

Hora	Prova	Género	Escalões	Confirmação até	Observações
14:45	60m barreiras 0.76	F	BENJ B a INI	13:45	(76Cm/12.00/7.00/12.00)
14:55	60m barreiras 0.76	M	BENJ B a INI	13:55	(76Cm/12.00/7.50/10.50)
15:00	Salto em Altura	F	BENJ B a INI	14:00	0.90; ... (+5) -> 3 atletas (+3)
15:00	Salto em Comprimento	F	JUV a SEN	14:00	Tábua a 1 metro
15:05	60m barreiras 0.76	F	INI a JUV	14:05	(76Cm/12.00/8.00/8.00)
15:15	60m barreiras 0.84	M	INI a JUV	14:15	(84Cm/13.00/8:50/84cm)
15:25	60m barreiras 0.84	F	JUN a VET	14:25	(84Cm/13.00/8:50/84cm)
15:35	60m barreiras 0.91	M	JUV	14:35	(91Cm/13.72/9.14/9.72)
15:45	60m barreiras 1.06	M	JUN a VET	14:45	(1,06m/13.72/9.14/9.72)
16:00	50 metros	F	BENJ A a BENJ B	15:00	
16:00	Salto em Altura	M	BENJ B a INI	15:00	0.90; ... (+5) -> 3 atletas (+3)
16:00	Peso 5kg	M	JUV	15:00	Setor Exterior
16:00	Peso 6kg	M	JUN	15:00	Setor Exterior
16:00	Peso 7.26kg	M	SUB-23 a VET	15:00	Setor Exterior
16:10	50 metros	M	BENJ A a BENJ B	15:10	
16:20	60 metros	F	INF a INI	15:20	
16:30	60 metros	M	INF a INI	15:30	
16:40	60 metros	F	JUV a VET	15:40	
16:50	60 metros	M	JUV a VET	15:50	
17:00	500 metros	F	BENJ A a BENJ B	16:00	
17:00	Salto em Altura	F	JUV a VET	16:00	1.10; ... (+5) -> 3 atletas (+3)
17:00	Peso 3kg	F	JUV	16:00	Setor Exterior
17:00	Peso 4kg	F	JUN a VET	16:00	Setor Exterior
17:10	500 metros	M	BENJ A a BENJ B	16:10	
17:20	150 metros	F	INF a INI	16:20	
17:30	150 metros	M	INF a INI	16:30	
17:40	400 metros	F	JUV a VET	16:40	
17:50	400 metros	M	JUV a VET	16:50	
18:00	1.500 metros	F	JUV a VET	17:00	
18:10	1.500 metros	M	JUV a VET	17:10	

**1. Competição:** A disputar na Pista de Atletismo Gêmeos Castro, em Guimarães, na tarde de 17 de dezembro de 2022.

**2. Participação:** Atletas filiados na época desportiva 2022-2023:

- dos escalões: de Benjamins A a Veteranos;
- em representação de clubes da Associação de Atletismo de Braga (AAB) ou com filiação individual na AAB;
- em representação de clubes de outras Associações Regionais ou com filiação individual, quando autorizados pelo Departamento Técnico da AAB.

**3. Inscrição:** Realizada obrigatoriamente na plataforma online [FPA Competições](#), até:

- 14 de dezembro de 2022 (quarta feira).
- de forma gratuita para todos os atletas;

**4. Melhores Marcas:** No momento da inscrição, os atletas deverão indicar a melhor marca obtida na prova em que se inscrevem, no período de **1 de janeiro de 2021** à

data da competição. Caso não apareça a indicação da melhor marca, os atletas devem comprovar obrigatoriamente a marca que colocaram, indicando em “Notas” o local e data de obtenção da marca ou, em alternativa, fazer upload de um comprovativo da mesma. Marcas que não sejam devidamente comprovadas não serão consideradas.

**5. Atletas admitidos:** Tendo em conta a segurança de todos os participantes e zelando pelo bom desenrolar das provas, a organização reserva-se no direito de definir um limite de participantes por prova. Caso exista essa necessidade será elaborada uma lista de atletas admitidos por prova, tendo em conta os seguintes critérios: 1- atletas da AA Braga; 2- melhores marcas dos atletas inscritos.

- A lista de atletas admitidos em competição será divulgada durante o dia 15 de dezembro
- O Departamento Técnico da AAB reserva-se no direito de autorizar a participação de outros atletas que possam não ter acesso, pelo critério acima mencionado, sempre que achar adequado.

**6. Confirmações:** Todos os atletas devem efetuar a confirmação de presença em todas as provas em que participam, até 1 hora antes das respetivas provas. As confirmações são realizadas online, em [FPA Competições](#), por método idêntico às inscrições, a partir das 7h do dia da competição.

- Depois de confirmarem presença, os atletas devem verificar se na lista de inscritos aparece CONFIRMADO. Um atleta que não confirme a sua participação, não será admitido em competição;

**8. Penalizações:** Serão impedidos de participar em futuras competições organizadas pela AAB, atletas que não tenham pago o valor relativo ao seu incumprimento:

- Confirmam a sua presença e não compareçam à respetiva prova, sem justificação válida - 5 euros;
- Se inscrevam e não compareçam à respetiva prova, sem aviso prévio de falta (até 24h antes do início da competição) - 3 euros.

### 7. Dorsais:

- Os atletas da Zona Norte deverão utilizar o Dorsal anual da época 2022-2023;
- Aos atletas das outras Associações será fornecido um dorsal para utilização na competição;

**8. Câmara de Chamada:** Todos os atletas devem apresentar-se na Câmara de Chamada até:

- 45 minutos antes do início dos concursos (Saltos e Lançamentos);
- 15 minutos antes do início das corridas.

## 9. Normas Técnicas:

- Cada atleta pode realizar o máximo de 2 provas, tendo em conta o regulamento geral de competições;
- Nas corridas de barreiras os atletas têm a oportunidade de optar por uma altura das barreiras inferior à estipulada para o seu escalão, como forma de preparação;
- Nas provas de lançamentos e saltos horizontais, todos os atletas terão direito a 4 ensaios.
- O Lançamento do Peso será realizado no setor exterior à pista;
- Progressão das fasquias no Salto em Altura:
  - Benjamins a Iniciados: 0,90; 0,95; 1,00... sobe de 5 em 5 cm até estarem 3 atletas depois de 3 em 3 cm;
  - Juvenis a Veteranos Fem: 1,10; 1,15; 1,20...sobe de 5 em 5 cm até estarem 3 atletas depois de 3 em 3 cm;

## 10. Escalões:

Os escalões etários a vigorar serão os referentes ao ano civil de 2022:

- Benjamins A: Atletas nascidos em 2013, 2014 e 2015;
- Benjamins B: Atletas nascidos em 2011 e 2012;
- Infantis: Atletas nascidos em 2009 e 2010;
- Iniciados: Atletas nascidos em 2007 e 2008;
- Juvenis: Atletas nascidos em 2005 e 2006;
- Juniores: Atletas nascidos em 2003 e 2004;
- Sub-23: Atletas nascidos em 2000, 2001 e 2002;
- Seniores: Atletas nascidos em 1999 e em diante;
- Veteranos: Atletas com 35 ou mais anos;

**11. Responsabilidade:** a inscrição na competição implica o conhecimento e aceitação do risco de saúde inerente à participação, sendo a decisão tomada em consciência pelo próprio atleta ou pelo seu representante legal;

## 12. Outros:

- Todos os atletas deverão ter também o seguro desportivo e exame médico desportivo devidamente atualizado;
- Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para correta colocação do dorsal;
- O participante, ao proceder à inscrição nesta competição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada em fotografias/imagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais da competição;
- 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;
- Eventuais atualizações deste regulamento serão publicadas em [www.aabraga.pt](http://www.aabraga.pt);



- No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.

