

**TORNEIO DE ABERTURA**  
**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA**

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 30 DE NOVEMBRO DE 2024



**PROGRAMA HORÁRIO:**

Hora		Prova			Observações
<b>Sábado, 30 de novembro de 2024</b>					
<b>14:00</b>	50 metros	F	S10 e S12	Séries	Pode partir de pé
	Dardo	F	S16 e S18	Final	500 gr
<b>14:15</b>	Altura	M	S14 a S18	Final	a)
<b>14:20</b>	50 metros	M	S10 e S12	Séries	Pode partir de pé
<b>14:30</b>	Comprimento	F	S18 a Master	Final	Tábua de 2 metros
<b>14:40</b>	60 metros	F	S14 e S16	Eliminatórias	
<b>14:45</b>	Vara	M/F	S16 a S20	Final	b)
<b>15:20</b>	60 metros	M	S14 e S16	Eliminatórias	
<b>15:40</b>	60 Metros	F	S18 a Master	Eliminatórias	
<b>15:45</b>	Dardo	F	S12 e S14	Final	400 gr
	Dardo	M	S12 e S14	Final	500 gr
<b>16:05</b>	60 metros	M	S18 a Master	Eliminatórias	
<b>16:15</b>	Altura	F	S14 a S18	Final	c)
<b>16:30</b>	Comprimento	M	S18 a Master	Final	Tábua de 2 metros
<b>16:30</b>	60 metros	F	S14 e S16	Final	
<b>16:35</b>	60 metros	M	S14 e S16	Final	
<b>16:40</b>	60 metros	F	S18 a Master	Final A	
<b>16:45</b>	60 metros	F	S18 a Master	Final B	
<b>16:50</b>	60 metros	M	S18 a Master	Final A	
<b>16:55</b>	60 metros	M	S18 a Master	Final B	
<b>17:05</b>	600 metros	F	S14 e S16	Séries	
<b>17:20</b>	600 metros	M	S14 e S16	Séries	
<b>17:30</b>	Dardo	M	S16 e S18	Final	600 gr
<b>17:35</b>	1000 metros	F	S18 a Master	Séries	
<b>17:45</b>	1000 metros	M	S18 a Master	Séries	
<b>18:00</b>	300 metros	F	S16 e S18	Séries	
<b>18:15</b>	300 metros	M	S16 e S18	Séries	
<b>18:30</b>	300 metros	F	S20 a Master	Séries	
<b>18:45</b>	300 metros	M	S20 a Master	Séries	

**Progressão das fasquias:**

- a) 1,00; 1,07; 1,14; 1,20; 1,25; 1,30... 5 em 5 até estarem 3 atletas depois de 3 em 3 cm
- b) 1,80; 1,90; 2,00... 10 em 10 até 3 atletas depois de 5 em 5 Cm
- c) 1,10; 1,17; 1,24; 1,30; 1,35... 5 em 5 até estarem 3 atletas depois de 3 em 3 cm

# TORNEIO DE ABERTURA

## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 30 DE NOVEMBRO DE 2024

---



### REGULAMENTO:

**1 - Competição:** A disputar na pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, no dia 30 de novembro de 2024.

**2 - Participação:** A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-10 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 27 de novembro de 2024 (quarta-feira).
- de forma gratuita para todos os atletas.

**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 2023 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 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.

# TORNEIO DE ABERTURA

## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 30 DE NOVEMBRO DE 2024

---



**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 de 60 metros serão disputadas por eliminatórias. Nos escalões de sub-14 e sub-16 serão apurados os 8 melhores tempos. Nos escalões de sub-18 a masters serão apurados os 8 melhores tempos para a disputar a final A e os 8 melhores tempos seguintes para a final B.
- As restantes corridas são disputadas por series. A primeira serie será com os atletas com melhores tempos de inscrição;
- Nos saltos horizontais e lançamentos:
  - os atletas terão direito a **4 ensaios**;
- Nos lançamentos, os atletas podem optar por lançar com o engenho do 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-10:** Atletas nascidos em 2015, 2016 e 2017;
- **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 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;

# TORNEIO DE ABERTURA

## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 30 DE NOVEMBRO DE 2024

---



### 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. 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);