



Associação de Atletismo de Braga  
V Torneio Lançamentos + Provas Preparação

Guimarães

Pista de Atletismo Gemeos Castro

2012

sábado, 31 de Março de 2012

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>		<i>Obs:</i>
15:30	60 Metros Planos	Ben-A a Inf <b>F</b> Serie	
15:30	Salto em Comprimento	Ben-A a Ben-B <b>F</b> Final	Tábua 1 Metro
15:30	Salto em Comprimento	Inf a Juv <b>F</b> Final	Tábua 1 Metro
15:30	Salto em Altura	Juv a Sen <b>M</b> Final	1,40 - 1,45 - (+5cm) - 1,70 - 1,73 - (+3cm)
15:30	Lançam.Martelo-7,26K	Jun a Sen <b>M</b> Final	
15:30	Lançam.Martelo-5Kg	Juv <b>M</b> Final	
15:30	Lançam.Martelo-4Kg	Jun a Sen <b>F</b> Final	
15:40	60 Metros Planos	Ben-A a Inf <b>M</b> Serie	
15:50	80 Metros Planos	Ini <b>F</b> Serie	
16:00	80 Metros Planos	Ini <b>M</b> Serie	
16:10	100 Metros planos	Juv a Sen <b>F</b> Serie	
16:15	Lançamento Peso-7.26	Jun a Sen <b>M</b> Final	
16:15	Lançamento Peso-5Kg	Juv <b>M</b> Final	
16:15	Lançamento Peso-4Kg	Ini <b>M</b> Final	
16:15	Lançamento Peso-3Kg	Inf <b>M</b> Final	
16:15	Lançamento Peso-4Kg	Jun a Sen <b>F</b> Final	
16:15	Lançamento Peso-3Kg	Ini a Juv <b>F</b> Final	
16:15	Lançamento Peso-2Kg	Inf <b>F</b> Final	
16:20	100 Metros planos	Juv a Sen <b>M</b> Serie	
16:30	800 Metros	Juv a Sen <b>F</b> Serie	
16:30	Salto em Comprimento	Ben-A <b>M</b> Final	Tábua 1 Metro
16:30	Salto em Comprimento	Inf a Ini <b>M</b> Final	Tábua 1 Metro
16:40	800 Metros	Juv a Sen <b>M</b> Serie	
16:50	800 Metros	Ini <b>F</b> Serie	
17:00	800 Metros	Ini <b>M</b> Serie	
17:00	Salto em Altura	Juv a Sen <b>F</b> Final	1,20 - 1,25 - (+5cm) - 1,50 - 1,53 - (+3cm)
17:00	Disco 2 KgS	Jun a Sen <b>M</b> Final	
17:00	Disco 1.5 Kg	Juv <b>M</b> Final	
17:00	Disco 1 Kg	Juv a Sen <b>F</b> Final	
17:10	600 Metros	Ben-A a Inf <b>F</b> Serie	
17:15	600 Metros	Ben-A a Inf <b>M</b> Serie	
17:20	3.000 Metros	Juv a Sen <b>F</b> Serie	
17:30	Salto em Comprimento	Juv a Sen <b>M</b> Final	Tábua 3 Metros
17:35	3.000 Metros	Juv a Sen <b>M</b> Serie	
17:45	Dardo 400 Gr	Inf <b>M</b> Final	
17:45	Dardo 600 Gr	Ini <b>M</b> Final	
17:45	Dardo 700 Gr	Juv <b>M</b> Final	
17:45	Dardo 400 Gr	Inf <b>F</b> Final	
17:45	Dardo 500 Gr	Ini a Juv <b>F</b> Final	
17:50	200 Metros	Juv a Sen <b>F</b> Serie	
18:00	200 Metros	Juv a Sen <b>M</b> Serie	
18:10	400 Metros Planos	Juv a Sen <b>F</b> Serie	
18:20	400 Metros Planos	Juv a Sen <b>M</b> Serie	



Associação de Atletismo de Braga  
V Torneio Lançamentos + Provas Preparação  
Guimarães  
Pista de Atletismo Gemeos Castro

2012

### **Regulamento**

- 1 *Competições a disputar na Pista de Atletismo Gémeos Castro, em Guimarães, no dia 31 de Março de 2012.*
- 2 *O V Torneio de Lançamentos e as Provas de Preparação destinam-se a atletas de todos os escalões etários, do âmbito Federado, de Escolas, Militar 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 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, nº do BI / CC e DORSAL PESSOAL.*
- 6 *A organização da competição reserva-se ao direito de antecipar o programa horário em pelo menos 20 (vinte) minutos, caso o desenrolar da competição assim o necessite. Esta antecipação será anunciada com pelo menos 50 (cinquenta) minutos relativamente ao horário original.*
- 7 *Nas inscrições os atletas deverão utilizar as siglas atribuídas pelas FPA. Caso não pertençam à AAB deverão ainda indicar no local reservado para o efeito, a Associação Regional a que pertencem.*
- 8 *Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para correcta colocação do seu DORSAL PESSOAL.*
- 9 *Os atletas Benjamins / 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.*
- 10 *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.*
- 11 *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.*
- 12 *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.*
- 13 *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.*
- 14 *Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultados na Internet no endereço :  
[www.aabraga.pt](http://www.aabraga.pt)*



Associação de Atletismo de Braga  
V Torneio Lançamentos + Provas Preparação  
Guimarães  
Pista de Atletismo Gemeos Castro

2012

- 15 *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;*  
*Juniiores: Atletas nascidos em 1993 e 1994;*  
*Seniores: Atletas nascidos em 1992 ou antes;*  
*Veteranos: A partir do dia em que realizam 35 anos.*