

# KM JOVEM REGIONAL + PROVAS DE PREPARAÇÃO

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 19 DE ABRIL DE 2025



## PROGRAMA HORÁRIO:

| Hora                        |                | Prova        |   |        | Observações     |
|-----------------------------|----------------|--------------|---|--------|-----------------|
| Sábado, 19 de abril de 2025 |                |              |   |        |                 |
| 15:00                       | 300m barreiras | S16 a S18    | F | Séries | 0,76            |
|                             | Dardo          | S16 a S18    | F | Final  | 500 Gr          |
|                             | Dardo          | S20 a Master | F | Final  | 600 Gr          |
|                             | Dardo          | S16 a S18    | M | Final  | 700 Gr          |
|                             | Dardo          | S20 a Master | M | Final  | 800 Gr          |
| 15:10                       | 300m barreiras | S16 a S18    | M | Séries | 0,84            |
| 15:15                       | Vara           | S16 a S18    | F | Final  | a)              |
|                             | Vara           | S16 a S18    | M | Final  | a)              |
| 15:20                       | 300m barreiras | S20 a Master | F | Séries | 0,76            |
| 15:30                       | 300m barreiras | S20 a Master | M | Séries | 0,91            |
| 15:40                       | 100 metros     | S16 a S18    | F | Séries |                 |
| 15:50                       | 100 metros     | S16 a S18    | M | Séries |                 |
| 16:00                       | 100 metros     | S20 a Master | F | Séries |                 |
| 16:15                       | 100 metros     | S20 a Master | M | Séries |                 |
|                             | Triplo         | S16 a S18    | F | Final  | tábua 8 metros  |
|                             | Triplo         | S20 a Master | F | Final  | tábua 9 metros  |
| 16:30                       | 1.000 metros   | Sub14        | F | Séries | KM JOVEM        |
| 16:40                       | 1.000 metros   | Sub14        | M | Séries | KM JOVEM        |
| 16:50                       | 1.000 metros   | Sub16        | F | Séries | KM JOVEM        |
| 17:00                       | 1.000 metros   | Sub16        | M | Séries | KM JOVEM        |
| 17:10                       | 1.000 metros   | Sub18        | F | Séries | KM JOVEM        |
| 17:20                       | 1.000 metros   | Sub18        | M | Séries | KM JOVEM        |
| 17:30                       | Triplo         | S16 a S18    | M | Final  | tábua 9 metros  |
|                             | Triplo         | S20 a Master | M | Final  | tábua 11 metros |

a) 1,70; 1,85; 2,00; 2,10; ... sobe de 10 em 10 cm até 3 atletas depois de 5 em 5cm

## REGULAMENTO:

**1 - Competição:** A disputar na pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, no dia 19 de abril de 2025.

- As provas de 1.000 metros serão referentes ao KM Jovem Regional, sendo premiados os 3 primeiros atletas da AAB, por escalão e género.

**2 - Participação:** A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-14 a Masters, da Associação de Atletismo de Braga e atletas de outras Associações Regionais portuguesas.

# KM JOVEM REGIONAL + PROVAS DE PREPARAÇÃO



ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 19 DE ABRIL DE 2025

---

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

- Até 16 de abril de 2025 (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.

**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:**

- Cada atleta poderá participar num máximo de 2 provas;



- As corridas são disputadas por series, a primeira serie será com os atletas com melhores tempos de inscrição;
- No triplo salto e lançamento do dardo, todos os atletas terão direito a 3 ensaios, tendo os 8 melhores atletas, ao fim do 3 ensaio, direito a mais 3 ensaios finais;

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

- **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 2010 e 2011;
- **Sub-23:** Atletas nascidos em 2003, 2004 e 2005;
- **Seniores:** Atletas nascidos em 2002 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;

**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);