 Metros Planos	INI	M Serie	
12:00	250 M Barreiras-0.76	INI	F Serie	76 cm (35,00 - 35,00 - 40,00)
12:05	250 M Barreiras-0.76	INI	M Serie	76 cm (35,00 - 35,00 - 40,00)
12:15	400 M Barreiras-0.76	JUV a SEN	F Serie	Prova Extra 76 cm (45,00 - 35,00 - 40,00)
12:25	400 M Barreiras-0.91	JUV a SEN	M Serie	Prova Extra 91 cm (45,00 - 35,00 - 40,00)



Associação de Atletismo de Braga
Camp. Reg. Infantis-Iniciados + Km Jovem AAB

Braga
Estádio 1º de Maio

2010

Regulamento

- 1 *Competição a disputar no Estádio 1º de Maio, em Braga, nos dias 8 e 9 de Maio de 2010.*
- 2 *A presente competição envolve o Campeonato Regional de Infantis e Iniciados, o KM Jovem da AA Braga e Provas Extra.*
- 3 *O Campeonato Regional de Infantis e Iniciados destina-se a atletas dos escalões de Benjamins, Infantis e Iniciados filiados na Associação de Atletismo de Braga. O KM Jovem da AA Braga destina-se a atletas dos escalões de Infantis, Inicidos e Juvenis, filiados na AA Braga. As Provas Extra destinam-se a atletas Juvenis, Juniores e Seniores, Filiados, de Escolas e do INATEL.*
- 4 *No Campeonato Regional de Infantis e Iniciados cada atleta pode participar em quatro (4) provas, desde que uma delas seja a estafeta, num máximo de duas (2) por dia. Nas Provas Extra cada atleta pode participar em três (provas), num máximo de duas (2) provas por dia.*
- 5 *Nas Provas Extra, nomeadamente nos Saltos Horizontais serão tidos em conta os seguintes indicadores:*
 - *Caso estejam menos de 12 atletas, os participantes terão direito a 3+3 ensaios;*
 - *Se estiverem em 12 a 18 atletas, todos os participantes terão direito a 4 ensaios;*
 - *Se estiverem mais de 18 atletas, os participantes apenas terão direito a 3 ensaios.*
- 6 *Os atletas Benjamins e 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.
- 7 *Atletas Iniciados que participem numa prova com distâncias entre os 200 e os 300 metros (inclusivé), não podem participar em mais nenhuma prova que se realize posteriormente, com excepção das estafetas curtas. No caso de um atleta se encontrar num concurso, que ainda não tenha terminado, quando o atleta realiza uma prova superior a 800 metros, não pode voltar a participar nesse concurso. A mesma situação se aplica quando o atleta se encontra apurado para uma final posterior a uma prova igual ou superior a 800 metros.*
- 8 *Atletas Juvenis que participem em corridas de distância igual ou superior a 800 metros, não poderão participar noutra corrida nessa jornada, independentemente da ordem de realização, com excepção de provas inferiores ou iguais a 110 metros, desde que estas se efectuem antes. No caso de um atleta se encontrar num concurso, que ainda não tenha terminado, quando o atleta realiza uma prova superior a 800 metros, não pode voltar a participar nesse concurso. A mesma situação se aplica quando o atleta se encontra apurado para uma final posterior a uma prova igual ou superior a 800 metros.*
- 9 *Serão entregues medalhas aos três primeiros classificados da AA Braga, de cada prova relativa ao Campeonato Regional de Infantis e Iniciados. No KM Jovem da AA Braga será entregue medalha ao primeiro classificado.*
- 10 *A prova de Lançamento do Martelo do Campeonato Regional de Infantis e Iniciados será efectuada na Pista de Atletismo Gémeos Castro (Guimarães) durante o decorrer do Torneio de Lançamentos, a realizar no dia 15 de Maio de manhã.*
- 11 *As inscrições deverão ser efectuadas no local da prova, no Secretariado da Competição, em ficha própria, com trinta (30) minutos de antecedência relativamente ao horário previsto, e com indicação do primeiro e último nome, ano de nascimento e nº de BI.*
- 12 *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.*



Associação de Atletismo de Braga
Camp. Reg. Infantis-Iniciados + Km Jovem AAB

Braga
Estádio 1º de Maio

2010

- 13 *Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes, para segurança do dorsal.*
- 14 *Os atletas e Clubes interessados em receber directamente informações sobre eventuais alterações a esta competição, deverão informar antecipadamente esta Associação, da intenção da sua participação.*
- 15 *Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultadas na internet no endereço:
www.aabraga.pt*
- 16 *Os escalões etários para a época 2009/2010 são:
Benjamins A: Atletas nascidos em 2001, 2002 e 2003
Benjamins B: Atletas nascidos em 1999 e 2000
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*