

# III NOITE ATLÉTICA EM PISTA CURTA

FORUM BRAGA | 19 DE FEVEREIRO DE 2025



## PROGRAMA HORÁRIO:

Hora	Prova				Observações
<b>Quarta-feira, 19 de fevereiro de 2025</b>					
<b>19:30</b>	150 metros	S12 a S14	F	Series	20 atletas
<b>19:55</b>	150 metros	S12 a S14	M	Series	20 atletas
<b>20:00</b>	Peso 3/4kg	S18 a Masters	F	Final	16 atletas
	Triplo	S18 a Masters	M	Final	16 atletas
<b>20:15</b>	60 metros	S18 a Masters	F	Series	40 atletas
	Altura	S18 a Masters	M	Final	16 atletas (a)
<b>20:35</b>	60 metros	S18 a Masters	M	Series	40 atletas
<b>21:00</b>	800 metros	S18 a Masters	F	Series	24 atletas
<b>21:10</b>	800 metros	S18 a Masters	M	Series	24 atletas
<b>21:15</b>	Comprimento	S18 a Masters	F	Final	16 atletas
<b>21:30</b>	400 metros	S18 a Masters	F	Series	20 atletas
	Peso 5/6/7.26kg	S18 a Masters	M	Final	16 atletas
<b>21:45</b>	400 metros	S18 a Masters	M	Series	20 atletas
<b>22:10</b>	1500 metros	S18 a Masters	F	Series	24 atletas
<b>22:20</b>	3.000 metros	S18 a Masters	M	Series	24 atletas

- a) 1,66; 1,71; 1,76; 1,81; 1,86; ... depois 4 em 4cm até 3 atletas em prova; depois 3 em 3cm;

## REGULAMENTO:

**1 - Competição:** A disputar na pista de atletismo do Forum Braga, em Braga, no dia 19 de fevereiro de 2025.

**2 - Participação:** A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-18 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:

- Às 14h de 17 de fevereiro de 2025 (segunda-feira).
- de forma gratuita para os atletas da AA Braga (devem ignorar qualquer guia de pagamento gerada na plataforma);

### III NOITE ATLÉTICA EM PISTA CURTA

FORUM BRAGA | 19 DE FEVEREIRO DE 2025



- com um custo de 3 euros por prova a todos os atletas fora da AA Braga.

**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 preferirem, podem solicitar para [secretaria@aabraga.pt](mailto: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 20 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;
- 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.**

As confirmações são realizadas online, em FPA Competições, por método idêntico às inscrições,

### III NOITE ATLÉTICA EM PISTA CURTA



FORUM BRAGA | 19 DE FEVEREIRO DE 2025

a partir das 12h 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.

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

- 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 2 provas;
- No salto em comprimento e lançamento do peso, todos os atletas terão direito a 3 ensaios, tendo os 8 melhores atletas, no final da 3ª ronda, direito a 3 ensaios (3+3);
- Progressão das fasquias: **Salto em Altura:**  
a) 1,66; 1,71; 1,76; 1,81; 1,86; ... depois 4 em 4cm até 3 atletas em prova; depois de 3 em 3cm;

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

- 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;

**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;

### III NOITE ATLÉTICA EM PISTA CURTA



FORUM BRAGA | 19 DE FEVEREIRO DE 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;
- Eventuais atualizações deste regulamento serão publicadas em [www.aabraga.pt](http://www.aabraga.pt);

#### **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

### III NOITE ATLÉTICA EM PISTA CURTA

FORUM BRAGA | 19 DE FEVEREIRO DE 2025



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:

