PROVAS DE PREPARAÇÃO DE PISTA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 5 DE DEZEMBRO DE 2026

PROGRAMA HORÁRIO:

Hora	Prova				Observações
Sábado, 5 de dezembro de 2026					
14:00	60 Barreiras 0,76	F	S14	Series	6b - 12,00/7,00/13,00
	Altura	M	S18 a Master	Final	a)
	Comprimento	F	S18 a Master	Final	
	Dardo 400g	F	S12 e S14	Final	
	Dardo 500g	F	S16 e S18	Final	
	Dardo 400g	M	S12 e S14	Final	
14:10	60 Barreiras 0,76	M	S14	Series	6b- 12,00/7,50/10,50
14:20	60 Barreiras 0,76	F	S16	Series	6b- 12,00/8,00/8,00
14:30	60 Barreiras 0,76	F	S18	Series	5b- 13,00/8,50/13,00
14:45	60 Barreiras 0,84	M	S16	Series	5b- 13,00/8,50/13,00
15:00	60 Barreiras 0,84	F	S20 a Master	Series	5b- 13,00/8,50/13,00
15:15	60 Barreiras 0,91	M	S18	Series	5b- 13,72/9,14/9,72
	Dardo 600g	F	S20 a Master	Final	
	Dardo 600g	M	S16	Final	
15:30	60 Barreiras 0,99	M	S20	Series	5b- 13,72/9,14/9,72
15:45	60 Barreiras 1,067	M	S23 a Master	Series	5b- 13,72/9,14/9,72
16:00	60 metros	F	S18 a Master	Series	
16:15	60 metros	M	S18 a Master	Series	
16:30	500 metros	F	S18 a Master	Series	
	Altura	F	S18 a Master	Final	b)
	Comprimento	M	S18 a Master	Final	
	Dardo 700g	M	S18	Final	
	Dardo 800g	M	S20 a Master	Final	
16:45	500 metros	M	S18 a Master	Series	
17:00	1.000 metros	F	S14 e S16	Series	
17:15	1.000 metros	M	S14 e S16	Series	
17:30	2.000 metros	F	S18 a Master	Series	
17:45	2.000 metros	M	S18 a Master	Series	

Progressão das fasquias
a) Altura Masc: 1,30 > (+7cm) > 1,65 (5cm) > 3 atletas em prova > (3cm)
b) Altura Fem: 1,10 > (+6cm) > 1,40 (5cm) > 3 atletas em prova > (3cm)

REGULAMENTO:

1 - **Competição:** A disputar na pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, no dia 5 de dezembro de 2026.

2 - Participação: A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-12 a masters da Associação de Atletismo de Braga, assim como outros atletas federados na FPA ou outras Federações Nacionais, desde que autorizados.

3 - Inscrições: Realizadas obrigatoriamente na plataforma online FPA Competições até:

- **Até 2 de dezembro de 2026** (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 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**.

- Aos atletas da AAB ser-lhes-ão entregues os novos dorsais de época;
- 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);
- 1 hora antes do inicio 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 3 provas (competição de 1 jornada).
- Todas corridas são disputadas por séries. A primeira série será com os atletas com melhores tempos de inscrição;
- Nos saltos horizontais e lançamentos, todos os atletas terão direito a 3 ensaios. Os 8 melhores atletas têm direito a mais 3 ensaios finais.

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;