



Associação de Atletismo de Braga

Provas Preparação

Braga

Parque Exposições

2011

sábado, 22 de Janeiro de 2011

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>	<i>Obs:</i>
15:30	3.000 Metros Juv a Sen F Serie	
15:30	Salto em Comprimento Juv a Sen F Final	Tábua 2 Metros
15:30	Salto em Altura Juv a Sen M Final	1,40 - 1,45 - (+5 cm) - 1,80 - 1,83 - (+3 cm)
15:30	Lançamento Peso-2Kg Ben-A a Inf F Final	
15:30	Lançamento Peso-2Kg Ben-A a Ben-B M Final	
15:45	3.000 Metros Juv a Sen M Serie	
15:55	800 Metros Juv a Sen F Serie	
16:00	800 Metros Juv a Sen M Serie	
16:10	200 Metros Juv a Sen F Serie	
16:15	Lançamento Peso-3Kg Ini a Juv F Final	
16:15	Lançamento Peso-3Kg Inf M Final	
16:20	200 Metros Juv a Sen M Serie	
16:30	Salto em Comprimento Juv a Sen M Final	Tábua 2 Metros
16:35	800 Metros Ini F Serie	
16:40	800 Metros Ini M Serie	
16:45	600 Metros Ben-A a Inf F Serie	
16:45	Salto em Altura Inf a Ini F Final	1,00 - 1,05 - (+5 cm) - 1,30 - 1,33 - (+3 cm)
16:50	600 Metros Ben-A a Inf M Serie	
17:00	400 Metros Planos Juv a Sen F Serie	
17:00	Lançamento Peso-7.26 Sen M Final	
17:00	Lançamento Peso-5Kg Juv M Final	
17:10	400 Metros Planos Juv a Sen M Serie	
17:25	60 M Barreiras-1.06 Juv a Sen M Serie	
17:30	Triplo Salto Juv a Sen F Final	Tábua 9 Metros
17:35	60 Metros Planos Juv a Sen F Serie	
17:45	60 Metros Planos Juv a Sen M Serie	
17:45	Lançamento Peso-4Kg Jun a Sen F Final	
17:45	Lançamento Peso-4Kg Ini M Final	
17:45	Lançamento Peso-6Kg Jun M Final	
17:55	60 Metros Planos Ini F Serie	
18:05	60 Metros Planos Ini M Serie	
18:15	60 Metros Planos Ben-A a Inf F Serie	
18:25	60 Metros Planos Ben-A a Inf M Serie	



Associação de Atletismo de Braga

Provas Preparação

Braga

Parque Exposições

2011

Regulamento

- 1 *Competição a disputar no Parque de Exposições de Braga, no dia 22 de Janeiro de 2011.*
- 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 3 (três) ensaios.*
- 5 *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.*
- 6 *Nas inscrições os atletas deverão utilizar as siglas atribuídas pela FPA. Caso não pertençam à AAB deverão ainda indicar no canto superior direito da ficha, qual a Associação a que pertencem.*
- 7 *Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para correcta colocação do dorsal.*
- 8 *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.*
- 9 *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.*
- 10 *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.*
- 11 *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. No Lançamento do Peso, os atletas Juniores deverão indicar se desejam competir com o engenho de juniores ou de seniores.*
- 12 *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.*
- 13 *Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultados na Internet no endereço : www.aabraga.pt*
- 14 *Os escalões etários para a corrente época são os seguintes:
Benjamins: Atletas nascidos em 2000, 2001, 2002, 2003 e 2004;
Infantis: Atletas nascidos em 1998 e 1999;
Iniciados: Atletas nascidos em 1996 e 1997;
Juvenis: Atletas nascidos em 1994 e 1995;
Juniores: Atletas nascidos em 1992 e 1993;
Seniores: Atletas nascidos em 1991 ou antes;
Veteranos: A partir do dia em que faz 35 anos.*