



Associação de Atletismo de Braga
Campeonato Absoluto do Norte em PC
Braga

2020

sábado, 25 de Janeiro de 2020

Hora Início	Prova	Horário Limite de			Obs:	
		Confirmaç	Apresent.Cam.Chama	Entr.Pista		
15:30	60 Metros	Juv a Vet	F Eliminatória	14:45 15:05 / 15:15	15:25	
15:30	Salto Com Vara	Juv a Vet	F Final	14:30 14:40 / 14:50	15:00	1,90 (+10) --> 2,40 (+ 5)
15:30	Salto em Altura	Juv a Vet	M Final	14:45 14:50 / 15:00	15:10	1,65 (+ 5) --> 1,85 (+ 4) --> 1,97 (+ 3)
15:30	Salto em Comprimento	Juv a Vet	F Final	14:45 14:50 / 15:00	15:10	Tábua 2 metros
16:00	60 Metros	Juv a Vet	M Eliminatória	15:15 15:35 / 15:45	15:55	
16:40	400 Metros	Juv a Vet	F Serie	15:55 16:15 / 16:25	16:35	
16:45	Lançamento Peso-4Kg	Juv a Vet	F Serie	16:00 16:05 / 16:15	16:25	
17:05	400 Metros	Juv a Vet	M Serie	16:20 16:40 / 16:50	17:00	
17:30	Triplo Salto	Juv a Vet	M Final	16:45 16:50 / 17:00	17:10	Tábua 11m/13m
17:40	1.500 Metros	Juv a Vet	F Serie	16:55 17:15 / 17:25	17:35	
18:00	1.500 Metros	Juv a Vet	M Serie	17:15 17:35 / 17:45	17:55	
18:25	60 Metros	Juv a Vet	F Final	18:00 / 18:10	18:20	FINAL B
18:30	60 Metros	Juv a Vet	M Final	18:05 / 18:15	18:25	FINAL B
18:35	60 Metros	Juv a Vet	F Final	18:10 / 18:20	18:30	FINAL A
18:40	60 Metros	Juv a Vet	M Final	18:15 / 18:25	18:35	FINAL A
18:45	4X400 Metros	Juv a Vet	F Serie	18:00 18:20 / 18:30	18:40	
19:00	4X400 Metros	Juv a Vet	M Serie	18:15 18:35 / 18:45	18:55	



Associação de Atletismo de Braga
Campeonato Absoluto do Norte em PC
Braga

2020

domingo, 26 de Janeiro de 2020

Hora Início	Prova	Horário Limite de						Obs:		
		Confirmaç	Apresent.Cam.	Chama	Entr.Pista					
09:30	60 M Barreiras-0.84	Juv a Vet	F	Eliminatória	08:45	09:05	/	09:15	09:25	Eliminatória ou Final
09:30	Salto em Altura	Juv a Vet	F	Final	08:45	08:50	/	09:00	09:10	1,30 (+ 5) --> 1,50 (+ 3)
09:30	Salto Com Vara	Juv a Vet	M	Final	08:30	08:40	/	08:50	09:00	2,70 (+20) --> 3,30 (+ 15) --> 3,90 (+ 10) --> 4,10 (+ 5)
09:30	Lançamento Peso-7.26	Jun a Vet	M	Final	08:45	08:50	/	09:00	09:10	
09:50	60 M Barreiras-106	Juv a Vet	M	Eliminatória	09:05	09:25	/	09:35	09:45	Eliminatória ou Final
10:05	200 Metros	Juv a Vet	F	Eliminatória	09:20	09:40	/	09:50	10:00	
10:15	Triplo Salto	Juv a Vet	F	Final	09:30	09:35	/	09:45	09:55	Tábua 9/11 metros
10:40	200 Metros	Juv a Vet	M	Eliminatória	09:55	10:15	/	10:25	10:35	
11:20	800 Metros	Juv a Vet	F	Serie	10:35	10:55	/	11:05	11:15	
11:30	Salto em Comprimento	Juv a Vet	M	Final	10:45	10:50	/	11:00	11:10	Tábua 2 metros
11:35	800 Metros	Juv a Vet	M	Serie	10:50	11:10	/	11:20	11:30	
11:50	60 M Barreiras-0.84	Juv a Vet	F	Final		11:25	/	11:35	11:45	
12:00	60 M Barreiras-106	Juv a Vet	M	Final		11:35	/	11:45	11:55	
12:10	3.000 Metros	Juv a Vet	F	Serie	11:25	11:45	/	11:55	12:05	
12:40	3.000 Metros	Juv a Vet	M	Serie	11:55	12:15	/	12:25	12:35	
13:15	200 Metros	Juv a Vet	F	Final		12:50	/	13:00	13:10	
13:25	200 Metros	Juv a Vet	M	Final	12:40	13:00	/	13:10	13:20	



Associação de Atletismo de Braga

Campeonato Absoluto do Norte em PC

Braga

2020

<i>Minimos de Participação</i>				
Prova	Tipo	Femininos	Masculinos	Aplicável até ao escalão de:
Triplio Salto	Final	9,50	12,00	
Salto em Comprimento	Final	4,60	5,80	
Salto em Altura	Final	1,35	1,70	
Salto Com Vara	Final	2,00	2,80	
Lançamento Peso-7.26	Final		9,00	
Lançamento Peso-4Kg	Serie	9,00		
800 Metros	Serie	2 3 5,00	2 0 5,00	
60 Metros	Eliminatória	8,65	7,70	
400 Metros	Serie	6 6,00	5 5,50	
3.000 Metros	Serie	1 1 5 5,00	9 4 5,00	
200 Metros	Eliminatória	2 8,30	2 5,00	
1.500 Metros	Serie	5 2 0,00	4 2 5,00	

Regulamento

- 1 *Prova a disputar na Nave dos Desportos do Altice Fórum Braga nos dias 25 e 26 de janeiro de 2019.*
- 2 *A competição destina-se a atletas de Juvenis a Veteranos, em representação de clubes filiados na Zona Norte. 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 21 de janeiro de 2020 na plataforma Portugal Athletics Results. Dia 22 e 23 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, todos os atletas devem efetuar a confirmação de presença em todas as provas em que participam, até 45 minutos antes da respetiva prova. As confirmações fazem-se online, na plataforma eletrónica Portugal Athletics Results, por método idêntico ao processo de inscrições, a partir das 13h30 de dia 25, para a jornada de sábado, e a partir das 07h30 de dia 26, para a jornada de domingo. Depois de 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;
Juniores: Atletas nascidos em 2001 e 2002;
Seniores: Atletas nascidos em 2000 ou antes;
Veteranos: A partir do dia em que realizam 35 anos.



Associação de Atletismo de Braga

Campeonato Absoluto do Norte em PC

Braga

2020

- 8 *Se um atleta faltar a alguma das provas em que se inscreveu e confirmou a participação sem apresentar justificação prévia e válida, não será autorizado a participar nas restantes provas da mesma jornada e pode ficar impedido de participar em futuros eventos organizados pela AAB.*
- 9 *Podem participar atletas, dos escalões de Juvenis, Juniores e Seniores, individuais ou representantes de clubes filiados nas Associações Regionais da Zona Norte, de acordo com o Regulamento Geral de Competições da FPA, desde que respeitem as marcas de acesso à competição, na época atual ou na anterior.*
- 10 *Cada atleta só poderá participar em duas provas por dia, num máximo de três no conjunto dos dois dias.*
- 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.*
- 12 *Os atletas do escalão de Juvenis masculinos não poderão participar na prova de Lançamento do Peso.*
- 13 *No escalão de 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.*
- 14 *Os atletas do escalão de Juniores que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 1.500 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas.*
- 15 *O apuramento para a final de uma prova, implica obrigatoriamente a participação nessa final. Assim, um atleta que tenha sido apurado para uma final e que não compareça sem justificação prévia e válida, não será autorizado a participar nas restantes da mesma jornada e pode ficar impedido de participar em futuros eventos organizados pela AAB.*
- 16 *Nas provas de corrida com final os atletas são apurados pelos melhores tempos realizados nas eliminatórias.*
- 17 *Haverá classificação individual e coletiva.*
- 18 *Para a classificação coletiva serão pontuados até ao máximo de 8 atletas por prova (1º classificado = 8 pontos, 2º classificado = 7 pontos, etc...)*
- 19 *Em cada prova poderão pontuar no máximo 3 atletas por clube, sendo os restantes considerados como atletas individuais.*
- 20 *A soma dos pontos de cada Clube ditará a sua pontuação. Definida a pontuação das equipas, as mesmas serão seriadas pela ordem decrescente das pontuações, sendo vencedora a equipa com maior número de pontos.*
- 21 *Os casos de empate serão decididos a favor do clube que obtiver mais primeiros lugares no conjunto das provas realizadas. Se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério relativamente aos segundos lugares e assim sucessivamente.*
- 22 *Aos vencedores de cada prova e aos clubes vencedores coletivamente, será atribuído o título de Campeão do Norte. Serão também atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada competição, desde que pertencentes às Associações da Zona Norte.*
- 23 *As melhores marcas a indicar nas fichas de inscrição para a constituição das séries nas provas de corridas, deverão corresponder a resultados obtidos em pista coberta na época atual e na anterior.*
- 24 *Todos os atletas deverão ter também o seguro desportivo e exame médico desportivo devidamente atualizado.*
- 25 *Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para correta colocação do dorsal.*
- 26 *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.*
- 27 *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.*



Associação de Atletismo de Braga
Campeonato Absoluto do Norte em PC
Braga

2020

- 28 *No restante respeitar-se-à o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.*
- 29 *Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultados na Internet no endereço:
www.aabraga.pt*