

PROVAS DE PREPARAÇÃO DE PISTA CURTA

FORUM BRAGA | 25 E 26 DE JANEIRO DE 2025



PROGRAMA HORÁRIO:

Hora	Prova			Observações	
Sábado, 25 de janeiro de 2025					
14:00	Altura	F	S12 a S16	Extra	Colchão A - 16 Atletas (a)
	Altura	M	S12 a S16	Extra	Colchão B - 16 Atletas (b)
14:55	Peso 3Kg	F	S16 a S18	Extra	10 atletas
	Peso 5Kg	M	S16 a S18	Extra	10 atletas
14:15	60 metros - eliminatórias	F	S16 a S18	Extra	24 atletas
14:30	60 metros - eliminatórias	F	S20 a Masters	Extra	32 atletas
14:45	Vara	F	S16 a Masters	Extra	12 atletas (c)
	Vara	M	S16 a Masters	Extra	12 atletas
15:15	60 metros - eliminatórias	M	S16 a S18	Extra	24 atletas
15:30	60 metros - eliminatórias	M	S20 a Masters	Extra	32 atletas
16:10	60 metros - final	F	S16 a S18	Extra	
16:15	60 metros - final	F	S20 a Masters	Extra	
16:20	60 metros - final	M	S16 a S18	Extra	
16:25	60 metros - final	M	S20 a Masters	Extra	
16:35	300 metros	F	S16 a S18	Extra	24 atletas
16:55	300 metros	M	S16 a S18	Extra	24 atletas
17:15	400 metros	F	S20 a Masters	Extra	24 atletas
17:35	400 metros	M	S20 a Masters	Extra	24 atletas
17:55	1500 metros	F	S16 a S18	Extra	24 atletas
18:15	1500 metros	F	S20 a Masters	Extra	24 atletas
18:35	1500 metros	M	S16 a S18	Extra	24 atletas
18:55	1500 metros	M	S20 a Masters	Extra	24 atletas

Progressões de fasquias:

- 1,00; 1,06; 1,12; 1,17; 1,22; 1,26; 130; 1,34;... 4 em 4 até 3 atletas; depois de 3 em 3cm;
- 1,00; 1,07; 1,14; 1,20; 1,26; 1,31; 1,36; 1,40; 1,44... 4 em 4 até 3 atletas; depois de 3 em 3cm;
- 1,90; 2,05; 2,20; depois sobe de 10 em 10 cm até 3 atletas; depois de 5 em 5cm;

PROVAS DE PREPARAÇÃO DE PISTA CURTA

FORUM BRAGA | 25 E 26 DE JANEIRO DE 2025



Hora	Prova				Observações
Domingo, 26 de janeiro de 2025					
09:00	Comprimento	M	S16 a S18	Extra	12 atletas
	Peso 4Kg	F	S18 a Masters	Extra	16 atletas
09:10	60m Barreiras 0,91	M	S16 a S18	Extra	8 atletas
09:30	60m Barreiras 0,76	F	S16 a S18	Extra	8 atletas
09:45	500 metros	F	S10 a S12	Extra	30 atletas
10:10	500 metros	M	S10 a S12	Extra	30 atletas
10:30	Triplo	F	S18 a Masters	Extra	12 atletas
10:35	150 metros	F	S12 a S14	Extra	20 atletas
11:05	150 metros	M	S12 a S14	Extra	20 atletas
11:35	1000 metros	F	S14	Extra	20 atletas
11:55	1000 metros	M	S14	Extra	20 atletas
13:40	Comprimento	F	S16 a S18	Extra	12 atletas
14:00	Peso 6Kg	M	S18 a S20	Extra	8 atletas
	Peso 7,260Kg	M	S20 a Masters	Extra	8 atletas
14:10	60m Barreiras 0,84	F	S18 a Masters	Extra	16 atletas
14:40	60m Barreiras 1,00	M	S18 a S20	Extra	8 atletas
14:50	60m Barreiras 1,06	M	S20 a Masters	Extra	8 atletas
15:15	Triplo	M	S18 a Masters	Extra	12 atletas
15:10	200 metros	F	S18 a Masters	Extra	24 atletas
15:40	200 metros	M	S18 a Masters	Extra	24 atletas
16:10	800 metros	F	S16 a S18	Extra	24 atletas
16:40	800 metros	F	S20 a Masters	Extra	24 atletas
17:10	800 metros	M	S16 a S18	Extra	24 atletas
17:40	800 metros	M	S20 a Masters	Extra	24 atletas

REGULAMENTO:

1 - Competição: A disputar na pista de atletismo do Forum Braga, em Braga, nos dias 25 e 26 de janeiro de 2025, em simultâneo com o Campeonato Nacional de Provas Combinadas de Pista Curta.

2 - Participação: A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-10 a Masters, da Associação de Atletismo de Braga e de outras Associações Regionais portuguesas desde que autorizados.

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

PROVAS DE PREPARAÇÃO DE PISTA CURTA



FORUM BRAGA | 25 E 26 DE JANEIRO DE 2025

- 22 de janeiro de 2025 (quarta-feira).
- de forma gratuita para os atletas da AA Braga (devem ignorar qualquer guia de pagamento gerada na plataforma);
- com um custo de **3 euros** por prova a todos os atletas fora da AA Braga (em provas com a integração de atletas S18 e escalões superiores);

NOTA IMPORTANTE: Os responsáveis dos clubes depois de efetuarem todas as inscrições dos seus atletas, através da conta do clube, devem clicar em “confirma inscrições” no canto superior direito, a fim de ser gerada uma referência única. Caso preferam, podem solicitar para secretaria@aabraga.pt dados para pagamento de todas as inscrições do clube.

Os pagamentos devem estar regularizados até ao final do dia seguinte ao fecho do período de inscrições. Não se aceitam pagamentos no dia da competição.

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 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 – Atletas admitidos: A participação nesta competição está limitada a um máximo de atletas por prova (ver coluna de observações do horário). A seleção dos atletas será realizada com base nas marcas de inscrição validadas e segundo os critérios: **1º - Atletas da AABraga (até atingir metade do nº máximo);** 2º (até atingir o número máximo) – Outros atletas (independentemente da sua Associação) segundo as melhores marcas de inscrição.

- A lista de atletas admitidos em competição será divulgada durante o dia 23 de janeiro.
- O Departamento Técnico da AAB, reserva-se no direito de autorizar a participação de outros atletas que possam não ter acesso, pelo critério acima mencionado, sempre que achar adequado.

6 – 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;

PROVAS DE PREPARAÇÃO DE PISTA CURTA



FORUM BRAGA | 25 E 26 DE JANEIRO DE 2025

- Aos atletas extra Zona Norte ser-lhes-á atribuído um dorsal para uso exclusivo na competição;

7 - Confirmações: Todos os atletas devem efetuar a confirmação de presença em todas as provas em que participam, **até 1 hora antes das respetivas provas.** (salto com vara até 1h30)

As confirmações são realizadas online, em FPA Competições, por método idêntico às inscrições, a partir das 7h do 1º 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.

8 - Câmara de Chamada: Todos os atletas devem apresentar-se na Câmara de Chamada até:

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

9 – 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.

10 – Normas Técnicas:

- Cada atleta poderá participar num máximo de 3 provas, no conjunto das duas jornadas, respeitando um máximo de 2 provas por jornada;
- Nas corridas de 60 metros, serão apurados os 8 melhores tempos das eliminatórias para a disputa das finais;
- No salto em comprimento, triplo salto e lançamento do peso, todos os atletas terão direito a 3 ensaios, tendo os 8 melhores atletas, no final da 3ª ronda, direito a mais 1 ensaio (3+1);
- Progressão das fasquias está disponível na primeira página deste regulamento;

11 - Escalões: Os escalões etários a vigorar serão os referentes ao ano civil de 2025:

PROVAS DE PREPARAÇÃO DE PISTA CURTA



FORUM BRAGA | 25 E 26 DE JANEIRO DE 2025

- Sub-10: Atletas nascidos em 2016, 2017 e 2018;
- Sub-12: Atletas nascidos em 2014 e 2015;
- Sub-14: Atletas nascidos em 2012 e 2013;
- Sub-16: Atletas nascidos em 2010 e 2011;
- Sub-18: Atletas nascidos em 2008 e 2009;
- Sub-20: Atletas nascidos em 2006 e 2007;
- Sub-23: Atletas nascidos em 2003, 2004 e 2005;
- Seniores: Atletas nascidos em 2002 e em diante;
- Veteranos: Atletas com 35 ou mais anos;

12 - 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;

13 - 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;

PROVAS DE PREPARAÇÃO DE PISTA CURTA

FORUM BRAGA | 25 E 26 DE JANEIRO DE 2025



IMPORTANTE: Normas gerais para as competições no Altice Forum Braga:

De forma a preservarmos o bom estado das instalações do Altice Forum Braga, durante o decorrer das provas de pista coberta, apela-se a todos os atletas, treinadores, dirigentes e demais agentes desportivos para o cumprimento e respeito pelas seguintes condições:

- 1 - Os atletas só podem andar com os sapatos de bicos calçados nas zonas de competição, ou seja, dentro da pista, nos locais de competição e respetivas zonas de aquecimento, devidamente protegidas com placas de borracha.
- 2 - É expressamente proibida terem os sapatos de bicos calçados na zona das bancadas, pois são em madeira e facilmente serão provocados danos nas mesmas.
- 3 - Nos corredores do piso superior, só é autorizado o aquecimento com sapatilhas, sendo absolutamente proibido passarem nesta zona com sapatos de bicos.
- 4 - O acesso dos atletas aos locais de competição será pela câmara de chamada, obrigatoriamente. Quem saltar as grades de proteção para se dirigir para o local de partida ou início do seu concurso será de imediato desclassificado.
- 5 - Qualquer dano no piso causado pela desobediência ao aqui estipulado, será imputado aos atletas e respetivos clubes e, em última instância, às associações regionais que estes representam. As sanções implicam o pagamento dos danos causados, assim como o impedimento de participação em competições futuras realizadas nestas instalações.

Acessos e fluxos no pavilhão do Altice Forum Braga em dias de competição:

