

# TETRATLO JOVEM DO NORTE

ALTICE FORUM BRAGA  
14 DE JANEIRO DE 2023



## PROGRAMA HORÁRIO:

Hora	Prova			Observações
<b>sábado, 14 de janeiro de 2023</b>				
09:00	60m Barreiras	F	JUV	(0,76- 13.00/8,50/13.00)
09:10	60m Barreiras	F	JUN	(0,84- 13.00/8,50/13.00)
09:20	60 metros	M	JUV	
09:30	60 metros	M	JUN	
09:40	Peso	F	JUV	3 Kg
09:40	Peso	F	JUN	4 Kg
10:00	Altura	M	JUV e JUN	1.39>1.42>1.45>...3 em 3cm
11:00	Comprimento	F	JUV e JUN	Tábua 2 metros
11:45	Peso	M	JUV	5 Kg
11:45	Peso	M	JUN	6 Kg
12:10	800 metros	F	JUV	
12:15	800 metros	F	JUN	
12:20	1000 metros	M	JUV	
12:25	1000 metros	M	JUN	

## REGULAMENTO:

- 1 - Competição organizada pela Associação de Atletismo de Braga a realizar-se na Pista de atletismo do Altice Forum Braga, no sábado dia **14 de janeiro de 2023**.
- 2 – **Âmbito:** Esta competição tem o objetivo de proporcionar aos atletas inscritos no Campeonato do Norte de Provas Combinadas uma oportunidade competitiva alternativa que sirva como possível forma de apuramento para o Campeonato Nacional de Provas Combinadas em Pista Coberta.
- 3 – **Participação:** A competição destina-se exclusivamente aos atletas sub-18 e sub-20 inscritos e admitidos no Campeonato do Norte de Provas Combinadas, que viu a sua jornada de domingo cancelada.
- 4 - **As inscrições são realizadas online, até ao dia 12 de janeiro de 2023 (quinta-feira), às 23:59 horas, na plataforma FPA Competições ( <https://fpacompeticoes.pt/2/associacao> ).**
- 5 – **Dorsais:** Todos atletas da Zona Norte deverão utilizar o **dorsal de época da sua Associação**. Todos os restantes atletas deverão levantar o seu dorsal no secretariado da competição.

# TETRATLO JOVEM DO NORTE

ALTICE FORUM BRAGA  
14 DE JANEIRO DE 2023



**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. No caso das provas combinadas, deve-se considerar o horário da primeira prova.

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.

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

- 1 hora antes do início do salto com vara;
- 45 minutos antes do início dos concursos (Saltos e Lançamentos);
- 15 minutos antes do início das corridas.

**8 – Normas Técnicas:** Progressão das fasquias Provas Combinadas:

- Salto em Altura: 1.39>1.42>1.45>...3 em 3cm

**9 - Escalões:** Os escalões etários a vigorar serão os referentes ao ano civil de 2023:

- Juvenis: Atletas nascidos em 2006 e 2007;
- Juniores: Atletas nascidos em 2004 e 2005;

**10 - 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;

**11 - 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

# TETRATLO JOVEM DO NORTE

ALTICE FORUM BRAGA

14 DE JANEIRO DE 2023



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);

## **IMPORTANTE: Normas gerais para as competições no Altice Forum Braga:**

De forma a preservarmos o bom estado das instalações do Altice Forum Braga, durante o decorrer das provas de pista coberta, apela-se a todos os atletas, treinadores, dirigentes e demais agentes desportivos para o cumprimento e respeito pelas seguintes condições:

- 1 - Os atletas só podem andar com os sapatos de bicos calçados nas zonas de competição, ou seja, dentro da pista, nos locais de competição e respetivas zonas de aquecimento, devidamente protegidas com placas de borracha.
- 2 - É expressamente proibida terem os sapatos de bicos calçados na zona das bancadas, pois são em madeira e facilmente serão provocados danos nas mesmas.
- 3 - Nos corredores do piso superior, só é autorizado o aquecimento com sapatilhas, sendo absolutamente proibido passarem nesta zona com sapatos de bicos.
- 4 - O acesso dos atletas aos locais de competição será pela câmara de chamada, obrigatoriamente. Quem saltar as grades de proteção para se dirigir para o local de partida ou início do seu concurso será de imediato desclassificado.
- 5 - Qualquer dano no piso causado pela desobediência ao aqui estipulado, será imputado aos atletas e respetivos clubes e, em última instância, às associações regionais que estes representam. As sanções implicam o pagamento dos danos causados, assim como o impedimento de participação em competições futuras realizadas nestas instalações.

Acessos e fluxos no pavilhão do Altice Forum Braga em dias de competição:

# TETRATLO JOVEM DO NORTE

ALTICE FORUM BRAGA

14 DE JANEIRO DE 2023

