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
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
	Dardo	S16 a S18	M	Final	700 Gr
	Dardo	S20 a Master	M	Final	800 Gr
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.

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 Técncio e Diretor da Competição, em concordância com o Regulamento Geral de Competições.
- Eventuais atualizações deste regulamento serão publicadas em www.aabraga.pt;