



Associação de Atletismo de Braga  
Campeonato Regional Iniciados + Veteranos

Braga  
Estádio 1º de Maio

2012

sábado, 9 de Junho de 2012

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>			<i>Obs:</i>
15:30	60 Metros Planos	Ben-A a Ben-B	<b>F</b> Serie	Prova Extra
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 Vet	<b>M</b> Final	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
15:30	Lançamento Peso-4Kg	Juv a Vet	<b>F</b> Final	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
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	Prova Extra
15:50	80 Metros Planos	Inf a Ini	<b>F</b> Eliminatória	Camp. Reg. Iniciados
16:00	80 Metros Planos	Inf a Ini	<b>M</b> Eliminatória	Camp. Reg. Iniciados
16:10	100 Metros planos	Juv a Vet	<b>F</b> Serie	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
16:15	Lançamento Peso-3Kg	Inf a Ini	<b>F</b> Final	Camp. Reg. Iniciados
16:20	100 Metros planos	Juv a Vet	<b>M</b> Serie	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
16:30	600 Metros	Ben-A a Ben-B	<b>F</b> Serie	Prova Extra
16:30	Salto em Altura	Juv a Vet	<b>F</b> Final	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra (1.30 - 1.35 - +5cm - 1.50 - 1.53 - +3cm)
16:30	Salto em Comprimento	Juv a Vet	<b>M</b> Final	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra (Tábua 2 Metros)
16:35	600 Metros	Ben-A a Ben-B	<b>M</b> Serie	Prova Extra
16:40	1.000 Metros	Inf a Ini	<b>F</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados
16:45	1.000 Metros	Inf a Ini	<b>M</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados
16:50	800 Metros	Juv a Vet	<b>F</b> Serie	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
16:55	800 Metros	Juv a Vet	<b>M</b> Serie	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
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
17:00	Disco 2 KgS	Jun a Vet	<b>M</b> Final	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
17:05	80 Metros Planos	Inf a Ini	<b>M</b> Final	Camp. Reg. Iniciados
17:10	1.500 Mt.Obstáculos	Ini	<b>F</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados
17:20	1.500 Mt.Obstáculos	Ini	<b>M</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados
17:30	3.000 Mt.Obstáculos	Jun a Sen	<b>F</b> Serie	Prova Extra
17:30	Salto Com Vara	Inf a Ini	<b>F</b> Final	Camp. Reg. Iniciados (Altura Inicial e Incremento a definir no local)
17:40	3.000 Metros	Juv a Vet	<b>F</b> Serie	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
17:45	Tripo Salto	Inf a Ini	<b>F</b> Final	Camp. Reg. Iniciados (Tábua 8 Metros)
17:45	Disco 0,750 Kg	Inf a Ini	<b>F</b> Final	Camp. Reg. Iniciados
17:45	Disco 1 Kg	Juv a Sen	<b>F</b> Final	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
17:50	3.000 Metros	Juv a Vet	<b>M</b> Serie	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
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 (Pista 5)
18:10	4.000 Metros Marcha	Ini	<b>M</b> Final	Camp. Reg. Iniciados (Pista 1)



Associação de Atletismo de Braga  
Campeonato Regional Iniciados + Veteranos

Braga  
Estádio 1º de Maio

2012

domingo, 10 de Junho de 2012

<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	80 M Barreiras-0,76	Inf a Ini	<b>F</b> Eliminatória	Camp. Reg. Iniciados (0,76 - 12,00/8,00/13,00)
09:50	150 Metros	Ben-A a Ben-B	<b>F</b> Serie	Prova Extra
10:00	150 Metros	Ben-A a Ben-B	<b>M</b> Serie	Prova Extra
10:10	250 Metros Planos	Inf a Ini	<b>F</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados
10:15	Dardo 600 Gr	Inf a Ini	<b>M</b> Final	Camp. Reg. Iniciados
10:15	Dardo 600 Gr	Juv a Vet	<b>F</b> Final	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
10:20	250 Metros Planos	Inf a Ini	<b>M</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados
10:30	200 Metros	Juv a Vet	<b>F</b> Serie	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
10:30	Salto em Altura	Juv a Vet	<b>M</b> Final	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra (1,40 - 1,45 - (+5cm) - 1,60 - 1,63 - (+3cm))
10:30	Salto em Comprimento	Juv a Vet	<b>F</b> Final	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra (Tábua 2 Metros)
10:40	200 Metros	Juv a Vet	<b>M</b> Serie	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
10:50	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	80 M Barreiras-0,76	Inf a Ini	<b>F</b> Final	Camp. Reg. Iniciados (0,76 - 12,00/8,00/13,00)
11:00	Dardo 800 Gr	Juv a Vet	<b>M</b> Final	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
11:10	800 Metros	Inf a Ini	<b>F</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados
11:15	800 Metros	Inf a Ini	<b>M</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados
11:20	1.500 Metros	Juv a Vet	<b>F</b> Serie	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
11:30	1.500 Metros	Juv a Vet	<b>M</b> Serie	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
11:30	Salto Com Vara	Inf a Ini	<b>M</b> Final	Camp. Reg. Iniciados (Altura Inicial e Incremento a definir no local)
11:40	400 Metros Planos	Juv a Vet	<b>F</b> Serie	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
11:45	Tripla Salto	Inf a Ini	<b>M</b> Final	Camp. Reg. Iniciados (Tábua 9 Metros)
11:45	Arremesso Bola-163Gr	Ben-A a Ben-B	<b>F</b> Final	Prova Extra
11:45	Arremesso Bola-163Gr	Ben-A a Ben-B	<b>M</b> Final	Prova Extra
11:50	400 Metros Planos	Juv a Vet	<b>M</b> Serie	Camp. Reg. Veteranos + Prova Extra
12:00	250 M Barreiras-0.76	Inf a Ini	<b>F</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados (0,76 - 35,00/35,00/40,00)
12:10	250 M Barreiras-0.76	Inf a Ini	<b>M</b> Serie	Camp. Reg. Iniciados (0,76 - 35,00/35,00/40,00)
12:20	300 M Barreiras-0,84	Juv	<b>M</b> Serie	Prova Extra (0,84 - 50,00/35,00/40,00)



# Associação de Atletismo de Braga

## Campeonato Regional Iniciados + Veteranos

Braga  
Estádio 1º de Maio

2012

### *Regulamento*

- 1 *Competição a disputar na Pista de Atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, nos dias 09 e 10 de Junho de 2012.*
- 2 *A presente competição envolve o Campeonato Regional de Iniciados, o Campeonato Regional de Veteranos 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.  
O Campeonato Regional de Veteranos destina-se a atletas com mais de 35 anos, filiados na Associação de Atletismo de Braga.  
As Provas Extra destinam-se a atletas Benjamins, Juvenis, Juniores e Seniores, 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.  
No Campeonato Regional de Veteranos e nas Provas Extra, cada atleta poderá efetuar três (3) provas, no 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. Para o Campeonato Regional de Veteranos será entregue medalha ao primeiro classificado de cada prova.*
- 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 PESSOAL.*
- 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 *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.*



Associação de Atletismo de Braga  
Campeonato Regional Iniciados + Veteranos

Braga  
Estádio 1º de Maio

2012

- 13 *Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes, para segurança do dorsal.*
- 14 *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.*
- 15 *Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultadas na internet no endereço:  
[www.aabraga.pt](http://www.aabraga.pt)*
- 16 *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.*