



Associação de Atletismo de Braga
Torneio Atleta Completo AAB + Provas Extra

Guimarães

Pista de Atletismo Gemeos Castro

2012

sábado, 14 de Abril de 2012

<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
15:30	Lançamento Peso-4Kg Jun a Sen F Final	Prova Extra
15:30	Salto em Altura Jun a Sen F Final	Prova Extra (1.40 - 1.45 - + 5cm)
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.
16:10	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	Prova Extra (0,76m)
17:00	2.000 Mt.Obstáculos Juv M Serie	Prova Extra (0,76m)
17:00	Lançamento Peso-2Kg Inf F Final	Pentatlo Inf. Fem.
17:00	Salto em Comprimento Ini M Final	Heptatlo Ini. Masc.
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	Lançamento Peso-3Kg Juv F Final	Heptatlo Juv. Fem.
17:30	Salto em Altura Ini F Final	Heptatlo Ini. Fem. (1.05 - 1.09 - +4cm)
17:40	400 Metros Planos Jun a Sen M Serie	Prova Extra
17:45	Dardo 600 Gr Ini M Final	Heptatlo Ini. Masc.
17:45	Dardo 600 Gr Jun a Sen M Final	Prova Extra
17:45	Salto em Comprimento Inf M Final	Pentatlo Inf. Masc.
17:50	300 Metros Planos Juv M Serie	Octatlo Juv. Masc.
18:10	200 Metros Juv F Serie	Heptatlo Juv. Fem.



Associação de Atletismo de Braga
Torneio Atleta Completo AAB + Provas Extra

Guimarães

Pista de Atletismo Gemeos Castro

2012

domingo, 15 de Abril de 2012

<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-76	Inf F Serie	Pentatlo Inf. Fem. (0,76 - 12,00 / 7,00 / 13,00)
09:50	Lançamento Peso-4Kg	Ini M Final	Heptatlo Ini. Masc.
09:50	Salto em Altura	Juv M Final	Octatlo Juv. Masc. (1.22 - 1.26 - +4cm)
10:00	60 M Barr.Inf.M/F-76	Inf M Serie	Pentatlo Inf. Masc. (0,76 - 12,00 / 7,50 / 10,50)
10:10	80 Metros Planos	Ini F Serie	Heptatlo Ini. Fem.
10:10	Dardo 500 Gr	Juv F Final	Heptatlo Juv. 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	60 Metros Planos	Ben-A a Ben-B F Serie	Prova Extra
10:50	60 Metros Planos	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.
11:50	800 Metros	Ini F Serie	Heptatlo Ini. Fem.
11:50	Salto em Comprimento	Jun a Sen F Final	Prova Extra
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 AAB + Provas Extra
Guimarães
Pista de Atletismo Gemeos Castro

2012

Regulamento

- 1 *Competição a disputar na Pista de Atletismo Gémeos Castro, em Guimarães, nos dias 14 e 15 de Abril de 2012.*
- 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 A e B, 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 destinado às Provas Extra, os atletas apenas terão direito e efetuar 3 (três) ensaios.*
- 5 *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.*
- 6 *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 exceção 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.*
- 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 AA Braga, até dia 12 de Abril, com indicação do Dorsal Pessoal, primeiro e último nome, ano nascimento e a prova combinada que irão realizar.*
- 9 *As inscrições para as Provas Extra deverão ser realizadas no secretariado da competição, em ficha própria, com 30 minutos de antecedência relativamente ao horário previsto.*
- 10 *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.*
- 11 *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.*
- 12 *Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados da AA Braga no Torneio Atleta Completo.*
- 13 *O Torneio Atleta Completo da AA Braga servirá como forma de observação privilegiada para o Torneio Atleta Completo do Norte, a realizar-se nos dias 5 e 6 de Maio, na Maia.*
- 14 *Haverá uma classificação coletiva que será elaborada com base no somatório das pontuações do melhor atleta de cada Clube ou Escola, no total das diferentes provas que englobam o Torneio Atleta Completo.*
- 15 *Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para correcta colocação do seu DORSAL PESSOAL.*
- 16 *Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultados na Internet no endereço : www.aabruga.pt*
- 17 *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;
Juniores: Atletas nascidos em 1993 e 1994;
Seniores: Atletas nascidos em 1992 ou antes;
Veteranos: A partir do dia em que realizam 35 anos.*