

# TORNEIO DE PREPARAÇÃO ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

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



## PROGRAMA HORÁRIO:



Hora		Prova			Observações
<b>Sábado, 14 de dezembro de 2024</b>					
<b>14:00</b>	60 Barreiras 0.76	F	S14 a S16	Series	12,00/7,00/13,00
	Comprimento	F	S12 a S16	Final	Tábua 2m – caixa 1
	Comprimento	F	S18 a Master	Final	Tábua 2m – caixa 2
	Altura	M	S18 a Master	Final	a)
<b>14:10</b>	60 Barreiras 0.76	M	S14	Series	12,00/7,50/10,50
<b>14:20</b>	60 Barreiras 0.76	F	S16 a S18	Series	12,00/08,00/8,00
<b>14:30</b>	60 Barreiras 0.84	M	S16	Series	13,00/8,50/13,00
<b>14:40</b>	60 Barreiras 0.84	F	S20 a Master	Series	13,00/8,50/13,00
<b>14:50</b>	60 Barreiras 0.91	M	S18	Series	13,72/9,14/ 9,72
<b>15:00</b>	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
<b>15:15</b>	150 metros	F	S16 a S18	Series	
<b>15:35</b>	150 metros	F	S20 a Master	Series	
<b>15:55</b>	150 metros	M	S16 a S18	Series	
<b>16:15</b>	150 metros	M	S20 a Master	Series	
<b>16:30</b>	Comprimento	M	S12 a S16	Final	Tábua 2m – caixa 1
	Comprimento	M	S18 a Master	Final	Tábua 2m – caixa 2
	Altura	F	S18 a Master	Final	b)
<b>16:35</b>	150 metros	F	S12 a S14	Series	
<b>16:50</b>	150 metros	M	S12 a S14	Series	
<b>17:05</b>	500 metros	F	S18 a Master	Series	
<b>17:20</b>	500 metros	M	S18 a Master	Series	
<b>17:35</b>	1.000 metros	F	S14	Series	
<b>17:45</b>	1.000 metros	M	S14	Series	
<b>17:55</b>	800 metros	F	S16 a S18	Series	
<b>18:05</b>	800 metros	M	S16 a S18	Series	
<b>18:15</b>	Milha	F	S20 a Master	Series	
<b>18:25</b>	Milha	M	S20 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.

Um atleta que não confirme a sua participação, não será admitido em competição.

# TORNEIO DE PREPARAÇÃO

## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

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

## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 14 DE DEZEMBRO 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);