



Associação de Atletismo de Braga

Provas Preparação

Braga

Estádio 1º de Maio

2010

sábado, 3 de Julho de 2010

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>	<i>Obs:</i>
16:00	50 Metros Ben-A a BEN-B F Serie	
16:00	Salto em Comprimento Ben-A a INI F Final	Tábua 2 Metros (3 Ensaios)
16:00	Salto em Altura INF a INI M Final	1,20 - 1,25 - 1,30 (+5cm)
16:00	Lançamento Peso-2Kg Ben-A a INF F Final	
16:00	Lançamento Peso-2Kg Ben-A a BEN-B M Final	
16:05	50 Metros Ben-A a BEN-B M Serie	
16:10	60 Metros Planos INF F Serie	
16:15	60 Metros Planos INF M Serie	
16:25	80 Metros Planos INI F Serie	
16:30	80 Metros Planos INI M Serie	
16:40	100 Metros planos JUV a SEN F Eliminatória	
16:45	Salto em Comprimento JUV a SEN M Final	Tábua 2 Metros
16:45	Lançamento Peso-3Kg INI a JUV F Final	
16:45	Lançamento Peso-3Kg INF M Final	
16:50	100 Metros planos JUV a SEN M Eliminatória	
17:00	600 Metros INF F Serie	
17:00	Salto em Altura INF a INI F Final	1,10 - 1,15 - 1,20 (+5cm)
17:05	600 Metros INF M Serie	
17:15	1.000 Metros INI F Serie	
17:20	1.000 Metros INI M Serie	
17:30	800 Metros JUV a SEN F Serie	
17:30	Lançamento Peso-4Kg JUN a SEN F Final	
17:30	Lançamento Peso-4Kg INI M Final	
17:35	800 Metros JUV a SEN M Serie	
17:45	100 Metros planos JUV a SEN F Final	
17:45	Salto em Comprimento JUV a SEN F Final	Tábua 2 Metros
17:50	100 Metros planos JUV a SEN M Final	
18:00	400 Metros Planos JUV a SEN F Serie	
18:00	Salto em Altura JUV a SEN M Final	1,50 - 1,55 - 1,60 (+5cm) 1,80 - 1,83 (+3cm)
18:05	400 Metros Planos JUV a SEN M Serie	
18:15	200 Metros INI a SEN F Serie	
18:15	Lançamento Peso-5Kg JUV M Final	
18:15	Lançamento Peso-7.26 JUN a SEN M Final	
18:20	200 Metros INI a SEN M Serie	
18:30	3.000 Metros JUV a SEN F Serie	
18:30	Tripla Salto INI M Final	Tábua 9 Metros
18:45	3.000 Metros JUV a SEN M Serie	



Associação de Atletismo de Braga

Provas Preparação

Braga

Estádio 1º de Maio

2010

Regulamento

- 1 *Competição a disputar no Estádio 1º de Maio, em Braga, no dia 03 de Julho 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 4 (quatro) ensaios. A prova de Salto em Comprimento para atletas Benjamins a Iniciados apenas terá ao dispor 3 ensaios.*
- 5 *Atletas pertencentes a outras Associações de Atletismo terão que solicitar autorização para participar na competição, mediante pedido via email para miguelcaldas@aabraga.pt, até ao dia 1 de Julho.*
- 6 *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.*
- 7 *Nas inscrições os atletas deverão utilizar as siglas atribuídas pelas FPA. Caso não pertençam à AAB deverão ainda indicar no canto superior direito da ficha qual a Associação a que pertencem.*
- 8 *Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para correcta colocação do dorsal.*
- 9 *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.*
- 10 *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.*



Associação de Atletismo de Braga

Provas Preparação

Braga

Estádio 1º de Maio

2010

- 11** *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.*
- 12** *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.*
- 13** *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.*
- 14** *Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultados na Internet no endereço : www.aabruga.pt*
- 15** *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