

CAMPEONATO REGIONAL SUB-14

+ provas extra

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 28 e 29 DE JUNHO DE 2025



PROGRAMA HORÁRIO:

Hora		Prova			Observações
Sábado de tarde, 28 de junho de 2025					
16:00	60 metros	S12 a S14	F	Eliminatórias	
	Martelo 2Kg	S12 a S14	F	Final	Centro de Lançamentos
	Martelo 3Kg	S12 a S14	M	Final	Centro de Lançamentos
	Altura	S12 a S14	M	Final	a)
16:15	60 metros	S12 a S14	M	Eliminatórias	
16:30	60 metros	S10	F	Prova Extra	
16:40	60 metros	S10	M	Prova Extra	
16:50	100 metros	S18 a Master	F	Prova Extra	
17:05	100 metros	S18 a Master	M	Prova Extra	
17:15	Disco 600 Gr	S12 a S14	F	Final	Centro de Lançamentos
	Disco 750 Gr	S12 a S14	M	Final	Centro de Lançamentos
	Comprimento	S12 a S14	F	Final	
	Comprimento	S18 a Master	F	Final	Adaptado
17:20	60 metros	S12 a S14	F	Final	
17:25	60 metros	S12 a S14	F	Final	
17:35	600 metros	S12 a S14	F	Séries	
17:45	600 metros	S12 a S14	M	Séries	
18:05	400m Barreiras 0,76	S18 a Master	F	Prova Extra	
18:15	400m Barreiras 0,91	S18 a Master	M	Prova Extra	
18:25	1000m Obstáculos	S14	F	Séries	
18:30	Salto vara em distância	S12 a S14	F	Final	
	Salto vara em distância	S12 a S14	M	Final	
18:35	1000m Obstáculos	S14	M	Séries	
18:50	2000m Marcha	S12 a S14	F	Séries	
	2000m Marcha	S12 a S14	M	Séries	

a) 1,10; 1,15;1,20; 1,25; 1,30; ... 5 em 5 até 3 atletas depois de 3 em 3cm

CAMPEONATO REGIONAL SUB-14

+ provas extra

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 28 e 29 DE JUNHO DE 2025



Hora		Prova			Observações
Domingo de manhã, 29 de junho de 2025					
09:30	60m barreiras 0,76	S12 a S14	F	Eliminatórias	12,00/7,00/13,00
	Peso 3Kg	S12 a S14	M	Final	
	Altura	S12 a S14	F	Final	b)
	Dardo	S12 a S14	F	Final	
09:45	60m barreiras 0,76	S12 a S14	M	Eliminatórias	12,00/7,50/10,50
10:00	150 metros	S12 a S14	F	Séries	
10:15	150 metros	S12 a S14	M	Séries	
10:30	200 metros	S18 a Master	F	Prova Extra	
	Peso 2Kg	S12 a S14	F	Final	
10:45	Comprimento	S12 a S14	M	Final	
	Dardo	S12 a S14	M	Final	
10:50	200 metros	S18 a Master	M	Prova Extra	
11:10	1.000 metros	S12 a S14	F	Séries	
11:20	1.000 metros	S12 a S14	M	Séries	
11:30	500 metros	S10	F	Prova Extra	
11:40	500 metros	S10	M	Prova Extra	
11:45	Quadruplo	S12 a S14	F	Final	
	Quadruplo	S12 a S14	M	Final	
12:00	60m barreiras 0,76	S12 a S14	F	Final	
12:10	60m barreiras 0,76	S12 a S14	M	Final	

b) 1,10; 1,15;1,20; 1,25; 1,30; ... 5 em 5 até 3 atletas depois de 3 em 3cm

CAMPEONATO REGIONAL SUB-14

+ provas extra

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 28 e 29 DE JUNHO DE 2025



REGULAMENTO:

1 - Competição: A disputar na pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, nos dias 28 e 29 de maio de 2025.

- As provas de Lançamento do Disco e Martelo serão disputadas no Centro de Lançamentos Dr. Braga dos Anjos, em Braga.

2 - Participação: A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-12 e Sub-14 da Associação de Atletismo de Braga e atletas de outras Associações Regionais portuguesas autorizados. As prova extra destinam-se a atletas Sub-10 e atletas dos escalões de sub-18 a masters.

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

- Até 25 de junho 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**

CAMPEONATO REGIONAL SUB-14

+ provas extra

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 28 e 29 DE JUNHO DE 2025



As confirmações são realizadas online, em FPA Competições, por método idêntico às inscrições, a partir das 7h do 1º 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 (extra):

- Em função do número de atletas inscritos o programa horário pode sofrer alteração.
- Os atletas podem participar no máximo em 4 provas na competição, num máximo de duas provas por jornada.
- Os 60 metros e 60m barreiras serão disputados no formato eliminatória>final, sendo apurados os 8 melhores tempos das eliminatórias para a Final .
- As restantes corridas são disputadas por series, a primeira serie será com os atletas com melhores tempos de inscrição;
- Nos saltos horizontais e lançamentos, todos os atletas têm direito a 3 ensaios, tendo os 8 melhores atletas da AAB direito a mais 3 ensaios finais.
- As progressões das fasquias do salto em altura estão mencionadas no programa horário.
- Os DTR's podem não aceitar atletas a concurso se o número de inscrições colocar em causa o cumprimento do programa horário.

9 – Prémios: Os 3 primeiros classificados de cada uma das provas do campeonato serão premiados com medalha, assim como as 3 primeiras equipas de cada género.

10 – Coletivas: Serão apuradas classificações coletivas por género, para o Campeonato Regional. O 1º classificado de cada prova soma 8 pontos para a sua equipa; o 2º soma 7; e assim sucessivamente. Vence a equipa que somar maior número de pontos. Existindo empate procede-se à contabilização do número de 1ºs lugares; 2ºs....

11 – Escalões: Os escalões etários a vigorar serão os referentes ao ano civil de 2025:

- **Sub-10:** Atletas nascidos em 2016, 2017 e 2018;

CAMPEONATO REGIONAL SUB-14

+ provas extra

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 28 e 29 DE JUNHO DE 2025



- **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;

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;
- 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;