



Associação de Atletismo de Braga  
Quilómetro Jovem AAB + Provas Preparação

Braga  
Estádio 1º de Maio

2013

sábado, 20 de Abril de 2013

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>			<i>Obs:</i>
15:30	60 M Barr.Inf.M/F-76	Ben-B a Inf	<b>F</b> Serie	(0,76 - 12,00 / 7,00 / 13,00)
15:30	Salto em Comprimento	Juv a Sen	<b>F</b> Final	Tábua 2 Metros
15:30	Salto em Altura	Ben-B a Ini	<b>M</b> Final	1.10 - 1.15 (+5cm) - 1.40 - 1.43 (+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	
15:30	Arremesso Bola-163Gr	Ben-A a Ben-B	<b>F</b> Final	
15:30	Arremesso Bola-163Gr	Ben-A a Ben-B	<b>M</b> Final	
15:35	60 M Barr.Inf.M/F-76	Ben-B a Inf	<b>M</b> Serie	(0,76 - 12,00 / 7,50 / 10,50)
15:45	80 M Barreiras-0,76	Ini	<b>F</b> Serie	(0,76 - 12,00 / 8,00 / 12,00)
15:55	100 M Barreiras-0.76	Juv	<b>F</b> Serie	(0,76 - 13,00 / 8,50 / 10,50)
16:05	100 M Barreiras-0.84	Ini	<b>M</b> Serie	(0,84 - 13,00 / 8,50 / 10,50)
16:10	100 M Barreiras-0.84	Jun a Sen	<b>F</b> Serie	(0,84 - 13,00 / 8,50 / 10,50)
16:15	Salto em Comprimento	Juv a Sen	<b>M</b> Final	Tábua 2 Metros
16:15	Salto em Altura	Ben-B a Ini	<b>F</b> Final	1.00 - 1.05 (+5cm) - 1.30 - 1.33 (+3cm)
16:15	Lançamento Peso-2Kg	Ben-A a Inf	<b>F</b> Final	
16:15	Lançamento Peso-2Kg	Ben-A a Ben-B	<b>M</b> Final	
16:15	Dardo 400 Gr	Inf	<b>F</b> Final	
16:15	Dardo 500 Gr	Inf	<b>M</b> Final	
16:15	Dardo 500 Gr	Ini	<b>F</b> Final	
16:15	Dardo 500 Gr	Juv	<b>F</b> Final	
16:20	110 M Barreiras-0.91	Juv	<b>M</b> Serie	(0,91 - 13,72 / 9,14 / 14,02)
16:25	110M Barreiras-1.00	Jun	<b>M</b> Serie	(1,00 - 13,72 / 9,14 / 14,02)
16:30	110 M Barreiras-1.06	Sen	<b>M</b> Serie	(1,06 - 13,72 / 9,14 / 14,02)
16:40	1.000 Metros	Ben-A a Ben-B	<b>F</b> Serie	
16:45	1.000 Metros	Ben-A a Ben-B	<b>M</b> Serie	
16:50	1.000 Metros	Inf	<b>F</b> Serie	Quilómetro Jovem AAB
16:55	1.000 Metros	Inf	<b>M</b> Serie	Quilómetro Jovem AAB
17:00	1.000 Metros	Ini	<b>F</b> Serie	Quilómetro Jovem AAB
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	
17:00	Dardo 600 Gr	Jun a Sen	<b>F</b> Final	
17:00	Dardo 600 Gr	Ini	<b>M</b> Final	
17:05	1.000 Metros	Ini	<b>M</b> Serie	Quilómetro Jovem AAB
17:10	1.000 Metros	Juv	<b>F</b> Serie	Quilómetro Jovem AAB
17:15	1.000 Metros	Juv	<b>M</b> Serie	Quilómetro Jovem AAB
17:15	Salto em Comprimento	Inf a Ini	<b>F</b> Final	Tábua 2 Metros
17:25	1.500 Metros	Jun a Sen	<b>F</b> Serie	
17:30	1.500 Metros	Jun a Sen	<b>M</b> Serie	
17:40	100 Metros planos	Juv a Sen	<b>F</b> Serie	
17:45	Salto em Altura	Juv a Sen	<b>M</b> Final	1.60 - 1.65 (+5cm) - 1.80 - 1.83 (+3cm)
17:45	Lançamento Peso-4Kg	Jun a Sen	<b>F</b> Final	
17:45	Lançamento Peso-4Kg	Ini	<b>M</b> Final	
17:45	Dardo 700 Gr	Juv	<b>M</b> Final	
17:45	Dardo 800 Gr	Jun a Sen	<b>M</b> Final	



Associação de Atletismo de Braga  
Quilómetro Jovem AAB + Provas Preparação

Braga  
Estádio 1º de Maio

2013

<b>17:50</b>	<i>100 Metros planos</i>	Juv a Sen	<b>M</b>	Serie	
<b>18:00</b>	<i>80 Metros Planos</i>	Ini	<b>F</b>	Serie	
<b>18:00</b>	<i>Salto em Comprimento</i>	Inf a Ini	<b>M</b>	Final	Tábua 2 Metros
<b>18:05</b>	<i>80 Metros Planos</i>	Ini	<b>M</b>	Serie	
<b>18:15</b>	<i>60 Metros Planos</i>	Ben-A a Inf	<b>F</b>	Serie	
<b>18:20</b>	<i>60 Metros Planos</i>	Ben-A a Inf	<b>M</b>	Serie	



# Associação de Atletismo de Braga

## Quilómetro Jovem AAB + Provas Preparação

Braga  
Estádio 1º de Maio

2013

### *Regulamento*

- 1 *Competição a disputar na Pista de Atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, no dia 20 de abril de 2013.*
- 2 *O Quilómetro Jovem da AAB destina-se a atletas dos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis, filiados na Associação de Atletismo de Braga ou de Escolas do Distrito de Braga.  
As Provas de Preparação destinam-se a atletas de todos os escalões etários e de todos os âmbitos desportivos.*
- 3 *Cada atleta poderá participar em 2 (duas) provas.*
- 4 *Nos Saltos Horizontais, caso estejam mais de 12 (doze) atletas em competição, os atletas apenas terão direito a efetuar 4 (quatro) ensaios.*
- 5 *As inscrições deverão ser efetuadas 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/pista coberta, podem utiliza-lo na presente época desportiva. Caso não o possuam devem solicitá-lo no Secretariado da Competição.*
- 6 *Nas inscrições os atletas deverão utilizar as siglas atribuídas pelas FPA. Caso não pertencam 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 *O Quilómetro Jovem da AA Braga será o momento de observação privilegiado para efetuar a seleção regional que se deslocará à final nacional do Quilómetro Jovem, no dia 11 de maio, em Cantanhede.*
- 9 *Serão atribuídas medalhas aos 3 (três) primeiros classificados do Quilómetro Jovem da AA Braga, nos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis, desde que filiados na AA Braga.*
- 10 *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.*
- 11 *Os atletas Iniciados que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 250 metros, 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.*
- 12 *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.*
- 13 *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.*
- 14 *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.*
- 15 *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.*
- 16 *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.*
- 17 *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  
Quilómetro Jovem AAB + Provas Preparação

Braga  
Estádio 1º de Maio

2013

- 18 *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;*  
*Juniores: Atletas nascidos em 1994 e 1995;*  
*Seniores: Atletas nascidos em 1993 ou antes;*  
*Veteranos: A partir do dia em que realizam 35 anos.*