



# Associação de Atletismo de Braga

## Provas Preparação

Braga

Estádio 1º de Maio

2011

sábado, 2 de Abril de 2011

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>			<i>Obs:</i>
15:30	60 M Barr.Inf.M/F-76	Ben-B a Inf	<b>F</b> Serie	0,76m - 12,00 / 7,00 / 13,00
15:30	Lançamento Peso-2Kg	Ben-A a Inf	<b>F</b> Final	
15:30	Lançamento Peso-2Kg	Ben-A	<b>M</b> Final	
15:30	Lançamento Peso-7.26	Sen	<b>M</b> Final	
15:30	Dardo 500 Gr	Ini	<b>F</b> Final	
15:30	Dardo 600 Gr	Ini	<b>M</b> Final	
15:30	Dardo 600 Gr	Juv a Sen	<b>F</b> Final	
15:30	Salto em Comprimento	Ben-A a Juv	<b>F</b> Final	Tábua 2 Metros
15:30	Salto em Altura	Inf a Juv	<b>M</b> Final	1,10 - 1,15 (+ 5cm)
15:35	60 M Barr.Inf.M/F-76	Ben-B a Inf	<b>M</b> Serie	0,68m - 12,00 / 7,50 / 10,50
15:45	80 M Barreiras-0,76	Ini	<b>F</b> Serie	0,76m - 12,00 / 8,00 / 12,00
15:55	100 M Barreiras-0.76	Juv	<b>F</b> Serie	0,76m - 13,00 / 8,50 / 10,50
16:00	100 M Barreiras-0.84	Ini	<b>M</b> Serie	0,84m - 13,00 / 8,50 / 10,50
16:05	100 M Barreiras-0.84	Jun a Sen	<b>F</b> Serie	0,84m - 13,00 / 8,50 / 10,50
16:10	110 M Barreiras-0.91	Juv	<b>M</b> Serie	0,91m - 13,72 / 9,14 / 14,02
16:15	110M Barreiras-1.00	Jun	<b>M</b> Serie	1,00m - 13,72 / 9,14 / 14,02
16:15	Lançamento Peso-3Kg	Ini a Juv	<b>F</b> Final	
16:15	Lançamento Peso-3Kg	Ben-B a Inf	<b>M</b> Final	
16:15	Lançamento Peso-6Kg	Jun	<b>M</b> Final	
16:15	Dardo 700 Gr	Juv	<b>M</b> Final	
16:15	Dardo 800 Gr	Jun a Sen	<b>M</b> Final	
16:20	110 M Barreiras-1.06	Sen	<b>M</b> Serie	1,06m - 13,72 / 9,14 / 14,02
16:30	800 Metros	Juv a Sen	<b>F</b> Serie	
16:35	800 Metros	Juv a Sen	<b>M</b> Serie	
16:40	800 Metros	Ini	<b>F</b> Serie	
16:45	800 Metros	Ini	<b>M</b> Serie	
16:45	Salto em Comprimento	Ben-A a Juv	<b>M</b> Final	Tábua 2 Metros
16:45	Salto em Altura	Inf a Juv	<b>F</b> Final	1,00 - 1,05 (+ 5cm)
16:55	600 Metros	Ben-A a Inf	<b>F</b> Serie	
17:00	600 Metros	Ben-A a Inf	<b>M</b> Serie	
17:00	Lançamento Peso-4Kg	Jun a Sen	<b>F</b> Final	
17:00	Lançamento Peso-4Kg	Ini	<b>M</b> Final	
17:00	Arremesso Bola-163Gr	Ben-A a Ben-B	<b>F</b> Final	
17:00	Arremesso Bola-163Gr	Ben-A a Ben-B	<b>M</b> Final	
17:10	3.000 Metros	Juv a Sen	<b>F</b> Serie	
17:20	3.000 Metros	Juv a Sen	<b>M</b> Serie	
17:30	150 Metros	Ben-A a Inf	<b>F</b> Serie	
17:40	150 Metros	Ben-A a Inf	<b>M</b> Serie	
17:45	Lançamento Peso-5Kg	Juv	<b>M</b> Final	
17:50	250 Metros Planos	Ini	<b>F</b> Serie	
17:55	250 Metros Planos	Ini	<b>M</b> Serie	
18:05	300 Metros Planos	Juv	<b>F</b> Serie	
18:10	300 Metros Planos	Juv	<b>M</b> Serie	
18:20	400 Metros Planos	Jun a Sen	<b>F</b> Serie	
18:25	400 Metros Planos	Jun a Sen	<b>M</b> Serie	



# Associação de Atletismo de Braga

## Provas Preparação

Braga

Estádio 1º de Maio

2011

### **Regulamento**

- 1 *Competição a disputar no Estádio 1º de Maio, em Braga, no dia 02 de Abril 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 15 (quinze) atletas em competição, os atletas apenas terão direito a efectuar 4 (quatro) 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 pelas 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 seu DORSAL PESSOAL.*
- 8 *Os atletas Infantis que participem numa prova de 150 metros não podem participar em mais nenhuma prova que se dispute posteriormente nessa jornada, 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.*
- 9 *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, 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.*
- 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.*
- 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.aabruga.pt](http://www.aabruga.pt)*
- 14 *Os escalões etários para a época 2010/2011 são:  
Benjamins A: Atletas nascidos em 2002, 2003 e 2004;  
Benjamins B: Atletas nascidos em 2000 e 2001;  
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.*