



# Associação de Atletismo de Braga

## Torneio Olímpico Jovem Regional

Braga

Estádio 1º de Maio

2010

sábado, 15 de Maio de 2010

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>		<i>Obs:</i>
15:30	110 M Barreiras-0.91	JUV <b>M</b> Final	0,91m (13,72 - 9,14 - 14,02)
15:30	Lançamento Peso-4Kg	INI <b>M</b> Final	
15:30	Salto em Comprimento	JUV <b>M</b> Final	Tábua 2 Metros
15:30	Salto em Altura	INI <b>F</b> Final	1.10 - 1.15 (+5cm) - 1.40 - 1.43 (+3cm)
15:40	100 M Barreiras-0.76	JUV <b>F</b> Final	0,76m (13,00 - 8,50 - 10,50)
15:50	100 Metros planos	JUN a SEN <b>F</b> Serie	Prova Extra
16:00	100 Metros planos	JUN a SEN <b>M</b> Serie	Prova Extra
16:10	80 Metros Planos	INI <b>F</b> Eliminatória	
16:15	Lançamento Peso-3Kg	INI <b>F</b> Final	
16:20	80 Metros Planos	INI <b>M</b> Eliminatória	
16:30	60 Metros Planos	Ben-A a INF <b>F</b> Serie	Prova Extra
16:30	Salto em Comprimento	JUV <b>F</b> Final	Tábua 2 Metros
16:30	Salto em Altura	INI <b>M</b> Final	1.40 - 1.45 (+5cm) - 1.60 - 1.63 (+3cm)
16:40	60 Metros Planos	Ben-A a INF <b>M</b> Serie	Prova Extra
16:50	300 Metros Planos	JUV <b>F</b> Serie	
16:55	300 Metros Planos	JUV <b>M</b> Serie	
17:00	Lançamento Peso-7.26	JUN a SEN <b>M</b> Final	Prova Extra
17:05	1.500 Mt.Obstáculos	INI <b>F</b> Serie	0,76m (Sem passagem pela vala)
17:10	1.500 Mt.Obstáculos	INI <b>M</b> Serie	0,76m (Sem passagem pela vala)
17:15	Triplo Salto	JUN a SEN <b>M</b> Final	Prova Extra - Tábua 11 Metros
17:20	2.000 Mt.Obstáculos	JUV <b>F</b> Serie	0,76m
17:30	2.000 Mt.Obstáculos	JUV <b>M</b> Serie	0,76m
17:30	Salto Com Vara	JUN a SEN <b>M</b> Final	Prova Extra (Altura Inicial e Incremento a definir no Local da Competição)
17:40	3.000 Mt.Obstáculos	JUN a SEN <b>F</b> Serie	Prova Extra - 0,76cm
17:45	Arremesso Bola-163Gr	Ben-A a BEN-B <b>F</b> Final	Prova Extra
17:45	Arremesso Bola-163Gr	Ben-A a BEN-B <b>M</b> Final	Prova Extra
17:50	80 Metros Planos	INI <b>F</b> Final	
17:55	80 Metros Planos	INI <b>M</b> Final	
18:00	1.500 Metros	JUN a SEN <b>F</b> Serie	Prova Extra
18:00	Triplo Salto	JUN a SEN <b>F</b> Final	Prova Extra - Tábua 9 Metros
18:05	1.500 Metros	JUN a SEN <b>M</b> Serie	Prova Extra
18:10	4X80 Metros	INI <b>F</b> Serie	
18:15	4X80 Metros	INI <b>M</b> Serie	
18:20	4.000 Metros Marcha	INI <b>F</b> Serie	
18:20	4.000 Metros Marcha	INI <b>M</b> Serie	



# Associação de Atletismo de Braga

## Torneio Olímpico Jovem Regional

Braga

Estádio 1º de Maio

2010

domingo, 16 de Maio de 2010

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>		<i>Obs:</i>
9:30	100 M Barreiras-0,84	INI <b>M</b> Final	0,84m (13,00 - 8,50 - 10,50)
9:30	Lançamento Peso-5Kg	JUV <b>M</b> Final	
9:30	Salto em Altura	JUV <b>F</b> Final	1.30 - 1.35 (+5cm) - 1.50 - 1.53 (+3cm)
9:30	Salto em Comprimento	INI <b>F</b> Final	Tábua 2 Metros
9:40	80 M Barreiras-0,76	INI <b>F</b> Final	0,76m (12,00 - 8,00 - 12,00)
9:50	100 Metros planos	JUV <b>F</b> Eliminatória	
10:00	100 Metros planos	JUV <b>M</b> Eliminatória	
10:10	3.000 Metros	JUV <b>F</b> Final	
10:15	Lançamento Peso-3Kg	JUV <b>F</b> Final	
10:15	Salto em Comprimento	INI <b>M</b> Final	Tábua 2 Metros
10:20	3.000 Metros	JUV <b>M</b> Final	
10:30	3.000 Metros	JUN a SEN <b>F</b> Final	Prova Extra
10:30	Salto em Altura	JUV <b>M</b> Final	1.50 - 1.55 (+5cm) - 1.70 - 1.73 (+3cm)
10:40	3.000 Metros	JUN a SEN <b>M</b> Final	Prova Extra
10:50	150 Metros	Ben-A a INF <b>F</b> Serie	Prova Extra
11:00	150 Metros	Ben-A a INF <b>M</b> Serie	Prova Extra
11:00	Dardo 500 Gr	INI <b>F</b> Final	
11:00	Triplo Salto	JUV <b>F</b> Final	Tábua 9 Metros
11:10	100 Metros planos	JUV <b>F</b> Final	
11:15	100 Metros planos	JUV <b>M</b> Final	
11:25	200 Metros	JUN a SEN <b>F</b> Serie	Prova Extra
11:30	Dardo 600 Gr	INI <b>M</b> Final	
11:30	Salto em Altura	JUN a SEN <b>F</b> Final	Prova Extra 1.30 - 1.35 (+5cm) - 1.50 - 1.53 (+3cm)
11:35	200 Metros	JUN a SEN <b>M</b> Serie	Prova Extra
11:45	1.000 Metros	INI <b>F</b> Serie	
11:45	Triplo Salto	JUV <b>M</b> Final	Tábua 9 Metros
11:50	1.000 Metros	INI <b>M</b> Serie	
11:55	800 Metros	JUV <b>F</b> Serie	
12:00	800 Metros	JUV <b>M</b> Serie	
12:00	Disco 2 KgS	JUN a SEN <b>M</b> Final	Prova Extra
12:05	800 Metros	JUN a SEN <b>F</b> Serie	Prova Extra
12:10	800 Metros	JUN a SEN <b>M</b> Serie	Prova Extra
12:15	4X100 Metros Planos	JUV <b>F</b> Serie	
12:20	4X100 Metros Planos	JUV <b>M</b> Serie	



# Associação de Atletismo de Braga

## Torneio Olímpico Jovem Regional

Braga

Estádio 1º de Maio

2010

### **Regulamento**

- 1 *Competição a disputar na Pista de Atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, nos dias 15 e 16 de Maio de 2010.*
- 2 *O Torneio Olímpico Jovem destina-se aos escalões de Iniciados e Juvenis, Federados, de Escolas e do Inatel. As Provas Extra destinam-se a atletas dos escalões de Benjamins, Infantis, Juniores e Seniores, Federados, de Escolas e do Inatel.*
- 3 *No Torneio Olímpico Jovem cada atleta poderá participar em duas provas por dia, sendo que numa das jornadas uma das provas terá que ser a estafeta. Nas Provas Extra cada atleta poderá efectuar três provas, duas numa jornada e uma outra na restante jornada.*
- 4 *As inscrições 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, ano de nascimento e nº do BI.*
- 5 *Nas inscrições os atletas no local destinado ao Clube deverão utilizar a sigla atribuída pela FPA e no caso de não pertencerem à AAB deverão ainda indicar no canto superior direito da ficha qual a Associação a que pertencem.*
- 6 *Os atletas deverão ser portadores de pelo menos, 3 alfinetes, para garantir a correcta colocação do dorsal.*
- 7 *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.*
- 8 *Os atletas Iniciados não poderão competir nas provas de Juvenis.*
- 9 *Os atletas Iniciados que participam nos 1.000 metros não podem participar nos 1.500m Obstáculos.*
- 10 *De acordo com o RGC os atletas Iniciados que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 300m, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marcha ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, com a excepção da estafeta de 4x80 metros, podendo participar noutras que se realizem antes.*
- 11 *Ainda de acordo com o RGC, no caso do atleta estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado, e realize uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 300 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida ou prova de marcha.*
- 12 *No caso do atleta participar na eliminatória de uma corrida de velocidade ou de barreiras, que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 300 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.*
- 13 *Os atletas do escalão juvenil 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 110m, 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.*
- 14 *No caso de participar na eliminatória de uma prova de corrida de velocidade ou barreiras, que se realize antes da corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 800 metros em que o atleta participe, se o atleta tiver sido apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.*
- 15 *Será entregue medalha ao primeiro classificado de cada prova do Torneio Olímpico Jovem.*
- 16 *A selecção para o Torneio Olímpico Jovem Nacional, a realizar nos dias 05 e 06 de Junho, em Leiria, ficará a cargo do Departamento Técnico da Associação de Atletismo de Braga tendo essencialmente em consideração os seguintes aspectos:*
  - *Momento de forma demonstrado do Torneio Olímpico Jovem de Braga;*
  - *Melhores marcas e evolução dos atletas;*
  - *Mínimos de pontuação no Torneio Olímpico Jovem Nacional;*
  - *Número limite de atletas imposto pelo Regulamento do Torneio Olímpico Jovem Nacional.*



# Associação de Atletismo de Braga

## Torneio Olímpico Jovem Regional

**Braga**

**Estádio 1º de Maio**

**2010**

- 17** *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.*
- 18** *Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultados na Internet no endereço: [www.aabraga.pt](http://www.aabraga.pt)*