



# Associação de Atletismo de Braga

## Provas Preparação

Braga

Parque Exposições

2012

sábado, 28 de Janeiro de 2012

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>	<i>Obs:</i>
15:30	600 Metros Ben-A a Inf <b>F</b> Serie	
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) - 1,60 - 1,63 - (+3cm)
15:30	Lançamento Peso-7.26 Jun a Sen <b>M</b> Final	
15:30	Lançamento Peso-5Kg Juv <b>M</b> Final	
15:35	600 Metros Ben-A a Inf <b>M</b> Serie	
15:40	800 Metros Ini <b>F</b> Serie	
15:45	800 Metros Ini <b>M</b> Serie	
15:50	800 Metros Juv a Sen <b>F</b> Serie	
16:00	800 Metros Juv a Sen <b>M</b> Serie	
16:10	3.000 Metros Juv a Sen <b>F</b> Serie	
16:15	Lançamento Peso-4Kg Jun a Sen <b>F</b> Final	
16:15	Lançamento Peso-4Kg Ini <b>M</b> Final	
16:25	3.000 Metros Juv a Sen <b>M</b> Serie	
16:40	200 Metros Juv a Sen <b>F</b> Serie	
16:45	Salto em Comprimento Ben-A a Juv <b>M</b> Final	Tábua 2 Metros
16:45	Salto em Altura Juv a Sen <b>F</b> Final	1,30 - 1,35 - (+5cm) - 1,50 - 1,53 - (+3cm)
16:50	200 Metros Juv a Sen <b>M</b> Serie	
17:00	1.500 Metros Juv a Sen <b>F</b> Serie	
17:00	Lançamento Peso-3Kg Ini a Juv <b>F</b> Final	
17:00	Lançamento Peso-3Kg Ben-B a Inf <b>M</b> Final	
17:10	60 Metros Planos Ben-A a Ben-B <b>F</b> Serie	
17:20	60 Metros Planos Ben-A a Ben-B <b>M</b> Serie	
17:30	60 Metros Planos Inf <b>F</b> Serie	
17:40	60 Metros Planos Inf <b>M</b> Serie	
17:45	Lançamento Peso-2Kg Ben-A a Inf <b>F</b> Final	
17:45	Lançamento Peso-2Kg Ben-A <b>M</b> Final	
17:50	60 Metros Planos Ini <b>F</b> Serie	
18:00	60 Metros Planos Ini <b>M</b> Serie	
18:10	60 Metros Planos Juv a Sen <b>F</b> Serie	
18:20	60 Metros Planos Juv a Sen <b>M</b> Serie	



# Associação de Atletismo de Braga

## Provas Preparação

Braga

Parque Exposições

2012

### *Regulamento*

- 1 *Competição a disputar no Palácio de Exposições de Braga, no dia 28 de Janeiro de 2012.*
- 2 *As Provas de Preparação destinam-se a atletas de todos os escalões etários, do âmbito federado, escolar, militar ou 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 efetuar 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 / CC. Os atletas da AA Braga que já possuam dorsal pessoal da época transacta, podem utiliza-lo na presente época desportiva. Caso não o possuam devem solicita-lo no Secretariado da Competição.*
- 6 *Nas inscrições os atletas deverão utilizar as siglas atribuídas pelas FPA. Caso não pertencam 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 *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.*
- 11 *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.*
- 12 *Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultados na Internet no endereço : [www.aabraga.pt](http://www.aabraga.pt)*
- 13 *Os escalões etários para a época 2011/2012 são:  
Benjamins A: Atletas nascidos em 2003, 2004 e 2005  
Benjamins B: Atletas nascidos em 2001 e 2002;  
Infantis: Atletas nascidos em 1999 e 2000;  
Iniciados: Atletas nascidos em 1997 e 1998;  
Juvenis: Atletas nascidos em 1995 e 1996;  
Juniões: Atletas nascidos em 1993 e 1994;  
Seniores: Atletas nascidos em 1992 ou antes;  
Veteranos: A partir do dia em que realizam 35 anos.*