

TORNEIO DE PREPARAÇÃO

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 14 DE DEZEMBRO DE 2024



PROGRAMA HORÁRIO:

Hora		Prova			Observações
Sábado, 14 de dezembro de 2024					
14:00	60 Barreiras 0.76	F	S14 a S16	Series	12,00/7,00/13,00
	Comprimento	F	S12 a S16	Final	Tábua 2m
	Altura	M	S18 a Master	Final	a)
14:10	60 Barreiras 0.76	M	S14	Series	12,00/7,50/10,50
14:20	60 Barreiras 0.76	F	S16 a S18	Series	12,00/08,00/8,00
14:30	60 Barreiras 0.84	M	S16	Series	13,00/8,50/13,00
14:40	60 Barreiras 0.84	F	S20 a Master	Series	13,00/8,50/13,00
14:50	60 Barreiras 0.91	M	S18	Series	13,72/9,14/ 9,72
15:00	60 Barreiras 1.00	M	S20	Series	13,72/9,14/9,72
	60 Barreiras 1.06	M	S23 a Master	Series	13,72/9,14/9,72
15:15	150 metros	F	S16 a S18	Series	
15:35	150 metros	F	S20 a Master	Series	
15:55	150 metros	M	S16 a S18	Series	
	Comprimento	M	S12 a S16	Final	Tábua 2m
16:10	Altura	F	S18 a Master	Final	b)
16:15	150 metros	M	S20 a Master	Series	
16:35	150 metros	F	S12 a S14	Series	
16:50	150 metros	M	S12 a S14	Series	
17:05	500 metros	F	S18 a Master	Series	
17:20	500 metros	M	S18 a Master	Series	
17:35	1.000 metros	F	S14 a S16	Series	
17:45	1.000 metros	M	S14 a S16	Series	
17:55	Milha	F	S18 a Master	Series	
18:05	Milha	M	S18 a Master	Series	

Progressão das fasquias:

- 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

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 14 DE DEZEMBRO DE 2024



REGULAMENTO:

1 - Competição: A disputar na pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, no dia 14 de dezembro de 2024.

2 - Participação: A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-12 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 11 de dezembro 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**

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.

TORNEIO DE PREPARAÇÃO

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 14 DE DEZEMBRO DE 2024



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 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

TORNEIO DE PREPARAÇÃO

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 14 DE DEZEMBRO DE 2024



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. 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;