



Associação de Atletismo de Braga  
Campeonato Regional Iniciados + Provas Extra

Braga  
Estádio 1º de Maio

2011

sábado, 18 de Junho de 2011

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>			<i>Obs:</i>
15:30	60 Metros Planos	Ben-A a Ben-B	<b>F</b> Serie	
15:30	Salto em Altura	Inf a Ini	<b>F</b> Final	Camp. Reg. Iniciados (1,00 - 1,05 - (+5cm) - 1,30 - 1,33 - (+3cm))
15:30	Salto em Comprimento	Inf a Ini	<b>M</b> Final	Camp. Reg. Iniciados (Tábua 2 Metros)
15:30	Lançamento Peso-7.26	Jun a Sen	<b>M</b> Final	
15:30	Lançamento Peso-4Kg	Jun a Sen	<b>F</b> Final	
15:30	Lançamento Peso-4Kg	Inf a Ini	<b>M</b> Final	Camp. Reg. Iniciados
15:40	60 Metros Planos	Ben-A a Ben-B	<b>M</b> Serie	
15:50	80 Metros Planos	Inf a Ini	<b>F</b> Eliminatória	Cam. Reg. Iniciados
16:00	80 Metros Planos	Inf a Ini	<b>M</b> Eliminatória	Cam. Reg. Iniciados
16:10	100 Metros planos	Juv a Sen	<b>F</b> Serie	
16:15	Lançamento Peso-3Kg	Inf a Ini	<b>F</b> Final	Camp. Reg. Iniciados
16:20	100 Metros planos	Juv a Sen	<b>M</b> Serie	
16:30	600 Metros	Ben-A a Ben-B	<b>F</b> Serie	
16:30	Salto em Altura	Juv a Sen	<b>F</b> Final	1,30 - 1,35 - (+5cm) - 1,60 - 1,63 - (+3cm)
16:30	Salto em Comprimento	Ben-A a Ben-B	<b>F</b> Final	Tábua 2 Metros (3 Ensaios)
16:30	Salto em Comprimento	Ben-A a Ben-B	<b>M</b> Final	Tábua 2 Metros (3 Ensaios)
16:35	600 Metros	Ben-A a Ben-B	<b>M</b> Serie	
16:40	1.000 Metros	Inf a Ini	<b>F</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados
16:50	1.000 Metros	Inf a Ini	<b>M</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados
17:00	80 Metros Planos	Inf a Ini	<b>F</b> Final	Camp. Reg. Iniciados
17:00	Disco 1 Kg	Inf a Ini	<b>M</b> Final	Camp. Reg. Iniciados
17:05	80 Metros Planos	Inf a Ini	<b>M</b> Final	Camp. Reg. Iniciados
17:10	800 Metros	Juv a Sen	<b>F</b> Serie	
17:15	800 Metros	Juv a Sen	<b>M</b> Serie	
17:25	1.500 Mt.Obstáculos	Ini	<b>F</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados
17:30	1.500 Mt.Obstáculos	Ini	<b>M</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados
17:30	Salto Com Vara	Inf a Ini	<b>F</b> Final	Camp. Reg. Iniciados (Altura Inicial e Incremento a definir no local)
17:30	Tripla Salto	Inf a Ini	<b>F</b> Final	Camp. Reg. Iniciados (Tábua 9 Metros)
17:40	3.000 Mt.Obstáculos	Jun a Sen	<b>F</b> Serie	
17:45	Disco 0,750 Kg	Inf a Ini	<b>F</b> Final	Camp. Reg. Iniciados
17:50	3.000 Mt.Obstáculos	Jun a Sen	<b>M</b> Serie	
18:00	4X80 Metros	Inf a Ini	<b>F</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados
18:05	4X80 Metros	Inf a Ini	<b>M</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados
18:10	4.000 Metros Marcha	Ini	<b>F</b> Final	Camp. Reg. Iniciados
18:10	4.000 Metros Marcha	Ini	<b>M</b> Final	Camp. Reg. Iniciados



Associação de Atletismo de Braga  
Campeonato Regional Iniciados + Provas Extra

Braga  
Estádio 1º de Maio

2011

domingo, 19 de Junho de 2011

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>			<i>Obs:</i>
09:30	100 M Barreiras-0.84	Inf a Ini	<b>M</b> Eliminatória	Camp. Reg. Iniciados (0,84 - 13,00/8,50/10,50)
09:30	Salto em Altura	Inf a Ini	<b>M</b> Final	Camp. Reg. Iniciados (1,20 - 1,25 - (+5cm) - 1,50 - 1,53 - (+3cm))
09:30	Salto em Comprimento	Inf a Ini	<b>F</b> Final	Camp. Reg. Iniciados (Tábua 2 Metros)
09:30	Dardo 500 Gr	Inf a Ini	<b>F</b> Final	Camp. Reg. Iniciados
09:40	100 M Barreiras-0.84	Juv a Sen	<b>F</b> Serie	0,84m - 13,00 / 8,50 / 10,50
09:50	80 M Barreiras-0,76	Inf a Ini	<b>F</b> Eliminatória	Camp. Reg. Iniciados (0,76 - 12,00/8,00/13,00)
10:00	150 Metros	Ben-A a Ben-B	<b>F</b> Serie	
10:10	150 Metros	Ben-A a Ben-B	<b>M</b> Serie	
10:15	Salto em Comprimento	Juv a Sen	<b>M</b> Final	Tábua 2 Metros
10:15	Dardo 600 Gr	Inf a Ini	<b>M</b> Final	Camp. Reg. Iniciados
10:15	Dardo 600 Gr	Juv a Sen	<b>F</b> Final	
10:20	250 Metros Planos	Inf a Ini	<b>F</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados
10:30	250 Metros Planos	Inf a Ini	<b>M</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados
10:30	Salto em Altura	Juv a Sen	<b>M</b> Final	1,50 - 1,55 - (+5cm) - 1,80 - 1,83 - (+3cm)
10:40	200 Metros	Juv a Sen	<b>F</b> Serie	
10:50	200 Metros	Juv a Sen	<b>M</b> Serie	
11:00	100 M Barreiras-0.84	Inf a Ini	<b>M</b> Final	Camp. Reg. Iniciados (0,84 - 13,00/8,50/10,50)
11:00	Arremesso Bola-163Gr	Ben-A	<b>M</b> Final	
11:00	Arremesso Bola-163Gr	Ben-A	<b>F</b> Final	
11:05	80 M Barreiras-0,76	Inf a Ini	<b>F</b> Final	Camp. Reg. Iniciados (0,76 - 12,00/8,00/13,00)
11:15	800 Metros	Inf a Ini	<b>F</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados
11:15	Salto em Comprimento	Juv a Sen	<b>F</b> Final	Tábua 2 Metros
11:25	800 Metros	Inf a Ini	<b>M</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados
11:30	Salto Com Vara	Inf a Ini	<b>M</b> Final	Camp. Reg. Iniciados (Altura Inicial e Incremento a definir no local)
11:35	3.000 Metros	Juv a Sen	<b>F</b> Serie	
11:45	3.000 Metros	Juv a Sen	<b>M</b> Serie	
11:45	Disco 2 KgS	Jun a Sen	<b>M</b> Final	
11:55	400 Metros Planos	Juv a Sen	<b>F</b> Serie	
12:00	Triplo Salto	Inf a Ini	<b>M</b> Final	Camp. Reg. Iniciados (Tábua 9 Metros)
12:05	400 Metros Planos	Juv a Sen	<b>M</b> Serie	
12:15	250 M Barreiras-0.76	Inf a Ini	<b>F</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados (0,76 - 35,00/35,00/40,00)
12:25	250 M Barreiras-0.76	Inf a Ini	<b>M</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados (0,76 - 35,00/35,00/40,00)



# Associação de Atletismo de Braga

## Campeonato Regional Iniciados + 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 18 e 19 de Junho de 2011.*
- 2 *A presente competição envolve o Campeonato Regional de Iniciados e Provas Extra.*
- 3 *O Campeonato Regional de Iniciados destina-se a atletas dos escalões de Infantis e Iniciados, filiados na Associação de Atletismo de Braga.  
As Provas Extra destinam-se a atletas dos restantes escalões etários, de âmbito escolar, federado ou INATEL.*
- 4 *No Campeonato Regional de Iniciados, cada atleta pode participar em quatro (4) provas, desde que uma delas seja a estafeta, num máximo de duas (2) por jornada. Nas Provas Extra, cada atleta poderá participar em três (3) provas, num máximo de duas (2) por jornada.*
- 5 *Nas Provas Extra, nomeadamente nos Saltos Horizontais serão tidos em conta os seguintes indicadores:*
  - *Caso estejam menos de 8 atletas, os participantes terão direito a 3+3 ensaios;*
  - *Se estiverem entre 8 a 12 atletas, todos os participantes terão direito a 4 ensaios;*
  - *Se estiverem mais de 12 atletas, os participantes apenas terão direito a 3 ensaios.*
- 6 *Os atletas Benjamins e Infantis que participem numa prova de 150 ou 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.*
- 7 *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.*
- 8 *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.*
- 9 *Serão entregues medalhas aos três primeiros classificados da AA Braga, de cada prova relativa ao Campeonato Regional de Iniciados.*
- 10 *As inscrições para a competição deverão ser efectuadas no local da prova, no Secretariado da Competição, em ficha própria, com trinta (30) minutos de antecedência relativamente ao horário previsto, com indicação do primeiro e último do atleta, nº do BI/CC e com indicação do dorsal próprio.*
- 11 *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.*
- 12 *Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes, para segurança do dorsal.*
- 13 *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.*
- 14 *Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultadas na internet no endereço:  
[www.aabraga.pt](http://www.aabraga.pt)*



Associação de Atletismo de Braga  
Campeonato Regional Iniciados + Provas Extra

Braga  
Estádio 1º de Maio

2011

- 15 *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;*  
*Juniiores: Atletas nascidos em 1992 e 1993;*  
*Seniores: Atletas nascidos em 1991 ou antes.*