



Associação de Atletismo de Braga

Provas Preparação

Braga

Parque Exposições

2012

sábado, 11 de Fevereiro de 2012

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>	<i>Obs:</i>
15:30	150 Metros Ben-B a Inf F Serie	
15:30	Triplo Salto Ini a Sen F Final	Tábua 9 Metros
15:30	Salto em Altura Inf a Sen F Final	1.00 - 1.05 - (+5cm)
15:30	Lançamento Peso-7.26 Jun a Sen M Final	
15:30	Lançamento Peso-5Kg Juv M Final	
15:40	150 Metros Ben-B a Inf M Serie	
15:50	250 Metros Planos Ini F Serie	
16:00	250 Metros Planos Ini M Serie	
16:10	300 Metros Planos Juv F Serie	
16:15	Triplo Salto Ini a Sen M Final	Tábua 9 Metros
16:15	Salto em Altura Inf a Juv M Final	1.10 - 1.15 - (+5cm)
16:15	Lançamento Peso-4Kg Juv a Sen F Final	
16:15	Lançamento Peso-4Kg Ini M Final	
16:20	300 Metros Planos Juv M Serie	
16:30	400 Metros Planos Jun a Sen F Serie	
16:40	400 Metros Planos Jun a Sen M Serie	
16:50	1.000 Metros Ben-B a Ini F Serie	
16:55	1.000 Metros Ben-B a Ini M Serie	
17:00	1.500 Metros Juv a Sen F Serie	
17:00	Lançamento Peso-3Kg Ini F Final	
17:00	Lançamento Peso-3Kg Ben-B a Inf M Final	
17:10	1.500 Metros Juv a Sen M Serie	
17:15	Salto em Comprimento Ben-A a Juv F Final	Tábua 2 Metros
17:20	60 Metros Planos Ben-A a Inf F Serie	
17:30	60 Metros Planos Ben-A a Inf M Serie	
17:30	Salto Com Vara Ini a Sen F Final	Altura Inicial e Incremento a definir no local da competição
17:40	60 Metros Planos Ini F Serie	
17:45	Lançamento Peso-2Kg Ben-A a Inf F Final	
17:45	Lançamento Peso-2Kg Ben-A M Final	
17:50	60 Metros Planos Ini M Serie	
18:00	60 Metros Planos Juv a Sen F Serie	
18:10	60 Metros Planos Juv a Sen M Serie	



Regulamento

- 1 *Competição a disputar no Palácio de Exposições de Braga, no dia 11 de Fevereiro 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 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 *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*
- 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.*