



Associação de Atletismo de Braga  
Provas de Preparação + Torneio Jovem Lançador AAB

Guimarães

Pista de Atletismo Gemeos Castro

2020

domingo, 1 de Dezembro de 2019

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>			<i>Obs:</i>
09:30	60 M Barr.Inf.M/F-76	Inf	<b>F</b> Serie	0,76   12,00/7,00/13,00   Apuramento para Interassociações INF   <b>Atletas AAB</b>
09:30	Salto em Comprimento	Inf a Ini	<b>M</b> Final	Tábua 1 metro   Apuramento para Interassociações INF   <b>Atletas AAB</b>
09:30	Lançam.Martelo-2Kg	Inf	<b>F</b> Final	Torneio Jovem Lançador   <b>Atletas AAB</b>
09:30	Lançam.Martelo-3Kg	Ini a Juv	<b>F</b> Final	Torneio Jovem Lançador   <b>Atletas AAB</b>
09:30	Lançam.Martelo-3Kg	Inf	<b>M</b> Final	Torneio Jovem Lançador   <b>Atletas AAB</b>
09:30	Lançam.Martelo-4Kg	Ini	<b>M</b> Final	Torneio Jovem Lançador   <b>Atletas AAB</b>
09:30	Lançam.Martelo-5Kg	Juv	<b>M</b> Final	Torneio Jovem Lançador   <b>Atletas AAB</b>
09:40	60 M Barr.Inf.M/F-76	Inf	<b>M</b> Serie	0,76   12,00/7,50/10,50   Apuramento para Interassociações INF   <b>Atletas AAB</b>
09:50	60 Metros	Juv a Vet	<b>M</b> Serie	
09:50	Salto em Altura	Juv a Vet	<b>F</b> Final	1,25 (+5) --> 1,65 (+ 3)
10:05	60 Metros	Juv a Vet	<b>F</b> Serie	
10:20	60 Metros	Inf a Ini	<b>M</b> Serie	Apuramento para Interassociações INF   <b>Atletas AAB</b>
10:20	Salto em Comprimento	Inf a Ini	<b>F</b> Final	Tábua 1 metro   Apuramento para Interassociações INF   <b>Atletas AAB</b>
10:35	60 Metros	Inf a Ini	<b>F</b> Serie	Apuramento para Interassociações INF   <b>Atletas AAB</b>
10:50	50 Metros	Ben-A a Ben-B	<b>M</b> Serie	
10:50	Salto em Altura	Juv a Vet	<b>M</b> Final	1,45 (+5) --> 1,85 (+ 3)
10:50	Disco 0,750 Kg	Inf a Ini	<b>F</b> Final	Torneio Jovem Lançador   <b>Atletas AAB</b>
10:50	Disco 1 Kg	Juv	<b>F</b> Final	Torneio Jovem Lançador   <b>Atletas AAB</b>
11:00	50 Metros	Ben-A a Ben-B	<b>F</b> Serie	
11:10	1.500 Metros	Juv a Vet	<b>M</b> Serie	
11:20	1.500 Metros	Juv a Vet	<b>F</b> Serie	
11:30	200 Metros	Juv a Vet	<b>M</b> Serie	
11:30	Lançamento do Vortex	Ben-A a Ben-B	<b>F</b> Final	Torneio Jovem Lançador   <b>Atletas AAB</b>
11:30	Lançamento do Vortex	Ben-A a Ben-B	<b>M</b> Final	Torneio Jovem Lançador   <b>Atletas AAB</b>
11:30	Lançamento Peso-2Kg	Inf	<b>F</b> Final	Apuramento para Interassociações INF   <b>Atletas AAB</b>
11:30	Lançamento Peso-3Kg	Inf	<b>M</b> Final	Apuramento para Interassociações INF   <b>Atletas AAB</b>
11:40	200 Metros	Juv a Vet	<b>F</b> Serie	
11:50	250 Metros	Ini	<b>M</b> Serie	
12:00	250 Metros	Ini	<b>F</b> Serie	
12:10	600 Metros	Inf	<b>M</b> Serie	Apuramento para Interassociações INF   <b>Atletas AAB</b>
12:20	600 Metros	Inf	<b>F</b> Serie	Apuramento para Interassociações INF   <b>Atletas AAB</b>



Associação de Atletismo de Braga  
Provas de Preparação + Torneio Jovem Lançador AAB  
Guimarães  
Pista de Atletismo Gemeos Castro

2020

## Regulamento

- 1 Competição a disputar na Pista de Atletismo Gémeos Castro, no dia 1 de dezembro de 2019.
- 2 A competição destina-se a atletas Benjamins A a Veteranos, em representação de clubes filiados na Zona Norte ou de escolas. Os atletas de outras Associações Regionais, deverão realizar a sua inscrição no local abaixo indicado, no entanto, estão sujeitos à aprovação do Departamento Técnico da A.A. Braga
- 3 As inscrições são gratuitas e realizadas online, até ao dia 26 de novembro de 2019 na plataforma da AAB - Portugal Athletics Results: <https://www.portugalathleticsresults.pt/>. Dia 27 e 28 de Novembro ainda será possível realizar a inscrição, mas terá um custo associado de 2 euros por cada prova.
- 4 Todas as participações têm obrigatoriamente de ser confirmadas até 45 antes do início das respetivas provas, junto do secretariado da competição.
- 5 Todos os atletas de clubes filiados na Zona Norte deverão utilizar o seu Dorsal Anual. Aos atletas da AA Braga serão entregues, nesta competição, os dorsais para a época 2019-2020.
- 6 Cada atleta poderá participar em 2 (duas) provas.
- 7 Os atletas Benjamins A a Infantis que participem numa corrida de distância igual ou superior a 150 metros não podem participar em mais nenhuma corrida que se dispute posteriormente nessa jornada. No entanto, os atletas que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros não podem participar em mais nenhuma prova (marcha, concurso ou corrida) que se dispute posteriormente nessa jornada.
- 8 Os atletas Iniciados que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 250 metros, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marcha ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, podendo participar noutras que se realizem antes.
- 9 Os atletas Juvenis que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra corrida, prova de marcha ou concurso.
- 10 Em qualquer um dos escalões (Benjamins a Juvenis), no caso de um atleta se encontrar a participar numa eliminatória de uma prova de corrida ou concurso, que se realize antes da corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior à sua distância limite, não poderá participar posteriormente nos ensaios que ainda faltem no concurso ou na final que se realizem após esta prova.
- 11 Nos concursos todos os atletas terão direito a 4 ensaios. A exceção do salto em altura, os restantes concursos apenas se destinam a atletas da AA Braga.
- 12 As provas sublinhadas e com observação "atletas AAB", apenas se destinam a atletas da Associação de Atletismo de Braga.
- 13 Nesta competição serão utilizados os escalões etários que vigoram durante o ano de 2020 e que podem ser consultados no próximo ponto.
- 14 Escalões etários a vigorar até 31 de dezembro de 2020 são os seguintes:  
Benjamins A: Atletas nascidos em 2011, 2012 e 2013  
Benjamins B: Atletas nascidos em 2009 e 2010;  
Infantis: Atletas nascidos em 2007 e 2008;  
Iniciados: Atletas nascidos em 2005 e 2006;  
Juvenis: Atletas nascidos em 2003 e 2004;  
Juniões: Atletas nascidos em 2001 e 2002;  
Seniores: Atletas nascidos em 2000 ou antes;  
Veteranos: A partir do dia em que realizam 35 anos.
- 15 Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para correta colocação do dorsal.



Associação de Atletismo de Braga  
Provas de Preparação + Torneio Jovem Lançador AAB  
Guimarães  
Pista de Atletismo Gemeos Castro

2020

- 16 *Todos os atletas deverão ter o seguro desportivo e exame médico desportivo devidamente atualizado.*
- 17 *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.*
- 18 *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.*
- 19 *No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.*
- 20 *Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultados na Internet no endereço: [www.aabraga.pt](http://www.aabraga.pt)*