TORNEIO DE PREPARAÇÃO

ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 23 DEZEMBRO 2023

PROGRAMA HORÁRIO: REVISTO

Hora	Prova				Observações
Sábado, 23 de dezembro de 2023					
14:00	60 Barreiras 0.76	S14 a S16	F	Series	12,00/7,00/13,00
	Comprimento c/ Vara	S14 a S16	F	Final	
	Comprimento c/ Vara	S14 a S16	M	Final	
	Altura	S18 a Master	M	Final	a)
	Peso	S14	F	Final	2Kg
	Peso	S16 a S18	F	Final	3Kg
14:15	60 Barreiras 0.76	S14 a S16	M	Series	12.00/7,50/10,50
14:25	60 Barreiras 0.76	S16 e S18	F	Series	12,00/08,00/8,00
14:35	60 Barreiras 0.84	S16 e S18	M	Series	13,00/8,50/13,00
14:45	60 Barreiras 0.84	S20 a Master	F	Series	13,00/8,50/13,00
14:55	60 Barreiras 0.91	S18 a S20	M	Series	13,72/9,14/ 9,72
15:05	60 Barreiras 1.00	S20 a Master	M	Series	13,72/9,14/9,72
15:25	200 metros	S16 a S18	F	Series	
15:45	Comprimento	S18	M	Final	Tábua de 2m
15:50	200 metros	S20 a Master	F	Series	
16:00	Altura	S18 a Master	F	Final	b)
	Peso	S18 a Master	F	Final	4Kg
	Peso	S16	M	Final	4Kg
	Peso	S14	M	Final	3Kg
16:10	200 metros	S16 a S18	M	Series	
16:30	200 metros	S18 a Master	M	Series	
16:50	150 metros	S12 a S14	F	Series	
17:10	150 metros	S12 a S14	M	Series	
17:20	2.000 metros	S18 a Master	F	Series	
17:30	2.000 metros	S18 a Master	M	Series	
	Comprimento	S20 a Master	M	Final	Tábua de 2m
	Peso	S18	M	Final	5Kg
	Peso	S20 e Master	M	Final	6Kg
	Peso	S23 a Master	M	Final	7,26Kg
17:50	1.000 metros	S14 e S16	F	Series	
18:00	1.000 metros	S14 e S16	M	Series	
18:10	500 metros	S18 a Master	F	Series	
18:20	500 metros	S18 a Master	M	Series	

a) 1,30; 1,37; 1,44; 1,51; 1,58; 1,65; 1,70; 1,75… 3 em 3 cm depois de 3 atletas

b) 1,10; 1,16; 1,22; 1,28; 1,34; 1,40; 1,45; 1,50; … 3 em 3 cm depois de 3 atletas

TORNEIO DE PREPARAÇÃO

ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 23 DEZEMBRO 2023

REGULAMENTO:

1 - **Competição:** A disputar na Pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, Braga, na tarde de sábado de 23 de dezembro de 2023.

2 – Particiação: A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-12 a Masters da AAB e de outras associações regionais.

3 - **Inscrições:** Realizadas obrigatoriamente na plataforma online FPA Competições (https://fpacompeticoes.pt/2/associacao), até:

- **20 de dezembro de 2023 (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 2022 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 – Dorsais: Todos atletas da Zona Norte deverão utilizar o **dorsal de época da sua Associação da época 2023-2024**.

- Atletas que tenham perdido ou esquecido o dorsal anual, pagarão 1,5 euros por dorsal para utilizar na competição;
- Aos atletas extra Zona Norte ser-lhes-á atribuído um dorsal para uso exclusivo na competição;

6 - Confirmações: Todos os atletas devem efetuar a confirmação de presença em todas as provas em que participam.

As confirmações são realizadas online, em FPA Competições, por método idêntico às inscrições, **a partir das 12h do dia da competição, até 1 hora antes das respetivas provas**. 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:

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

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.

9 – Normas Técnicas:

- **Nas corridas,** a constituição das series e eliminatórias será realizada com base nos tempos de inscrição dos atletas, sendo a primeira serie/eliminatória aquela que tem os atletas com melhores marcas de inscrição.
- **Nos saltos horizontais e lançamentos,** todos os atletas terão direito a 4 ensaios.
- Cada atleta poderá participar num máximo de 2 provas.

10 - Escalões: Os escalões etários a vigorar serão os referentes ao ano civil de 2024:

- Sub-12: Atletas nascidos em 2013 e 2014;
- Sub-14: Atletas nascidos em 2011 e 2012;
- Sub-16: Atletas nascidos em 2009 e 2010;
- Sub-18: Atletas nascidos em 2007 e 2008;
- Sub-20: Atletas nascidos em 2005 e 2006;
- Sub-23: Atletas nascidos em 2002, 2003 e 2004;
- Seniores: Atletas nascidos em 2001 e em diante;
- Masters: 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 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;