

**II NOITE ATLÉTICA**  
**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA**  
ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 3 DE JULHO DE 2024



**PROGRAMA HORÁRIO:**

| Hora                                    |               | Prova        |   |        | Observações     |
|---|---------------|--------------|---|--------|-----------------|
| <b>Quarta-feira, 3 de julho de 2024</b> |               |              |   |        |                 |
| <b>20:00</b>                            | 400 Barreiras | S18 a Master | F | Series | 76cm - 45/35/40 |
|   | Triplo        | S18 a Master | M | Final  | Tábua 11 mt     |
|   | Disco         | S18 a Master | F | Final  | 1Kg             |
|   | Peso          | S16 e S18    | M | Final  | 5Kg             |
|   | Peso          | S18 e S20    | M | Final  | 6Kg             |
|   | Peso          | S20 a Master | M | Final  | 7,260Kg         |
| <b>20:15</b>                            | 400 Barreiras | S18 a Master | M | Series | 91cm - 45/35/40 |
| <b>20:30</b>                            | 200 metros    | S18 a Master | F | Series |                 |
| <b>20:55</b>                            | 200 metros    | S18 a Master | M | Series |                 |
| <b>21:20</b>                            | 1.500 metros  | S18 a Master | F | Series |                 |
| <b>21:30</b>                            | 1.500 metros  | S18 a Master | M | Series |                 |
|   | Triplo        | S18 a Master | F | Final  | Tábua 9 mt      |
|   | Disco         | S16 e S18    | M | Final  | 1,5 Kg          |
|   | Disco         | S18 e S20    | M | Final  | 1,750Kg         |
|   | Disco         | S20 a Master | M | Final  | 2Kg             |
|   | Peso          | S16 e S18    | F | Final  | 3Kg             |
|   | Peso          | S18 a Master | F | Final  | 4Kg             |
| <b>21:50</b>                            | 3.000 metros  | S18 a Master | F | Series |                 |
| <b>22:10</b>                            | 5.000 metros  | S18 a Master | M | Series |                 |

**REGULAMENTO:**

**1 - Competição:** A disputar na pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, no dia 3 de julho de 2024.

**2 - Participação:** A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-16 a Masters, da Associação de Atletismo de Braga e atletas de outras Associações Regionais portuguesas autorizados.

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

- Até às 14h de 1 de julho de 2024 (segunda-feira).
- de forma gratuita para todos os atletas.

## II NOITE ATLÉTICA

### ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 3 DE JULHO DE 2024

---



**4 – Melhores marcas:** No momento da inscrição, os atletas deverão indicar a melhor marca obtida nas respetivas provas, no período de 1 de novembro 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**.

- 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 **até 1 hora antes das respetivas provas (1h30 no Salto com Vara)**

As confirmações são realizadas online, em FPA Competições, por método idêntico às inscrições, a partir das 12h 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:

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

**8 – Normas Técnicas:**

- Cada atleta poderá participar num máximo de 2 provas;
- As corridas são disputadas por series. A primeira serie será com os atletas com melhores tempos de inscrição;
- Nos saltos horizontais e lançamentos:

## II NOITE ATLÉTICA

### ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 3 DE JULHO DE 2024

---



- Estando 12 ou menos atletas em prova: todos os atletas terão direito a 3 ensaios, tendo os 8 melhores atletas, ao fim do 3º ensaio, direito a mais 3 ensaios finais;
- Estando mais de 12 atletas em prova: todos os atletas têm direito a 4 ensaios.
- A título de exemplo e para efeitos de contagem de atletas, considera-se a mesma prova, a prova de lançamento do peso de 5kg, 6kg e 7.26kg.
- Nos lançamentos, os atletas masculinos podem optar por lançar com o engenho so seu escalão ou com o engenho do escalão imediatamente seguinte.

**9 – Escalões:** Os escalões etários a vigorar serão os referentes ao ano civil de 2024:

- **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 ou antes;
- **Veteranos:** Atletas com 35 ou mais anos;

**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 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.

## II NOITE ATLÉTICA

### ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 3 DE JULHO DE 2024

---



Esta antecipação será anunciada com pelo menos 50 (cinquenta) minutos relativamente ao horário original;

- Os casos omissos neste regulamento serão decididos pelo Delegado Técnico e Diretor da Competição, em concordância com o Regulamento Geral de Competições.
- Eventuais atualizações deste regulamento serão publicadas em [www.aabraga.pt](http://www.aabraga.pt);