I NOITE ATLÉTICA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 27 DE MAIO DE 2026

PROGRAMA HORÁRIO:

Hora	Prova				Observações
Quarta-feira, 27 de MAIO de 2026					
19:30	50 metros	S10 e S12	F	Séries	Pode partir de pé
19:40	50 metros	S10 e S12	M	Séries	Pode partir de pé
19:55	80 metros	S14 a S16	F	Séries	
20:00	Vara	S18 a Master	F	Final	a)
	Vara	S18 a Master	M	Final	a)
	Triplo	S18 a Master	F	Final	
	Dardo 700g	S18	M	Final	
	Dardo 800g	S20 a Master	M	Final	
20:15	80 metros	S14 a S16	M	Séries	
20:30	100 metros	S18 a Master	F	Eliminatórias	
20:55	100 metros	S18 a Master	M	Eliminatórias	
21:30	800 metros	S18 a Master	F	Séries	
	Triplo	S18 a Master	M	Final	
	Dardo 500g	S16 a S18	F	Final	
	Dardo 600g	S20 a Master	F	Final	
21:45	800 metros	S18 a Master	M	Séries	
22:00	100 metros	S18 a Master	F	Final	Apuramento: 8q
22:05	100 metros	S18 a Master	M	Final	Apuramento: 8q
22:20	400 metros	S18 a Master	F	Séries	
22:35	400 metros	S18 a Master	M	Séries	
22:50	3000 metros	S18 a Master	F	Séries	
23:15	3000 metros	S18 a Master	M	Séries	

a) Progressão das fasquias do salto com vara: 1,90 (+20cm) > 3,10 (+15cm) > 4,00 (+10cm)

REGULAMENTO:

1 - **Competição:** A disputar na pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, no dia 27 de maio de 2026.

2 - Participação: A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-10 a masters da Associação de Atletismo de Braga, atletas de outras Associações Regionais portuguesas autorizados.

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

- Até 25 de maio de 2026 (segunda-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 janeiro de 2025 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 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.

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);
- 1 hora antes do ínicio do Salto com vara

8 – Normas Técnicas:

- Em função do número de atletas inscritos o programa horário pode sofrer alterações.
- Cada atleta poderá participar num máximo de 2 provas.
- Com exceção para os 100 metros em que existirão eliminatórias e final, todas as corridas são disputadas por séries. A primeira série/eliminatória será com os atletas com melhores tempos de inscrição;

- Para a final de 100 metros apuram-se os atletas com os 8 melhores tempos no conjunto das eliminatórias.
- Nos saltos horizontais e lançamentos, se o nº de atletas na prova for inferior ou igual a 8, todos os atletas terão direito a 6 ensaios. Se for superior, 4 ensaios.

9 – Escalões: Os escalões etários a vigorar serão os referentes ao ano civil de 2026:

- **Sub-10:** Atletas nascidos em 2017, 2018 e 2019;
- **Sub-12:** Atletas nascidos em 2015 e 2016;
- **Sub-14:** Atletas nascidos em 2013 e 2014;
- **Sub-16:** Atletas nascidos em 2011 e 2012;
- **Sub-18:** Atletas nascidos em 2009 e 2010;
- **Sub-20**: Atletas nascidos em 2007 e 2008;
- **Sub-23:** Atletas nascidos em 2004, 2005 e 2006;
- **Seniores**: Atletas nascidos em 2003 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;