



Associação de Atletismo de Braga
Torneio Atleta Completo A.A. Braga + Provas Extra

Braga
Estádio 1º de Maio

2011

sábado, 16 de Abril de 2011

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>			<i>Obs:</i>
15:30	100 M Barreiras-0.76	Juv	F Serie	Heptatlo Juv. Fem. (0,76 - 13,00 / 8,50 / 10,50)
15:30	Arremesso Bola-163Gr	Ben-A a Ben-B	F Final	Prova Extra
15:30	Arremesso Bola-163Gr	Ben-A a Ben-B	M Final	Prova Extra
15:30	Lançamento Peso-7.26	Jun a Sen	M Final	Prova Extra
15:40	80 M Barreiras-0,76	Ini	F Serie	Heptatlo Ini. Fem. (0,76 - 12,00 / 8,00 / 12,00)
15:50	100 Metros planos	Juv	M Serie	Octatlo Juv. Masc.
16:00	80 Metros Planos	Ini	M Serie	Heptatlo Ini. Masc.
16:00	Salto em Comprimento	Juv	M Final	Octatlo Juv. Masc.
16:00	Lançamento Peso-4Kg	Jun a Sen	F Final	Prova Extra
16:10	60 Metros Planos	Inf	M Serie	Pentatlo Inf. Masc.
16:15	Dardo 500 Gr	Ini	F Final	Heptatlo Ini. Fem.
16:15	Salto em Altura	Juv	F Final	Heptatlo Juv. Fem. (1,09 - 1,13 - +4cm)
16:20	60 Metros Planos	Inf	F Serie	Pentatlo Inf. Fem.
16:30	100 Metros planos	Jun a Sen	F Serie	Prova Extra
16:30	Lançamento Peso-5Kg	Juv	M Final	Octatlo Juv. Masc.
16:40	100 Metros planos	Jun a Sen	M Serie	Prova Extra
16:50	2.000 Mt.Obstáculos	Juv	F Serie	0,76m
17:00	2.000 Mt.Obstáculos	Juv	M Serie	0,76m
17:00	Salto em Comprimento	Ini	M Final	Heptatlo Ini. Masc.
17:00	Lançamento Peso-2Kg	Inf	F Final	Pentatlo Inf. Fem.
17:10	1.500 Metros	Juv a Sen	F Serie	Prova Extra
17:20	1.500 Metros	Juv a Sen	M Serie	Prova Extra
17:30	400 Metros Planos	Jun a Sen	F Serie	Prova Extra
17:30	Salto em Altura	Ini	F Final	Heptatlo Ini. Fem. (1,05 - 1,09 + 4cm)
17:30	Lançamento Peso-3Kg	Juv	F Final	Heptatlo Juv. Fem.
17:40	400 Metros Planos	Jun a Sen	M Serie	Prova Extra
17:45	Salto em Comprimento	Inf	M Final	Pentatlo Inf. Masc.
17:45	Dardo 600 Gr	Ini	M Final	Heptatlo Ini. Masc.
17:45	Dardo 600 Gr	Jun a Sen	F Final	Prova Extra
17:50	300 Metros Planos	Juv	M Serie	Octatlo Juv. Masc.
18:15	200 Metros	Juv	F Serie	Heptatlo Juv. Fem.



Associação de Atletismo de Braga
Torneio Atleta Completo A.A. Braga + Provas Extra

Braga

Estádio 1º de Maio

2011

domingo, 17 de Abril de 2011

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>			<i>Obs:</i>
09:30	100 M Barreiras-0.84	Ini	M Serie	Heptatlo Ini. Masc. (0,84 - 13,00 / 8,50 / 10,50)
09:30	Salto em Comprimento	Juv	F Final	Heptatlo Juv. Fem.
09:40	110 M Barreiras-0.91	Juv	M Serie	Octatlo Juv. Masc. (0,91 - 13,72 / 9,14 / 14,02)
09:50	60 M Barr.Inf.M/F-68	Inf	F Serie	Pentatlo Inf. Fem. (0,68 - 12,00 / 7,00 / 13,00)
09:50	Lançamento Peso-4Kg	Ini	M Final	Heptatlo Ini. Masc.
10:00	60 M Barr.Inf.M/F-68	Inf	M Serie	Pentatlo Inf. Masc. (0,68 - 12,00 / 7,50 / 10,50)
10:00	Salto em Altura	Juv	M Final	Octatlo Juv. Masc. (1,22 - 1,26 - +4cm)
10:00	Dardo 600 Gr	Juv	F Final	Heptatlo Juv. Fem.
10:10	80 Metros Planos	Ini	F Serie	Heptatlo Ini. Fem.
10:20	800 Metros	Juv a Sen	F Serie	Prova Extra
10:20	Salto em Comprimento	Ini	F Final	Heptatlo Ini. Fem.
10:30	800 Metros	Juv a Sen	M Serie	Prova Extra
10:30	Lançamento Peso-3Kg	Inf	M Final	Pentatlo Inf. Masc.
10:40	50 Metros	Ben-A a Ben-B	F Serie	Prova Extra
10:50	50 Metros	Ben-A a Ben-B	M Serie	Prova Extra
11:00	200 Metros	Jun a Sen	F Serie	Prova Extra
11:00	Salto em Comprimento	Inf	F Final	Pentatlo Inf. Fem.
11:10	200 Metros	Jun a Sen	M Serie	Prova Extra
11:10	Lançamento Peso-3Kg	Ini	F Final	Heptatlo Ini. Fem.
11:10	Salto em Altura	Ini	M Final	Heptatlo Ini. Masc. (1,12 - 1,16 - +4cm)
11:20	Dardo 700 Gr	Juv	M Final	Octatlo Juv. Masc.
11:30	800 Metros	Juv	F Serie	Heptatlo Juv. Fem.
11:40	1.000 Metros	Inf	M Serie	Pentatlo Inf. Masc.
11:45	Salto em Comprimento	Jun a Sen	F Final	Prova Extra - Tábua 2 Metros
11:50	800 Metros	Ini	F Serie	Heptatlo Ini. Fem.
12:00	1.000 Metros	Juv	M Serie	Octatlo Juv. Masc.
12:10	1.000 Metros	Ini	M Serie	Heptatlo Ini. Masc.
12:20	1.000 Metros	Inf	F Serie	Pentatlo Inf. Fem.



Associação de Atletismo de Braga
Torneio Atleta Completo A.A. Braga + Provas Extra

Braga
Estádio 1º de Maio

2011

Regulamento

- 1 *Competição a disputar na Pista de Atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, nos dias 16 e 17 de Abril.*
- 2 *O Torneio Atleta Completo é destinado a atletas dos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis, do âmbito federado ou escolar. As Provas de Preparação destinam-se a atletas dos escalões de Benjamins, Juvenis, Juniores e Seniores, de todos os âmbitos desportivos.*
- 3 *Exceptuando os atletas que participam no Torneio Atleta Completo, os atletas apenas poderão participar em 2 (duas) provas individuais por jornada, num máximo de 3 (três) no conjunto das duas jornadas.*
- 4 *Nos concursos destinados às Provas Extra, os atletas apenas terão direito a efectuar 3 (três) ensaios.*
- 5 *Os atletas Juniores que participem numa corrida de distância igual ou superior a 1500m, não poderão realizar mais nenhuma outra corrida nessa jornada, independentemente da ordem das provas.*
- 6 *Os atletas Juvenis que participem em corridas de distância igual ou superior a 800 metros, não poderão participar noutra corrida nessa jornada, independentemente da ordem das provas.*
- 7 *Os atletas que iniciem o Torneio Atleta Completo, não poderão participar em qualquer outra prova.*
- 8 *As inscrições para o Torneio Atleta Completo deverão ser enviadas para a AAB, até ao dia 14 de Abril, com indicação do primeiro e último nome do atleta, ano nascimento, nº do BI, nº do dorsal pessoal e a prova combinada que irão realizar.*
- 9 *As inscrições para as Provas Extra deverão ser realizadas no local da prova, no Secretariado da Competição, em ficha própria, com 30 minutos de antecedência relativamente ao horário previsto.*
- 10 *Os melhores tempos a indicar nas fichas de inscrição deverão corresponder somente à época actual ou anterior, e poderão abranger a Pista Coberta e Pista Ar Livre.*
- 11 *Serão atribuídas medalhas aos 3 (três) primeiros classificados da AA Braga no Torneio Atleta Completo.*
- 12 *O Torneio Atleta Completo da AA Braga, servirá como forma de observação privilegiada para o Torneio Atleta Completo do Norte, a realizar nos dias 7 e 8 de Maio, em Guimarães.*
- 13 *Haverá uma classificação colectiva que será elaborada com base no somatório das pontuações do melhor atleta de cada Clube ou Escola, no total das diferentes provas que integram o Torneio Atleta Completo.*
- 14 *Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para segurança do seu dorsal, assim como do nº do seu BI/CC. Os atletas da AA Braga que já possuem o seu dorsal pessoal deverão proceder à sua utilização.*
- 15 *Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultados na Internet no endereço :
www.aabraga.pt*
- 16 *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.*