



Associação de Atletismo de Braga

Provas de Preparação

Braga

2020

domingo, 19 de Janeiro de 2020

<i>Hora Início</i>	<i>Prova</i>			<i>Obs:</i>
09:00	Salto em Comprimento	Ini a Juv	M Final	Tábua 2 metros
09:30	60 M Barr.Inf.M/F-76	Inf	F Serie	0,76m - 12,00/7,00/13,00
09:30	Lançamento Peso-2Kg	Inf	F Final	
09:30	Lançamento Peso-3Kg	Ini	F Final	
09:40	60 M Barr.Inf.M/F-76	Inf	M Serie	0,76m - 12,00/7,50/10,50
09:50	60 M Barr.Ini.Fem-76	Ini	F Serie	0,76m - 12,00/8,00/8,00
10:05	60 M Barr.Juv.Fem-76	Juv	F Serie	0,76m - 13,00/8,50/13,00
10:15	60 M Barr.Ini.Mas-84	Ini	M Serie	0,84m - 13,00/8,50/13,00
10:25	60 M Barr.Juv.Mas-91	Juv	M Serie	0,91m - 13,72/9,14/9,72
10:25	Salto em Comprimento	Ini a Juv	F Final	Tábua 2 metros
10:25	Lançamento Peso-3Kg	Inf	M Final	
10:25	Lançamento Peso-4Kg	Ini	M Final	
10:40	200 Metros	Ini a Juv	M Serie	
10:55	200 Metros	Ini a Juv	F Serie	
11:10	800 Metros	Ini a Juv	M Serie	
11:20	800 Metros	Ini a Juv	F Serie	
11:25	Salto em Comprimento	Inf	F Final	Tábua 2 metros
11:25	Salto em Comprimento	Inf	M Final	Tábua 2 metros
11:25	Lançamento Peso-3Kg	Juv	F Final	
11:25	Lançamento Peso-5Kg	Juv	M Final	
11:30	600 Metros	Inf	F Serie	
11:40	600 Metros	Inf	M Serie	
11:50	3.000 Metros Marcha	Juv a Vet	F Final	Campeonato Absoluto do Norte em Pista Coberta
12:15	5.000 Metros Marcha	Juv a Vet	M Final	Campeonato Absoluto do Norte em Pista Coberta



Associação de Atletismo de Braga

Provas de Preparação

Braga

2020

Regulamento

- 1 *Competição a disputar na Pista de Atletismo do Altice Fórum Braga, no dia 19 de janeiro de 2020.*
- 2 *A competição destina-se a atletas de Benjamins A a Veteranos, em representação de clubes filiados na Zona Norte. Os atletas de outras Associações Regionais, deverão realizar a sua inscrição no local abaixoindicado, no entanto, estão sujeitos à aprovação do Departamento Técnico da A.A. Braga.*
- 3 *As inscrições são gratuitas e realizadas online, até ao dia 14 de janeiro de 2020 na plataforma Portugal Athletics Results. Dia 15 e 16 de janeiro ainda será possível realizar a inscrição, mas terá um custo associado de 2 euros por cada prova.*
- 4 *Os atletas da Zona Norte deverão realizar a competição com o seu Dorsal de Época, caso não o possuam, deverão solicitar o mesmo à sua Associação de Origem (se já lhe foi entregue e o perderam, pagarão 2 euros pela 2ª via).*
- 5 *Os atletas fora da Zona Norte terão de pagar 2 euros pelo dorsal para a competição. Em alternativa, os atletas que pretendam competir assiduamente nas provas da AAB, poderão solicitar para secretaria@aabraga.pt um dorsal de época, com um custo único de 2 euros (uma eventual 2ª via deste dorsal também terá um custo de 2 euros)*
- 6 *Obrigatoriamente, devem efetuar a confirmação de presença em todas as provas em que participam. As confirmações fazem-se online, na plataforma eletrónica, por método idêntico ao processo de inscrições, a partir das 07h30 e até 45 min antes do início da prova. Depois confirmar a participação, ver se na lista de inscritos aparece CONFIRMADO.
UM ATLETA QUE NÃO CONFIRME A PARTICIPAÇÃO, NÃO PODE COMPETIR.*
- 7 *Os 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.*
- 8 *Cada atleta poderá participar em 2 (duas) provas.*
- 9 *Os atletas 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.*
- 10 *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.*
- 11 *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.*



Associação de Atletismo de Braga

Provas de Preparação

Braga

2020

- 12 *Em qualquer um dos escalões (Infantis 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.*
- 13 *Nos concursos todos os atletas terão direito a 3 ensaios.*
- 14 *Todos os atletas deverão ter também o seguro desportivo e exame médico desportivo devidamente atualizado.*
- 15 *Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para correta colocação do dorsal.*
- 16 *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.*
- 17 *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.*
- 18 *No restante respeitar-se-à o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.*
- 19 *Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultados na Internet no endereço: www.aabraga.pt*