

ATLETA COMPLETO REGIONAL + PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 12 E 13 DE ABRIL DE 2025



PROGRAMA HORÁRIO:

Hora		Prova			Observações
Sábado, 12 de abril de 2025					
15:00	80m barreiras	F	S16	Heptatlo Ini	0,76; 12/8/8
	Altura	M	S18 a Masters	Extra	a)
	Comprimento	F	S18 a Masters	Extra	Tábua a 2 metros
15:10	100m Barreiras	F	S18	Extra	0.76; 13/8,5/10,5
15:20	100m Barreiras	F	S20 a Masters	Extra	0.84; 13/8,5/10,5
15:30	80 metros	M	S16	Heptatlo Ini	
	Dardo	F	S16	Heptatlo Ini	500gr
	Dardo	F	S16 a S18	Extra	500gr
15:40	100 metros	F	S18 a Masters	Extra	
16:00	100 metros	M	S18 a Masters	Extra	
16:20	Comprimento	M	S16	Heptatlo Ini	
	60 metros	F	S14	Pentatlo Inf	
16:30	60 metros	M	S14	Pentatlo Inf	
16:40	50 metros	F	S10 e S12	Extra	
16:50	50 metros	M	S10 e S12	Extra	
	Peso	F	S14	Pentatlo Inf	2 kg
	Peso	F	S16 a S18	Extra	3 kg
17:00	300 metros	F	S16 a S18	Extra	
	Altura	F	S16	Heptatlo Ini	b)
17:10	300 metros	F	S16 a S18	Extra	
17:20	Comprimento	M	S14	Pentatlo Inf	
	Dardo	M	S16	Heptatlo Ini	600gr
	Dardo	M	S18	Extra	600gr
	300 metros	F	S20 a Masters	Extra	
17:35	300 metros	M	S20 a Masters	Extra	
17:50	1.500m Obstáculos	F	S16	Extra	0.76 s/vala de água
18:00	1.500m Obstáculos	M	S16	Extra	0.76 s/vala de água

Progressão de fasquias:

- a) 1,30; 1,37; 1,44; 1,51; 1,57; 1,63; 1,68; depois sobe de 5 em 5 até 3 atletas; depois de 3 em 3cm
- b) Início a 1,10 e sobe de 4 em 4 Cm

Provas Combinadas:

Pentatlo Sub-14 Feminino	60 metros	Peso	60m barr	Comprimento	1000m		
Pentatlo Sub-14 Masculino	60 metros	Comprimento	60m barr	Peso	1000m		
Heptatlo Sub-16 Feminino	80m barr	Dardo	Altura	80 m	Comprimento	Peso	800 m
Heptatlo Sub-16 Masculino	80 m	Comprimento	Dardo	100m barr	Peso	Altura	1000 m

ATLETA COMPLETO REGIONAL + PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 12 E 13 DE ABRIL DE 2025



PROGRAMA HORÁRIO:

Hora		Prova			Observações
Domingo, 13 de abril de 2025					
09:30	100m barreiras	M	S16	Heptatlo Ini	0,84; 13/8,5/10,5
	Altura	F	S18 a Masters	Extra	c)
	Comprimento	M	S18 a Masters	Extra	
09:40	110m barreiras	M	S18	Extra	0.91; 13,7/9,1/9,7
09:50	110m barreiras	M	S20	Extra	1.00; 13,7/9,1/9,7
10:00	60m barreiras	F	S14	Pentatlo Inf	0.76
	Peso	M	S16	Heptatlo Ini	4 kg
	Peso	M	S16	Extra	4 kg
	Peso	M	S18	Extra	5 kg
10:10	60m barreiras	M	S14	Pentatlo Inf	0.76
10:20	80 metros	F	S16	Heptatlo Ini	
10:30	150 metros	F	S12 e S14	Extra	
10:40	150 metros	M	S12 e S14	Extra	
10:50	200 metros	F	S16 e S18	Extra	
	Comprimento	F	S14	Pentatlo Inf	
	Comprimento	F	S16	Heptatlo Ini	
11:00	200 metros	M	S16 e S18	Extra	
11:10	200 metros	F	S20 a Masters	Extra	
11:15	Altura	M	Sub16	Heptatlo Ini	d)
11:20	200 metros	M	S20 a Masters	Extra	
11:30	Peso	M	S14	Pentatlo Inf	3 kg
	Peso	F	Sub16	Heptatlo Ini	3 kg
11:40	600 metros	F	S12 e S14	Extra	
11:50	600 metros	M	S12 e S14	Extra	
12:00	800 metros	F	S16 e S18	Extra	
12:10	800 metros	M	S16 e S18	Extra	
12:20	800 metros	F	S20 a Masters	Extra	
12:30	800 metros	M	S20 a Masters	Extra	
12:40	800 metros	F	S16	Heptatlo Ini	
12:50	1.000 metros	F	S14	Pentatlo Inf	
13:00	1.000 metros	M	S14	Pentatlo Inf	
13:10	1.000 metros	M	S16	Heptatlo Ini	

Progressão de fasquias:

- c) 1,14;1,21; 1,28; 1,34; 1,40; 1,45; 1,50... sob de 5 em 5 até 3 atletas depois de 3 em 3cm
- d) Início a 1,28 e sobe de 4 em 4 Cm

ATLETA COMPLETO REGIONAL + PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 12 E 13 DE ABRIL DE 2025



Provas Combinadas:

Pentatlo Sub-14 Feminino	60 metros	Peso	60m barr	Comprimento	1000m			
Pentatlo Sub-14 Masculino	60 metros	Comprimento	60m barr	Peso	1000m			
Heptatlo Sub-16 Feminino	80m barr	Dardo	Altura	80 m	Comprimento	Peso	800 m	-
Heptatlo Sub-16 Masculino	80 m	Comprimento	Dardo	100m barr	Peso	Altura	1000 m	-

REGULAMENTO:

1 - Competição: A disputar na pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, nos dias 12 e 13 de abril de 2025.

2 - Participação: A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-14 e Sub-16, da Associação de Atletismo de Braga e de outras Associações Regionais portuguesas desde que autorizados. As Provas extra destinam-se a atletas de Sub-10 a Masters.

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

- 9 de abril de 2025 (quarta-feira).
- de forma gratuita para 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**.

ATLETA COMPLETO REGIONAL + PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 12 E 13 DE ABRIL DE 2025



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.

Os atletas do **atleta completo** realizam a confirmação na prova combinada (heptatlo ou octatlo) tendo como referência a hora da primeira prova que vão disputar.

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);

8 – Normas Técnicas – Provas Extra:

- Cada atleta poderá participar num máximo de 3 provas no conjunto das duas jornadas, não excedendo 2 provas por jornada e tendo em conta o disposto no RGC;
- As corridas são disputadas por series, a primeira serie será com os atletas com melhores tempos de inscrição;

9 – Prémios: Serão medalhados os 3 primeiros atletas de cada uma das provas do Atleta Completo Regional (Pentatlos e Heptatlos);

10 – Escalões: Os escalões etários a vigorar serão os referentes ao ano civil de 2024:

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

11 - Responsabilidade: a inscrição na competição implica o conhecimento e aceitação

ATLETA COMPLETO REGIONAL + PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 12 E 13 DE ABRIL DE 2025



do risco de saúde inerente à participação, sendo a decisão tomada em consciência pelo próprio atleta ou pelo seu representante legal;

12 - 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;