

Hora	Prova	Género	Escalões	Confirmação até	Observações
15:30	4x60 metros	F	BENJ B a INF	14:30	
15:30	Salto em Altura	M	JUV a VET	14:30	
15:30	Lançamento do Peso 4kg	F	JUN a VET	14:30	
15:30	Quádruplo Salto	F	INI	14:30	
15:45	4x60 metros	M	BENJ B a INF	14:45	
16:00	4x80 metros	F	INF a INI	15:00	
16:15	4x80 metros	M	INF a INI	15:15	
16:30	4x100 metros	F	JUV a VET	15:30	
16:30	Quádruplo Salto	M	INI	15:30	
16:40	Lançamento do Peso 6kg	M	JUN	15:40	
16:40	Lançamento do Peso 7.26kg	M	SUB-23 a VET	15:40	
16:45	4x100 metros	M	JUV a VET	15:45	
17:00	Salto em Altura	F	JUV a VET	16:00	
17:00	Estafeta Medley	F	INI a JUV	16:00	
17:20	Estafeta Medley	M	INI a JUV	16:20	
17:30	Quádruplo Salto	F	INF	16:30	
17:40	10.000 metros - CR AAB	F	JUN a VET	16:40	
18:30	Quádruplo Salto	M	INF	17:30	
18:40	10.000 metros - CR AAB	M	JUN a VET	17:40	

1. Competição: A disputar na Pista de atletismo Gémeos Castro, em Guimarães, a 17 de março de 2021.

2. Normas de Segurança: (não dispensa a leitura obrigatória dos Planos de Contingência e de Circulação publicados em www.aabraga.pt):

- Uso de máscara obrigatório por todas as pessoas com acesso ao recinto (atletas, treinadores, dirigentes e staff);
- Os atletas poderão retirar a máscara apenas durante a corrida do seu aquecimento e antes da sua prova. É obrigatório o uso de máscara:
 - Até instantes antes do início da corrida de aquecimento;
 - Logo após o término da corrida de aquecimento;
 - Nas corridas: Até ao alinhamento para a partida (um elemento do staff percorrerá a linha de partida com recipiente próprio para a colocação das máscaras); e logo após a chegada (será fornecida uma máscara a todos os atletas na zona da meta);
 - Nos concursos: no período de espera entre ensaios e logo após o final do último ensaio;
- Não é permitida a entrada de público;
- Apenas terão acesso à instalação desportiva os seguintes responsáveis (treinadores e/ou dirigentes) por clube:
 - Clube com 1 atleta admitido - 1 responsável;
 - Clube com 5 ou menos atletas admitidos - 2 responsáveis;
 - Clube com 10 ou menos atletas admitidos - 3 responsáveis;
 - Clube com 15 ou menos atletas admitidos - 4 responsáveis;

- Clube com 16 ou mais atletas admitidos - 5 responsáveis.
(É obrigatório o envio dos nomes dos responsáveis, até ao final do dia anterior à competição, para secretaria@aabraga.pt.)

3. Participação: Atletas dos escalões de Benjamins a Veteranos filiados na Associação de Atletismo de Braga, na época desportiva 2020-2021.

4. Inscrição: Realizada obrigatoriamente na plataforma online [FPA Competições](#), até:

- 14h de 14 de abril (quarta-feira), de forma gratuita;
- não há prazo de inscrição extra;
- estafetas: deverão ser inscritos os atletas que vão fazer parte das equipas, devendo, no secretariado da competição, preencher a habitual ficha com indicação da ordem de corrida;

5. Melhores Marcas: No momento da inscrição, os atletas deverão indicar a melhor marca obtida na prova em que se inscrevem, no período de 1 de novembro de 2019 à data da competição. Tendo obrigatoriamente de colocar 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.

6. Atletas admitidos: Todas as provas terão uma quota máxima de atletas participantes. Será elaborada uma lista de atletas admitidos por prova, tendo em conta as melhores marcas dos atletas inscritos, com prioridade para os atletas da AAB. Esta lista será publicada e divulgada até ao final do dia em que encerram as inscrições 7 de abril.

- O Departamento Técnico da AAB reserva-se no direito de autorizar a participação de outros atletas que possam não ter acesso, pelo critério acima mencionado, sempre que achar adequado.

7. Confirmações: Todos os atletas devem efetuar a confirmação de presença em todas as provas em que participam, 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.

8. Penalizações: Serão impedidos de participar em futuras competições organizadas pela AAB, atletas que não tenham pago o valor relativo ao seu incumprimento:

- Confirmam a sua presença e não compareçam à respetiva prova, sem justificação válida - 5 euros;

- Se inscrevam e não compareçam à respetiva prova, sem aviso prévio de falta (até 24h antes do início da competição) - 3 euros.

9. Dorsais: Todos os atletas deverão utilizar os seus Dorsais Anuais:

- Atletas da AAB que tenham perdido ou esquecido o dorsal anual, pagarão 2 euros pela 2ª via, no secretariado da competição;
- Atletas das outras Associações da Zona Norte que tenham perdido ou esquecido o dorsal anual, pagarão 2 euros por dorsal para utilizar na competição;
- Atletas fora da Zona Norte pagarão 2 euros pela 1ª via de um dorsal anual fornecido pela AAB para as competições no distrito de Braga. E pagarão 2 euros para eventuais 2ªs vias.

10. Câmara de Chamada: Todos os atletas devem apresentar-se na Câmara de Chamada até:

- 20 minutos antes do início dos concursos (Saltos e Lançamentos);
- 15 minutos antes do início das corridas.

11. Normas Técnicas:

- Cada atleta poderá participar em 2 provas;
- Nos concursos todos os atletas terão direito a 4 ensaios;
- Quadruplo Salto Infantis Femininos: Tábua 9 metros - Corrida de balanço 18 metros;
- Quadruplo Salto Infantis Masculinos: Tábua 9 ou 10m - Corrida de balanço 18 metros;
- Quadruplo Salto Iniciados Femininos: Corrida de balanço - 25m/tábua de chamada - 10m;
- Quadruplo Salto Iniciados Masculinos: Corrida de balanço - 25m/tábua de chamada - 11m;
- Progressão fasquias Salto em Altura: Femininos: 1,20 (+ 5) --> 1,50 (+ 3);
Masculinos: 1,45 (+ 5) --> 1,70 (+ 4) --> 1,94 (+ 3)
- Nas corridas, as series serão elaboradas tendo em conta os melhores tempos.

12. Escalões: Os escalões etários a vigorar a partir de 1 de janeiro de 2021 são os seguintes:

- Benjamins A: Atletas nascidos em 2012, 2013 e 2014;
- Benjamins B: Atletas nascidos em 2010 e 2011;
- Infantis: Atletas nascidos em 2008 e 2009;
- Iniciados: Atletas nascidos em 2006 e 2007;
- Juvenis: Atletas nascidos em 2004 e 2005;
- Juniores: Atletas nascidos em 2002 e 2003;
- Seniores: Atletas nascidos em 2001 ou antes;
- Veteranos: A partir do dia em que realizam 35 anos.

13. Campeonato Regional de 10.000 metros: Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados dos escalões: juniores, sub-23, seniores, veteranos V35, V40, V45, V50 e V55;

14. 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;

15. Outros:

- Todos os atletas deverão ter também 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;
- Eventuais atualizações deste regulamento serão publicadas em www.aabraga.pt;
- No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.