



Associação de Atletismo de Braga
Camp. Regional Juvenis + Camp. Inter-Agências INATEL

Guimarães

Pista de Atletismo Gemeos Castro

2010

sábado, 22 de Maio de 2010

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>	<i>Obs:</i>
15:00	Lançam.Martelo-3Kg INI a JUV F Final	C. R. Juvenis
15:00	Lançam.Martelo-5Kg INI a JUV M Final	C. R. Juvenis
15:00	Lançam.Martelo-4Kg SEN a VET F Final	INATEL
15:00	Lançam.Martelo-7,26K SEN a VET M Final	INATEL
15:30	110 M Barreiras-1.06 SEN a VET M Final	INATEL (A distância de competição e altura das barreiras pode variar consoante o escalão de Veteranos)
15:30	Triplo Salto INI a JUV F Final	C. R. Juvenis (Tábua 9 Metros)
15:30	Triplo Salto SEN a VET F Final	INATEL (Tábua 9 Metros)
15:30	Salto em Altura INI a JUV F Final	C. R. Juvenis 1,20 - 1,25 (+5cm) - 1,40 - 1,43 (+3cm)
15:35	110 M Barreiras-0.91 INI a JUV M Final	C. R. Juvenis 0,91 (13,72 - 9,14 - 14,02)
15:45	100 M Barreiras-0.84 SEN a VET F Final	INATEL (A distância de competição e altura das barreiras pode variar consoante o escalão de Veteranos)
15:50	100 M Barreiras-0.76 INI a JUV F Final	C. R. Juvenis 0,76 (13,00 - 8,50 - 10,50)
16:00	100 Metros planos INI a JUV F Eliminatória	C. R. Juvenis
16:00	100 Metros planos SEN a VET F Final	INATEL
16:00	Disco 1.5 Kg INI a JUV M Final	C. R. Juvenis
16:10	100 Metros planos INI a JUV M Eliminatória	C. R. Juvenis
16:10	100 Metros planos SEN a VET M Final	INATEL
16:20	300 Metros Planos INI a JUV F Serie	C. R. Juvenis
16:25	300 Metros Planos INI a JUV M Serie	C. R. Juvenis
16:30	Salto em Comprimento INI a JUV M Final	C. R. Juvenis (Tábua 3 Metros)
16:30	Salto em Comprimento SEN a VET M Final	INATEL (Tábua 3 Metros)
16:30	Lançamento Peso-3Kg INI a JUV F Final	C. R. Juvenis
16:35	400 Metros Planos SEN a VET F Serie	INATEL
16:40	400 Metros Planos SEN a VET M Serie	INATEL
16:50	2.000 Mt.Obstáculos JUV F Serie	C. R. Juvenis
17:00	3.000 Mt.Obstáculos SEN a VET F Serie	INATEL (A distância de competição e altura dos obstáculos pode variar consoante o escalão de Veteranos)
17:00	Disco 1 Kg SEN a VET F Final	INATEL
17:15	3.000 Mt.Obstáculos SEN a VET M Serie	INATEL (A distância de competição e altura dos obstáculos pode variar consoante o escalão de Veteranos)
17:30	100 Metros planos INI a JUV F Final	C. R. Juvenis
17:30	Salto Com Vara INI a JUV M Final	C. R. Juvenis (Altura inicial e incremento a definir no local de competição)
17:30	Salto Com Vara SEN a VET M Final	INATEL (Altura inicial e incremento a definir no local de competição)
17:30	Salto Com Vara SEN a VET F Final	INATEL (Altura inicial e incremento a definir no local de competição)
17:30	Dardo 600 Gr INI a JUV F Final	C. R. Juvenis
17:30	Dardo 800 Gr SEN a VET M Final	INATEL
17:35	100 Metros planos INI a JUV M Final	C. R. Juvenis
17:40	800 Metros INI a JUV F Serie	C. R. Juvenis
17:40	800 Metros SEN a VET F Serie	INATEL
17:45	800 Metros INI a JUV M Serie	C. R. Juvenis
17:45	800 Metros SEN a VET M Serie	INATEL
17:50	3.000 Metros JUV M Serie	C. R. Juvenis
18:00	4X100 Metros Planos INI a JUV F Serie	C. R. Juvenis
18:00	4X100 Metros Planos SEN a VET F Serie	INATEL
18:05	4X100 Metros Planos INI a JUV M Serie	C. R. Juvenis
18:05	4X100 Metros Planos SEN a VET M Serie	INATEL
18:10	10.000 Metros SEN a VET M Serie	INATEL



Associação de Atletismo de Braga
Camp. Regional Juvenis + Camp. Inter-Agências INATEL

Guimarães

Pista de Atletismo Gemeos Castro

2010

18:30	<i>5.000 Metros</i>	SEN a VET	F	Serie	INATEL
19:00	<i>5.000 Metros Marcha</i>	SEN a VET	M	Serie	INATEL (Pista 1)
19:00	<i>5.000 Metros Marcha</i>	JUV	F	Serie	C. R. Juvenis
19:00	<i>5.000 Metros Marcha</i>	JUV	M	Serie	C. R. Juvenis
19:00	<i>3.000 Metros Marcha</i>	SEN a VET	F	Serie	INATEL (Pista 5)



Associação de Atletismo de Braga
Camp. Regional Juvenis + Camp. Inter-Agências INATEL

Guimarães

Pista de Atletismo Gemeos Castro

2010

domingo, 23 de Maio de 2010

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>			<i>Obs:</i>
9:30	5.000 Metros	SEN a VET	M Serie	INATEL
9:30	Salto Com Vara	INI a JUV	F Final	C. R. Juvenis (Altura inicial e incremento a definir no local)
9:30	Salto em Comprimento	INI a JUV	F Final	C. R. Juvenis (Tábua 3 Metros)
9:30	Salto em Comprimento	SEN a VET	F Final	INATEL (Tábua 3 Metros)
9:30	Dardo 700 Gr	INI a JUV	M Final	C. R. Juvenis
9:30	Dardo 600 Gr	SEN a VET	F Final	INATEL
9:50	3.000 Metros	SEN a VET	F Serie	INATEL
10:00	2.000 Mt.Obstáculos	JUV	M Serie	C. R. Juvenis
10:00	Salto em Altura	SEN a VET	M Final	INATEL 1,30 - 1,35 (+5cm) - 1,60 - 1,63 (+3cm)
10:00	Salto em Altura	INI a JUV	M Final	C. R. Juvenis 1,30 - 1,35 (+5cm) - 1,60 - 1,63 (+3cm)
10:10	1.500 Metros	SEN a VET	F Serie	INATEL
10:15	Disco 1 Kg	INI a JUV	F Final	C. R. Juvenis
10:15	Disco 2 KgS	SEN a VET	M Final	INATEL
10:20	200 Metros	INI a JUV	F Eliminatória	C. R. Juvenis
10:20	200 Metros	SEN a VET	F Final	INATEL
10:30	200 Metros	INI a JUV	M Eliminatória	C. R. Juvenis
10:30	200 Metros	SEN a VET	M Final	INATEL
10:45	400 M Barreiras-0.91	SEN a VET	M Final	INATEL (A distância de competição e altura das barreiras pode variar consoante o escalão de Veteranos)
10:55	400 M Barreiras-0.76	SEN a VET	F Final	INATEL (A distância de competição e altura das barreiras pode variar consoante o escalão de Veteranos)
11:00	Salto em Altura	SEN a VET	F Final	INATEL 1,20 - 1,25 (+5cm) - 1,40 - 1,43 (+3cm)
11:00	Triplo Salto	INI a JUV	M Final	C. R. Juvenis (Tábua 9 Metros)
11:00	Triplo Salto	SEN a VET	M Final	INATEL (Tábua 9 Metros)
11:00	Lançamento Peso-5Kg	INI a JUV	M Final	C. R. Juvenis
11:00	Lançamento Peso-7.26	SEN a VET	M Final	INATEL
11:05	300 M Barreiras-0,76	INI a JUV	F Serie	C. R. Juvenis
11:15	300 M Barreiras-0,84	INI a JUV	M Serie	C. R. Juvenis
11:25	200 Metros	INI a JUV	F Final	C. R. Juvenis
11:35	200 Metros	INI a JUV	M Final	C. R. Juvenis
11:45	Lançamento Peso-4Kg	SEN a VET	F Final	INATEL
11:50	1.500 Metros	INI a JUV	F Serie	C. R. Juvenis
11:50	1.500 Metros	SEN a VET	M Serie	INATEL
11:55	1.500 Metros	INI a JUV	M Serie	C. R. Juvenis
12:00	4X300 Metros	INI a JUV	F Serie	C. R. Juvenis
12:05	4X300 Metros	INI a JUV	M Serie	C. R. Juvenis
12:10	4X400 Metros	SEN a VET	F Serie	INATEL
12:15	4X400 Metros	SEN a VET	M Serie	INATEL
12:20	5.000 Metros Marcha	SEN a VET	F Serie	INATEL
12:20	10.000 Metros Marcha	SEN a VET	M Serie	INATEL



Associação de Atletismo de Braga
Camp. Regional Juvenis + Camp. Inter-Agências INATEL
Guimarães
Pista de Atletismo Gemeos Castro

2010

Regulamento

- 1 *Competição a disputar na Pista de Atletismo Gémeos Castro, em Guimarães, nos dias 22 e 23 de Maio de 2010.*
- 2 *A presente competição envolve o Campeonato Regional de Juvenis e o Campeonato Inter-Agências do INATEL.*
- 3 *O Campeonato Regional de Juvenis destina-se a atletas dos escalões de Iniciados e Juvenis filiados na Associação de Atletismo de Braga.
O Campeonato Inter-Agências do INATEL destina-se a atletas Seniores e Veteranos, inscritos no INATEL. Atletas da AA Braga poderão participar nas diversas competições do INATEL mediante pedido de autorização prévio, até dia 20 de Maio, para: miguelcaldas@aabraga.pt / Fax: 253 216 210.*
- 4 *No Campeonato Regional de Juvenis cada atleta pode participar em quatro (4) provas, desde que uma delas seja a estafeta, num máximo de duas (2) por dia.
No Campeonato Inter-Agências do INATEL não existe número limite de provas a realizar.*
- 5 *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.*
- 6 *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.*
- 7 *Será entregue medalha ao primeiro classificado da AA Braga, de cada prova relativa ao Campeonato Regional de Juvenis.*
- 8 *As inscrições para o Campeonato Regional de Juvenis 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. Atletas da AA Braga podem participar no programa competitivo do INATEL mediante autorização prévia solicitada até 20 de Maio.
nome, ano de nascimento e n° de BI.*
- 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 *Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes, para segurança do dorsal.*
- 11 *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.*
- 12 *Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultadas na internet no endereço:
www.aabraga.pt*
- 13 *Alertamos para o facto que as provas poderão sofrer antecipações no horário, em virtude do reduzido/inexistente número de atletas participantes nas várias competições do programa competitivo do INATEL.*



Associação de Atletismo de Braga
Camp. Regional Juvenis + Camp. Inter-Agências INATEL
Guimarães
Pista de Atletismo Gemeos Castro

2010

- 14 *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
Juniores: Atletas nascidos em 1991 e 1992
Seniores: Atletas nascidos em 1990 ou antes
Veteranos: Atletas a partir do dia em que efectuam 35 anos de idade