



# Associação de Atletismo de Braga

## Provas Preparação

Braga

Parque Exposições

2013

sábado, 19 de Janeiro de 2013

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>		<i>Obs:</i>
15:30	400 Metros Planos	Juv a Sen <b>F</b> Serie	
15:30	Salto em Comprimento	Juv a Sen <b>F</b> Final	Tábua 2 Metros
15:30	Salto em Altura	Juv a Sen <b>M</b> Final	1,50 - 1,55 - (+5cm) - 1,75 - 1,78 - (+3cm)
15:30	Lançamento Peso-7.26	Sen <b>M</b> Final	
15:30	Lançamento Peso-6Kg	Jun <b>M</b> Final	
15:30	Lançamento Peso-5Kg	Juv <b>M</b> Final	
15:45	400 Metros Planos	Juv a Sen <b>M</b> Serie	
16:00	800 Metros	Juv a Sen <b>F</b> Serie	
16:05	800 Metros	Juv a Sen <b>M</b> Serie	
16:10	1.000 Metros	Ben-A a Ini <b>F</b> Serie	
16:15	1.000 Metros	Ben-A a Ini <b>M</b> Serie	
16:15	Lançamento Peso-4Kg	Jun a Sen <b>F</b> Final	
16:15	Lançamento Peso-4Kg	Ini <b>M</b> Final	
16:20	3.000 Metros	Juv a Sen <b>F</b> Serie	
16:30	3.000 Metros	Juv a Sen <b>M</b> Serie	
16:30	Salto em Comprimento	Juv a Sen <b>M</b> Final	Tábua 2 Metros
16:45	60 M Barr.Inf.M/F-76	Inf <b>F</b> Serie	0,76m - 12,00 / 7,00 / 13,00
16:55	60 M Barr.Inf.M/F-76	Inf <b>M</b> Serie	0,76m - 12,00 / 7,50 / 10,50
17:00	Salto em Altura	Juv a Sen <b>F</b> Final	1,30 - 1,35 - (+5cm) - 1,50 - 1,53 - (+3cm)
17:00	Lançamento Peso-3Kg	Ini a Juv <b>F</b> Final	
17:00	Lançamento Peso-3Kg	Inf <b>M</b> Final	
17:05	60 M Barr.Ini.Fem-76	Ini <b>F</b> Serie	0,76m - 12,00 / 8,00 / 8,00
17:15	60 M Barr.Juv.Fem-76	Juv <b>F</b> Serie	0,76m - 13,00 / 8,50 / 13,00
17:25	60 M Barr.Ini.Mas-84	Ini <b>M</b> Serie	0,84m - 13,00 / 8,50 / 13,00
17:30	60 M Barr84-JS-Fem	Jun a Sen <b>F</b> Serie	0,84m - 13,00 / 8,50 / 13,00
17:30	Salto em Comprimento	Inf a Ini <b>F</b> Final	Tábua 2 Metros
17:40	60 M Barr.Juv.Mas-91	Juv <b>M</b> Serie	0,91m - 13,72 / 9,14 / 9,72
17:45	Lançamento Peso-2Kg	Ben-A a Inf <b>F</b> Final	
17:45	Lançamento Peso-2Kg	Ben-A a Ben-B <b>M</b> Final	
17:50	60 M Barreiras-106	Jun a Sen <b>M</b> Serie	1,06m - 13,72 / 9,14 / 9,72
18:00	60 Metros Planos	Juv a Sen <b>F</b> Serie	
18:15	60 Metros Planos	Juv a Sen <b>M</b> Serie	



# Associação de Atletismo de Braga

## Provas Preparação

Braga

Parque Exposições

2013

### *Regulamento*

- 1 *Competição a disputar no Palácio de Exposições de Braga, no dia 19 de janeiro de 2013.*
- 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 transata, 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 qual a Associação a que pertencem.*
- 7 *Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para correta colocação do dorsal.*
- 8 *Os atletas Benjamins e Infantis que participem numa corrida de distância igual ou superior a 150 metros não podem participar em mais nenhuma corrida que se dispute posteriormente nessa jornada. No entanto, os atletas que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros não podem participar em mais nenhuma prova (marcha, concurso ou corrida) que se dispute posteriormente nessa jornada.*
- 9 *Os atletas Iniciados que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 250m, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marcha ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, podendo participar noutras que se realizem antes.*
- 10 *Os atletas Juvenis que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra corrida, prova de marcha ou concurso.*
- 11 *Em qualquer um dos escalões (Benjamins a Juvenis), no caso de um atleta se encontrar a participar numa eliminatória de uma prova de corrida ou concurso, que se realize antes da corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior à sua distância limite, não poderá participar posteriormente nos ensaios que ainda faltem no concurso ou na final que se realizem após esta prova.*
- 12 *Os atletas ou Clubes interessados em receber diretamente informações sobre eventuais alterações a esta competição, deverão informar antecipadamente esta Associação, da intenção da sua participação.*
- 13 *Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultados na Internet no endereço : [www.aabraga.pt](http://www.aabraga.pt)*
- 14 *Os escalões etários para a época de 2013 são os seguintes:  
Benjamins A: Atletas nascidos em 2004, 2005 e 2006  
Benjamins B: Atletas nascidos em 2002 e 2003;  
Infantis: Atletas nascidos em 2000 e 2001;  
Iniciados: Atletas nascidos em 1998 e 1999;  
Juvenis: Atletas nascidos em 1996 e 1997;  
Juniões: Atletas nascidos em 1994 e 1995;  
Seniores: Atletas nascidos em 1993 ou antes;  
Veteranos: A partir do dia em que realizam 35 anos.*