



Associação de Atletismo de Braga
Campeonato Portugal ANDDI + Provas Preparação

Braga
Estádio 1º de Maio

2013

sábado, 11 de Maio de 2013

| <i>Hora Início</i> | <i>Prova</i> | | | <i>Obs:</i> |
|--------------------|----------------------|-------------|----------------|--------------------------------------------------------------|
| 15:20 | 100 M Barreiras-0.84 | Juv a Sen | F Serie | ANDDI + Preparação (0,84 - 13.00 / 8.50 / 10.50) |
| 15:25 | 110 M Barreiras-0.91 | Ini a Juv | M Serie | ANDDI + Preparação (0,91 - 13,72 / 9,14 / 14,02) |
| 15:30 | 100 Metros planos | Juv a Sen | F Serie | ANDDI + Preparação |
| 15:30 | Salto em Altura | Juv a Sen | F Final | ANDDI + Preparação (1,10 - 1,15 - +5cm - 1,40 - 1,43 - +3cm) |
| 15:30 | Salto em Comprimento | Sen | M Final | Sind. Down (último apoio) |
| 15:30 | Salto em Comprimento | Sen | M Final | Adaptado (último apoio) |
| 15:30 | Lançamento Peso-7.26 | Jun a Sen | M Final | ANDDI + Preparação |
| 15:30 | Lançamento Peso-5Kg | Juv | M Final | Preparação |
| 15:30 | Dardo 400 Gr | Sen | F Final | Adaptado |
| 15:30 | Dardo 400 Gr | Sen | M Final | Adaptado |
| 15:30 | Dardo 400 Gr | Sen | F Final | Sind. Down |
| 15:30 | Dardo 600 Gr | Sen | M Final | Sind. Down |
| 15:40 | 100 Metros planos | Juv a Sen | M Serie | ANDDI + Preparação |
| 15:50 | 100 Metros planos | Sen | F Serie | Sind. Down |
| 15:50 | 100 Metros planos | Sen | F Serie | Adaptado |
| 15:55 | 100 Metros planos | Sen | M Serie | Sind. Down |
| 15:55 | 100 Metros planos | Sen | M Serie | Adaptado |
| 16:00 | 600 Metros | Ben-A a Inf | F Serie | Prova Preparação |
| 16:00 | Salto em Comprimento | Sen | F Final | Sind. Down (último apoio) |
| 16:00 | Salto em Comprimento | Sen | F Final | Adaptado (último apoio) |
| 16:00 | Dardo 600 Gr | Juv a Sen | F Final | ANDDI + Preparação |
| 16:00 | Dardo 800 Gr | Juv a Sen | M Final | ANDDI + Preparação |
| 16:05 | 600 Metros | Ben-A a Inf | M Serie | Prova Preparação |
| 16:10 | 800 Metros | Ini | F Serie | Prova Preparação |
| 16:15 | 800 Metros | Ini | M Serie | Prova Preparação |
| 16:15 | Lançamento Peso-4Kg | Jun a Sen | F Final | ANDDI + Preparação |
| 16:15 | Lançamento Peso-4Kg | Ini | M Final | Preparação |
| 16:15 | Lançamento Peso-4Kg | Sen | M Final | Adaptado |
| 16:15 | Lançamento Peso-4Kg | Sen | M Final | Sind. Down |
| 16:20 | 1.500 Metros | Juv a Sen | F Serie | ANDDI + Preparação |
| 16:30 | 1.500 Metros | Juv a Sen | M Serie | ANDDI + Preparação |
| 16:30 | Salto em Altura | Juv a Sen | M Final | ANDDI + Preparação (1,25 - 1,30 - +5cm - 1,50 - 1,53 - +3cm) |
| 16:40 | 1.500 Metros | Sen | F Serie | Sind. Down |
| 16:40 | 1.500 Metros | Sen | F Serie | Adaptado |
| 16:45 | Salto em Comprimento | Juv a Sen | F Final | ANDDI + Preparação (Tábua 2 Metros) |
| 16:45 | Disco 0,750 Kg | Sen | F Final | Sind. Down |
| 16:45 | Disco 1 Kg | Sen | M Final | Sind. Down |
| 16:50 | 1.500 Metros | Sen | M Serie | Sind. Down |
| 16:50 | 1.500 Metros | Sen | M Serie | Adaptado |
| 17:00 | 200 Metros | Juv a Sen | F Serie | ANDDI + Preparação |
| 17:00 | Lançamento Peso-3Kg | Ini a Juv | F Final | Preparação |
| 17:00 | Lançamento Peso-3Kg | Inf | M Final | Preparação |
| 17:00 | Lançamento Peso-3Kg | Sen | F Final | Sind. Down |
| 17:10 | 200 Metros | Sen | F Serie | Sind. Down |
| 17:10 | 200 Metros | Sen | F Serie | Adaptado |
| 17:15 | 200 Metros | Sen | M Serie | Adaptado |



Associação de Atletismo de Braga
Campeonato Portugal ANDDI + Provas Preparação

Braga
Estádio 1º de Maio

2013

| | | | | | |
|--------------|-----------------------------|---------------|----------|-------|------------------------------------------------------|
| 17:20 | <i>400 Metros Planos</i> | Juv a Sen | M | Serie | ANDDI + Preparação |
| 17:30 | <i>400 Metros Planos</i> | Sen | M | Serie | Sind. Down |
| 17:30 | <i>Salto em Altura</i> | Inf a Ini | F | Final | Preparação (1,00 - 1,05 - +5cm - 1,30 - 1,33 - +3cm) |
| 17:30 | <i>Salto em Comprimento</i> | Juv a Sen | M | Final | ANDDI + Preparação (Tábua 2 Metros) |
| 17:30 | <i>Disco 1 Kg</i> | Juv a Sen | F | Final | ANDDI |
| 17:30 | <i>Disco 2 KgS</i> | Juv a Sen | M | Final | ANDDI |
| 17:35 | <i>5.000 Metros</i> | Jun a Sen | M | Final | ANDDI + Preparação |
| 17:45 | <i>Lançamento Peso-2Kg</i> | Sen | F | Final | Adaptado |
| 17:45 | <i>Lançamento Peso-2Kg</i> | Ben-A a Inf | F | Final | Preparação |
| 17:45 | <i>Lançamento Peso-2Kg</i> | Ben-A a Ben-B | M | Final | Preparação |
| 17:55 | <i>4X100 Metros Planos</i> | Ini a Sen | F | Serie | ANDDI + Preparação |
| 18:00 | <i>4X100 Metros Planos</i> | Ini a Sen | M | Serie | ANDDI + Preparação |
| 18:05 | <i>4X100 Metros Planos</i> | Sen | F | Serie | Sind. Down |
| 18:05 | <i>4X100 Metros Planos</i> | Sen | F | Serie | Adaptado |
| 18:10 | <i>4X100 Metros Planos</i> | Sen | M | Serie | Sind. Down |
| 18:10 | <i>4X100 Metros Planos</i> | Sen | M | Serie | Adaptado |
| 18:15 | <i>1.500 Metros Marcha</i> | Sen | F | Final | Sind. Down |
| 18:15 | <i>1.500 Metros Marcha</i> | Sen | M | Final | Sind. Down |
| 18:15 | <i>1.500 Metros Marcha</i> | Sen | F | Final | Adaptado |
| 18:15 | <i>1.500 Metros Marcha</i> | Sen | M | Final | Adaptado |
| 18:15 | <i>5.000 Metros Marcha</i> | Juv a Sen | F | Final | ANDDI + Preparação |
| 18:15 | <i>5.000 Metros Marcha</i> | Juv a Sen | M | Final | ANDDI + Preparação |



Associação de Atletismo de Braga
Campeonato Portugal ANDDI + Provas Preparação

Braga
Estádio 1º de Maio

2013

Regulamento

- 1 *Competição a disputar no Estádio 1º de Maio, em Braga, no dia 11 de maio de 2013.*
- 2 *O Campeonato de Portugal da ANDDI, Sind. Down e Adaptados, destinam-se a atletas filiados na ANDDI. As Provas de Preparação destinam-se a atletas de todos os escalões etários, filiados na AA Braga.*
- 3 *Nas Provas de Preparação cada atleta poderá participar em 2 (duas) provas.*
- 4 *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.*
- 5 *Nas inscrições os atletas no local destinado ao Clube deverão utilizar a sigla atribuída pela FPA. Os melhores tempos a indicar nas fichas de inscrição deverão corresponder somente à época atual ou anterior e poderão abranger a Pista Coberta e Ar Livre.*
- 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 *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.*
- 8 *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.*
- 9 *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.*
- 10 *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 faltarem no concurso ou na final que se realizem após esta prova.*
- 11 *Os atletas deverão ser portadores de pelo menos, 3 alfinetes, para garantir a correta colocação do dorsal.*
- 12 *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.*
- 13 *Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultados na Internet no endereço: 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.*