

# CAMPEONATO REGIONAL DE LANÇAMENTOS LONGOS

## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA



CENTRO DE LANÇAMENTOS DR. BRAGA DOS ANJOS | 1 DE FEVEREIRO 2025

### PROGRAMA HORÁRIO:

Hora	Prova				Observações
<b>Sábado, 1 de fevereiro de 2025</b>					
<b>09:30</b>	Disco 1,5kg	M	S16 e S18	Final	Centro de Lançamentos
	Disco 1,75kg	M	S20	Final	Centro de Lançamentos
	Disco 2kg	M	S23 a Master	Final	Centro de Lançamentos
<b>09:45</b>	Dardo 500gr	F	S16 e S18	Final	Estádio 1º de Maio
	Dardo 600gr	F	S20	Final	Estádio 1º de Maio
	Dardo 600gr	F	S23 a Master	Final	Estádio 1º de Maio
<b>10:30</b>	Disco 1kg	F	S16 e S18	Final	Centro de Lançamentos
	Disco 1kg	F	S20	Final	Centro de Lançamentos
	Disco 1kg	F	S23 a Master	Final	Centro de Lançamentos
<b>11:15</b>	Dardo 700gr	M	S16 e S18	Final	Estádio 1º de Maio
	Dardo 800gr	M	S20	Final	Estádio 1º de Maio
	Dardo 800gr	M	S23 a Master	Final	Estádio 1º de Maio
<b>11:30</b>	Martelo 5kg	M	S16 e S18	Final	Centro de Lançamentos
	Martelo 6kg	M	S20	Final	Centro de Lançamentos
	Martelo 7,26kg	M	S23 a Master	Final	Centro de Lançamentos
<b>12:30</b>	Martelo 3kg	F	S16 e S18	Final	Centro de Lançamentos
	Martelo 4kg	F	S20	Final	Centro de Lançamentos
	Martelo 4kg	F	S23 a Master	Final	Centro de Lançamentos

### REGULAMENTO:

**1 - Competição:** A disputar no Centro de Lançamentos Dr. Braga dos Anjos e pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, no dia 1 de fevereiro de 2025.

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

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

- 30 de janeiro de 2025 (quinta-feira).
- De forma gratuita.

**4 – Dorsais:** Todos atletas da Zona Norte deverão utilizar o **dorsal de época da sua Associação**.

# CAMPEONATO REGIONAL DE LANÇAMENTOS LONGOS

## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA



CENTRO DE LANÇAMENTOS DR. BRAGA DOS ANJOS | 1 DE FEVEREIRO 2025

---

- 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;

**5 - Confirmações:** As confirmações de presença realizam-se presencialmente, junto dos setores de lançamentos até 45 minutos antes do início dos concursos.

### 6 – Normas Técnicas:

- Cada atleta poderá participar num máximo de 2 provas;
- Os atletas Sub-16 podem competir nas provas do escalão Sub-18;
- Todos os atletas têm direito a 3 ensaios, tendo os 8 melhores atletas da AAB direito a mais 3 ensaios finais. Atletas extra apenas podem realizar os últimos 3 ensaios, caso o número de atletas participantes (soma de todos os escalões da prova) não exceda os 8 atletas.

**7 - Prémios:** Serão premiados os 3 primeiros atletas por prova/género: Sub-18; Sub-20 e Absolutos

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

- 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;
- Masters: Atletas com 35 ou mais anos;

**9 - 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;

### 10 - Outros:

- Todos os atletas deverão ter o seguro desportivo e exame médico desportivo devidamente atualizado;

# CAMPEONATO REGIONAL DE LANÇAMENTOS LONGOS ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA



CENTRO DE LANÇAMENTOS DR. BRAGA DOS ANJOS | 1 DE FEVEREIRO 2025

---

- 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);