



# Relatório Técnico AA Braga

## Época 2009/2010

## ÍNDICE

<b>1. Filiações Associação Atletismo Braga.....</b>	<b>3</b>
<b>1.1. Filiações Atletas.....</b>	<b>3</b>
<b>1.2. Filiações Clubes.....</b>	<b>5</b>
<b>1.3. Filiações Treinadores.....</b>	<b>6</b>
<b>2. Oferta Competitiva Associação Atletismo Braga.....</b>	<b>7</b>
<b>2.1. Número Competições.....</b>	<b>7</b>
<b>2.2. Número Participações.....</b>	<b>10</b>
<b>3. Campeões Regionais Associação Atletismo Braga.....</b>	<b>11</b>
<b>3.1. Campeões Regionais Pista Absolutos.....</b>	<b>11</b>
<b>3.2. Campeões Regionais Pista Esperanças (Sub23).....</b>	<b>12</b>
<b>3.3. Campeões Regionais Pista Juniores.....</b>	<b>13</b>
<b>3.4. Campeões Regionais Pista Juvenis.....</b>	<b>14</b>
<b>3.5. Campeões Regionais Pista Iniciados.....</b>	<b>15</b>
<b>3.6. Campeões Regionais Pista Infantis.....</b>	<b>16</b>
<b>3.7. Campeões Regionais Absolutos Pista Coberta.....</b>	<b>17</b>
<b>3.8. Outros Campeões Regionais.....</b>	<b>18</b>
<b>4. Rankings Regionais Associação Atletismo Braga.....</b>	<b>19</b>
<b>4.1. Número de Atletas por Prova.....</b>	<b>19</b>
<b>4.2. Qualidade do Ranking.....</b>	<b>20</b>
<b>5. Recordes Regionais Associação Atletismo Braga.....</b>	<b>22</b>
<b>5.1. Recordes Regionais Masculinos.....</b>	<b>22</b>
<b>5.2. Recordes Regionais Femininos.....</b>	<b>24</b>
<b>5.3. Recordes Regionais Masculinos Pista Coberta.....</b>	<b>26</b>
<b>5.4. Recordes Regionais Femininos Pista Coberta.....</b>	<b>27</b>
<b>5.3. Análise Recordes Regionais.....</b>	<b>28</b>
<b>6. Competições Inter-Associações.....</b>	<b>29</b>
<b>6.1. Triatlo Técnico Jovem.....</b>	<b>29</b>
<b>6.2. Quilómetro Jovem.....</b>	<b>29</b>
<b>6.3. Olímpico Jovem.....</b>	<b>30</b>
<b>7. Participações Campeonatos Nacionais.....</b>	<b>31</b>
<b>8. Reflexão Final.....</b>	<b>33</b>

## 1. FILIAÇÕES ASSOCIAÇÃO ATLETISMO DE BRAGA

### 1.1. Filiações Atletas

A Associação de Atletismo de Braga encontra-se numa fase bastante positiva, situação comprovada com mais um crescimento no número de atletas filiados, que durante a época desportiva de 2009/2010 se situou nos 699 atletas.

Este valor de filiação constitui um novo recorde do número de atletas filiados nesta associação desportiva, apesar do objectivo inicial da época não ter sido cumprido, objectivo este situado nos 800 atletas.

Dado o aumento do número de atletas, torna-se fundamental o aumento do número de Clubes e essencialmente do número de técnicos, de forma a manter a qualidade do trabalho realizado, evitando assim uma sobrecarga dos treinadores já existentes.

Fruto desta antecipação de acontecimentos, irá ser realizado na próxima época desportiva um curso de treinadores de atletismo I grau, disponibilizando assim novos técnicos que poderão ser aproveitados pelos Clubes.

No gráfico seguinte (Gráfico 1) é possível observar as variações relativas ao número de atletas filiados na Associação de Atletismo de Braga, desde a época de 1990/1991.

Efectuando uma análise atenta, torna-se visível um forte incremento de atletas filiados que decorre desde a época de 2007/2008.

Nas tabelas 1 e 2 efectua-se uma análise mais aprofundada do número de atletas filiados por escalão e por género.

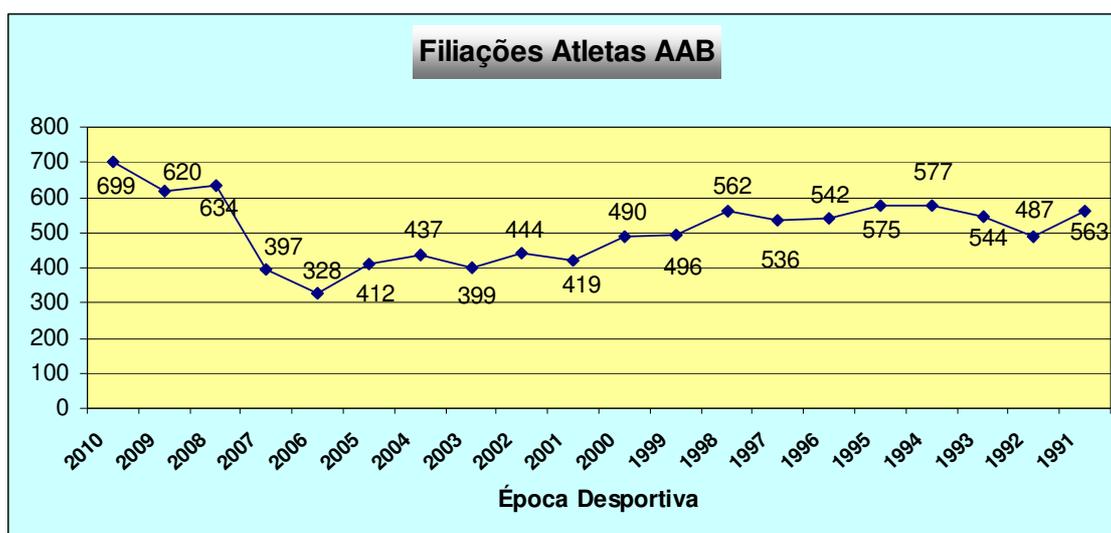


Gráfico 1: Filiações de Atletas na Associação de Atletismo de Braga

Época	Benj. A	Benj. B	Inf.	Ini.	Juv.	Jun.	Sen.	Vet.	SubTotal	Total
<b>2010</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>33</b>	<b>45</b>	<b>37</b>	<b>17</b>	<b>31</b>	<b>5</b>	<b>197</b>	<b>699</b>
2009	4	12	36	66	30	15	26	3	192	620
2008	6	33	41	55	35	19	28	0	217	634
2007	1	3	28	27	29	17	26	0	131	397
2006	2	12	19	21	35	12	20	0	121	328
2005	2	16	23	35	35	22	24	0	157	412
2004	1	7	19	48	33	20	23	0	151	437
2003	2	3	15	42	37	16	25	1	141	399
2002	2	5	28	41	42	15	27	0	160	444
2001	0	5	31	46	35	24	27	0	168	419
2000	0	13	36	47	42	22	29	1	190	490
1999	0	8	21	26	38	28	32	1	154	496
1998	0	10	53	45	35	25	32	0	200	562
1997	1	15	38	55	41	23	25	1	199	536
1996	1	9	35	44	37	25	29	0	180	542
1995	1	9	51	50	54	18	27	0	210	575
1994	1	10	33	46	44	26	23	0	183	577
1993	0	15	37	50	38	17	14	0	171	544
1992	1	6	27	30	25	13	7	1	109	487
1991	0	4	36	35	24	7	10	0	117	563

Tabela 1: Filiações Femininas na Associação Atletismo Braga

Época	Benj. A	Benj. B	Inf.	Ini.	Juv.	Jun.	Sen.	Vet.	SubTotal	Total
<b>2010</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>42</b>	<b>97</b>	<b>85</b>	<b>50</b>	<b>106</b>	<b>80</b>	<b>502</b>	<b>699</b>
2009	8	22	66	89	69	46	85	43	428	620
2008	9	32	66	62	65	50	88	0	419	634
2007	4	19	21	24	45	29	74	21	238	397
2006	5	9	18	33	46	25	52	17	207	328
2005	3	10	32	36	47	33	68	24	255	412
2004	4	15	25	43	41	29	87	38	286	437
2003	2	18	17	41	40	17	89	31	258	399
2002	5	17	34	46	42	32	74	29	284	444
2001	3	12	31	35	54	33	67	13	251	419
2000	0	22	38	41	65	41	80	10	300	490
1999	0	19	40	61	65	35	93	12	342	496
1998	0	17	44	60	71	47	96	11	362	562
1997	0	12	55	65	62	35	83	13	337	536
1996	3	18	55	71	57	45	90	10	362	542
1995	3	24	61	78	54	54	79	6	365	575
1994	3	22	60	84	68	53	87	13	394	577
1993	6	23	49	64	65	38	58	3	373	544
1992	2	11	18	30	55	26	73	6	378	487
1991	2	7	47	52	38	29	42	6	446	563

Tabela 2: Filiações Masculinas na Associação Atletismo Braga

## 1.2. Filiações Clubes

No que diz respeito às filiações de Clubes, foi possível o aumento do número de Clubes (Gráfico 2), essencialmente fruto das filiações de equipas populares e/ou equipas que se encontravam filiadas no INATEL, no entanto, este valor encontra-se ainda bastante distante dos 33 Clubes filiados que a Associação de Atletismo de Braga já possuiu.

Continuou-se com a lacuna ao nível dos Clubes orientados para as provas mais técnicas, onde a competição interna ainda é muito reduzida. É necessário um aumento significativo desde tipo de Clubes de forma a criar mais e melhor competição interna, situação desejada para que possa ocorrer um maior desenvolvimento e visibilidade da modalidade no distrito de Braga.



Gráfico 2: Filiações de Clubes da Associação de Atletismo de Braga

Na tabela (Tabela 3) seguinte podemos observar a lista discriminatória dos Clubes que durante a época de 2009/2010 fizeram parte da Associação de Atletismo de Braga, assim como o seu número de atletas filiados.

É bem visível o reduzido número de Clubes na capital do concelho, sendo notório também o elevado número de Clubes nos concelhos de Famalicão e Guimarães.

Numa breve análise do número de Clubes por concelho, verifica-se o seguinte: Amares (1), Barcelos (2), Braga (4), Famalicão (7), Guimarães (8), Póvoa Lanhoso (1), Vila Verde (1) e Vizela (1).

<b>Sigla</b>	<b>Designação</b>	<b>Concelho</b>	<b>Nº Filiados</b>
<b>ADCT</b>	Associação Desp. Cultural de Tregosa	Barcelos	10
<b>AMEMB</b>	Associação Moradores Emboladoura	Guimarães	55
<b>AMVE</b>	Associação Moinho de Vermoim	Famalicão	10
<b>ARCVS</b>	Associação Rec. Cultural Vale S. Cosme	Famalicão	4
<b>ATC</b>	Associação Teatro Construção	Famalicão	12
<b>CCDR</b>	Clube de Cultura e Desporto de Ribeirão	Famalicão	77
<b>CRCA</b>	Clube Recreativo Cultural Amarense	Amares	6
<b>CPT</b>	Clube Portugal Telecom	Braga	6
<b>CSG</b>	Centro Social Gondar	Guimarães	5
<b>EAMS</b>	Escola de Atletismo Mário Silva	Braga	24
<b>EBPGS</b>	Escola Básica Professor Gonçalo Sampaio	Póvoa Lanhoso	49
<b>FCV</b>	Futebol Clube Vizela	Vizela	21
<b>GDAIRAO</b>	Grupo Desportivo Airão	Guimarães	11
<b>GDLEIT</b>	Grupo Desportivo Leitões	Guimarães	2
<b>GDUC</b>	Grupo Desportivo Unidos do Cano	Guimarães	36
<b>GRAC</b>	Grupo Recreativo Associativo da Cruz	Famalicão	16
<b>JUNI</b>	Jovens Unidos Num Ideal	Guimarães	103
<b>LFC</b>	Liberdade Futebol Clube	Famalicão	21
<b>MFC</b>	Moreirense Futebol Clube	Guimarães	16
<b>MOURE</b>	Escola Prof. Amaro Arantes – Moure	Vila Verde	13
<b>NAJ</b>	Núcleo Atletismo Joane	Famalicão	19
<b>OSBRA</b>	Os Braguinhas	Braga	2
<b>SCB</b>	Sporting Clube de Braga	Braga	106
<b>SIRA</b>	Sociedade Instrução Recreação Aldreense	Barcelos	17
<b>VSC</b>	Vitória Sport Clube	Guimarães	33

**Tabela 3:** Clubes Filiados na Associação de Atletismo de Braga

### 1.3. Filiações Treinadores

Ao nível da filiação de treinadores não há um registo actualizado na base de dados da Associação de Atletismo de Braga, sendo uma situação a solucionar na próxima época desportiva, criando uma ficha de filiação para técnicos.

Encontra-se também previsto um curso de treinadores a realizar na próxima época desportiva, de forma a aumentar o número de técnicos devidamente qualificados a trabalhar com os jovens atletas.

É fundamental também criar um conjunto de formações em vários domínios, para que os técnicos da AA Braga se tornem mais preparados para os futuros desafios, situação que apresenta pouca dinâmica na AA Braga.

## 2. OFERTA COMPETITIVA ASSOCIAÇÃO ATLETISMO DE BRAGA

### 2.1. Número de Competições

A Associação de Atletismo de Braga continua a ser das associações desportivas com maior oferta competitiva para os seus utentes desportivos, fruto da existência de várias estruturas que possibilitam a prática assídua, como a Pista Coberta do Parque de Exposições de Braga, a Pista de Atletismo do Estádio 1º de Maio, a Pista de Atletismo Gémeos Castro e o Percurso de Cross da Cidade Desportiva de Guimarães.

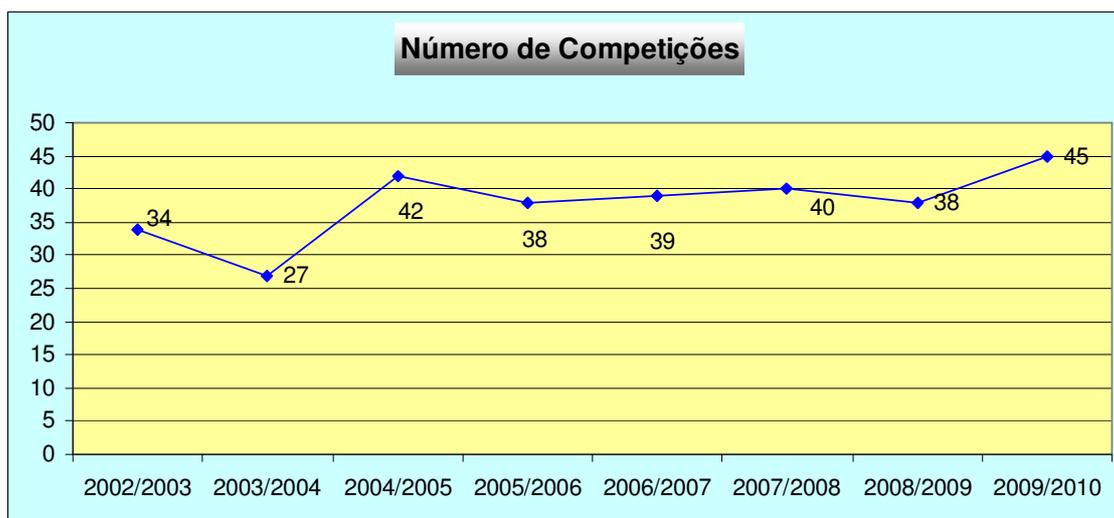
É notório um decréscimo do número de corta matos, fruto do progressivo desinteresse dos atletas e Clubes por esta especialidade, que tem perdido aderentes em oposição às corridas de estrada.

No entanto, a presente época constitui-se como aquela com maior número de competições, nas últimas oito épocas desportivas.

A procura pelas competições alternativas, como principal exemplo os torneios de pavilhão, apresentam uma procura cada vez maior, pelo que serão para manter, e se possível incrementar, mantendo relações com grupos de desporto escolar ou escolas de atletismo, sendo uma ótima forma de fomentar a prática e descobrir novos talentos para a modalidade.

Época	Pista Coberta	Ar Livre	Corta Mato	Estrada	Outros	Total
2002/2003	11	21	2			34
2003/2004	12	12	3			27
2004/2005	15	19	8			42
2005/2006	12	19	7			38
2006/2007	13	16	8	1	1	39
2007/2008	12	18	7	1	2	40
2008/2009	9	20	6	1	2	38
2009/2010	12	24	5	1	3	45

Tabela 4: Número de competições por época e por especialidade



**Gráfico 3:** Número de competições realizadas pela AA Braga

Na seguinte tabela é possível observar de forma discriminada o número de competições, a sua data de realização e local, assim como o número de atletas presente em cada uma das competições.

<b>Nº</b>	<b>Competição</b>	<b>Data</b>	<b>Local</b>	<b>Nº Atletas</b>
1	Corta Mato Abertura	08-11-2009	Guimarães	173
2	IV Torneio Pavilhão AAB	14-11-2009	Moure	52
3	Corta Mato Preparação	22-11-2009	Guimarães	53
4	I Torneio Lançamentos	28-11-2009	Guimarães	25
5	Torneio Abertura Pista Coberta	12-12-2009	Braga	327
6	Km Jovem e Salto Altura Sala ZN	19-12-2009	Braga	253
7	Campeonato Norte Provas Combinadas	19 e 20-12-2009	Braga	170
8	II Torneio Lançamentos	27-12-2009	Guimarães	73
9	Corta Mato Inverno	27-12-2009	Guimarães	21
10	III Torneio Lançamentos	09-01-2010	Guimarães	21
11	Triatlo Técnico Jovem	09-01-2010	Braga	142
12	Triatlo Técnico Jovem Norte	16-01-2010	Braga	134
13	Campeonato Norte Pista Coberta	16 e 17-01-2010	Braga	443
14	Provas Preparação	23-01-2010	Braga	213
15	Provas Preparação	30-01-2010	Braga	188
16	Campeonato Reg. Corta Mato Curto	31-01-2010	Vermoim	145
17	Provas Preparação	06-02-2010	Braga	256
18	Torneio Inter Escolas	12-02-2010	Braga	503
19	Torneio Encerramento	13-02-2010	Braga	154
20	IV Torneio lançamentos	24-02-2010	Guimarães	16
21	II Corta Mato MFC	28-02-2010	Moreira Conegos	107
22	V Torneio Pavilhão AAB	13-03-2010	Braga	218
23	V Torneio Lançamentos	21-03-2010	Guimarães	67
24 e 25	Torneio Atleta Completo AAB	27 e 28-03-2010	Braga	107
26 e 27	Torneio Atleta Completo Norte	17 e 18-04-2010	Guimarães	170
28	Provas Preparação	01-05-2010	Braga	138
29 e 30	Campeonato Reg. Infantis - Iniciados	08 e 09-05-2010	Braga	384
31	Campeonato Regional Montanha	09-05-2010	Atães	87
32	VII Torneio Lançamentos	15-05-2010	Guimarães	17
33 e 34	Torneio Olimpico Jovem AAB	15 e 16-05-2010	Braga	166
35 e 36	Campeonato Regional Juvenis AAB	22 e 23-05-2010	Guimarães	175
37	Campeonato Juniores Norte	02-06-2010	Braga	321
38 e 39	Torneio AA Braga	05 e 06-06-2010	Braga	181
40	VIII Torneio Lançamentos	11-06-2010	Guimarães	11
41	Campeonato Regional Estrada	13-06-2010	Famalicão	302
42	Provas Preparação	03-07-2010	Braga	122
43	Noite Atlética	07-07-2010	Braga	104
44 e 45	Campeonato Absoluto Norte	10 e 11-07-2010	Guimarães	315
<b>TOTAL</b>				<b>6354</b>

**Tabela 5:** Discriminação competições AAB

## 2.2. Número de Participações

No que diz respeito ao número de participações de atletas nas competições organizadas pela Associação de Atletismo de Braga, fruto de um maior número de competições e da procura cada vez maior de atletas exteriores à AAB, o número de participações de atletas tem sido cada vez maior, tendo sido alcançada a marca de 6354 atletas em competição.

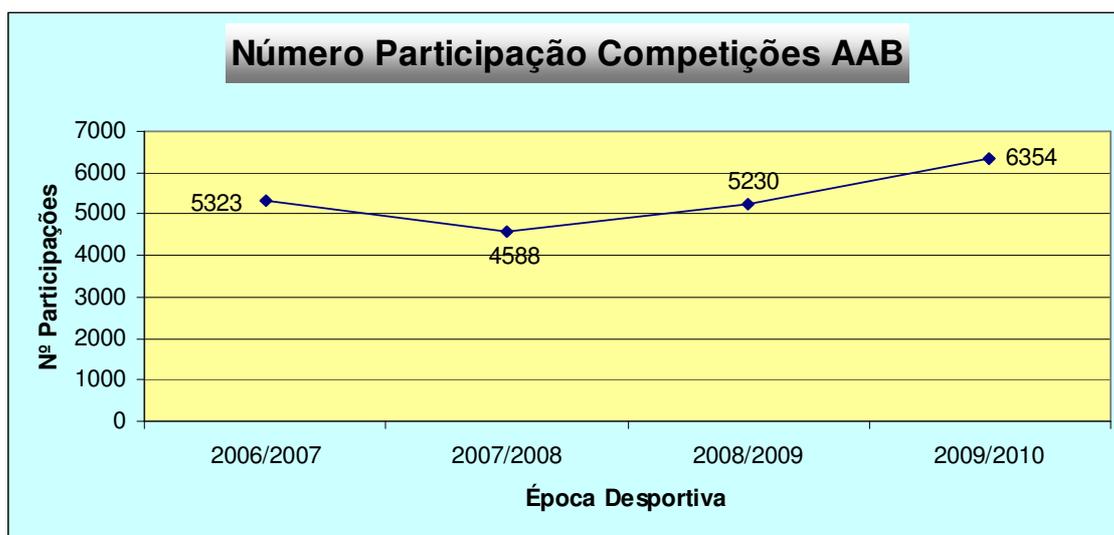


Gráfico 4: Variação do número de participações de atletas nas competições da AAB

### 3. CAMPEÕES REGIONAIS ASSOCIAÇÃO ATLETISMO BRAGA

#### 3.1. Campeões Regionais Pista Absolutos

Campeão Braga	Clube	Marca	Provas	Campeã Braga	Clube	Marca
Raul Veloso	CCD Ribeirão	11,13	<b>100 Metros</b>			
Hélder Pinto	SC Braga	23,90	<b>200 Metros</b>	Inês Oliveira	SC Braga	25,97
Diogo Miranda	CCD Ribeirão	52,53	<b>400 Metros</b>			
Marco Oliveira	NA Joane	1.58,71	<b>800 Metros</b>	Patrícia Caldas	SC Braga	2,17,87
Hugo Daniel Santos	Liberdade FC	4.06,77	<b>1500 Metros</b>	Catarina Ribeiro	FC Vizela	4.31,45
Ricardo Vale	SC Braga	15.49,56	<b>5000 Metros</b>	Salomé Rocha	FC Vizela	16.42,31
Sérgio Silva	CCD Ribeirão	17,16	<b>110/100 MBarreiras</b>	Vera Castro	EBPG Sampaio	16,08
Duarte Silva	CCD Ribeirão	59,70	<b>400 MBarreiras</b>	Vera Castro	EBPG Sampaio	65,67
			<b>3000 MObstáculos</b>	Salomé Rocha	FC Vizela	10.28,05
Eduardo Cardoso	CCD Ribeirão	50.33,70	<b>10.000 MX</b>			
Sérgio Silva	CCD Ribeirão	6,84	<b>S. Comprimento</b>	Sónia Marques	SC Braga	5,58
Sérgio Silva	CCD Ribeirão	14,25	<b>Triplo Salto</b>	Sónia Marques	SC Braga	11,52
Sérgio Silva	CCD Ribeirão	1,91	<b>S. Altura</b>			
			<b>S. Vara</b>			
António Ribeiro	Individual	10,50	<b>L. Peso</b>	Margarida Ferreira	SC Braga	9,97
Hugo Silva	CCD Ribeirão	48,82	<b>L. Dardo</b>			
António Ribeiro	Individual	32,02	<b>L. Disco</b>	Margarida Ferreira	SC Braga	32,98
			<b>L. Martelo</b>	Joana Silva	SC Braga	38,10
João Simões Jorge Rodrigues João Sá José Salgado	CCD Ribeirão	46,60	<b>4 x 100 Metros</b>			
Raul Veloso Diogo Miranda Rui Araújo José Araújo	CCD Ribeirão	3.30,27	<b>4 x 400 Metros</b>			
	CCD Ribeirão		<b>Colectiva</b>		SC Braga	

**3.2. Campeões Regionais Pista Esperanças (Sub-23)**

<b>Campeão Braga</b>	<b>Clube</b>	<b>Marca</b>	<b>Provas</b>	<b>Campeã Braga</b>	<b>Clube</b>	<b>Marca</b>
Joaquim Rodrigues	CCD Ribeirão	11,54	<b>100 Metros</b>			
Nuno Sousa	Individual	24,11	<b>200 Metros</b>	Vera Castro	EBPG Sampaio	26,60
Diogo Miranda	CCD Ribeirão	52,53	<b>400 Metros</b>			
Marco Oliveira	NA Joane	1.58,71	<b>800 Metros</b>	Tânia Silva	Liberdade FC	2,23,87
Hugo Daniel Santos	Liberdade FC	4.06,77	<b>1500 Metros</b>	Catarina Ribeiro	FC Vizela	4.31,45
Ricardo Vale	SC Braga	15.49,56	<b>5000 Metros</b>	Salomé Rocha	FC Vizela	16.42,31
Duarte Silva	CCD Ribeirão	17,97	<b>110/100 MBarreiras</b>	Vera Castro	EBPG Sampaio	16,08
Duarte Silva	CCD Ribeirão	59,70	<b>400 MBarreiras</b>	Vera Castro	EBPG Sampaio	65,67
			<b>3000 MObstáculos</b>	Salomé Rocha	FC Vizela	10.28,05
Eduardo Cardoso	CCD Ribeirão	50.33,70	<b>10.000 MX</b>			
Joaquim Rodrigues	CCD Ribeirão	6,33	<b>S. Comprimento</b>			
			<b>Triplo Salto</b>			
Duarte Silva	CCD Ribeirão	1,70	<b>S. Altura</b>			
			<b>S. Vara</b>			
			<b>L. Peso</b>			
Hugo Silva	CCD Ribeirão	48,82	<b>L. Dardo</b>			
			<b>L. Disco</b>			
			<b>L. Martelo</b>			
			<b>4 x 100 Metros</b>			
			<b>4 x 400 Metros</b>			
CCD Ribeirão			<b>Colectiva</b>	FC Vizela		

### 3.3. Campeões Regionais Pista Juniores

<b>Campeão Braga</b>	<b>Clube</b>	<b>Marca</b>	<b>Provas</b>	<b>Campeã Braga</b>	<b>Clube</b>	<b>Marca</b>
Marcelino Vieira	SC Braga	11,43	<b>100 Metros</b>	Rita Lourenço	SC Braga	13,04
Marcelino Vieira	SC Braga	23,48	<b>200 Metros</b>	Vanda Pinto	SC Braga	28,05
Diogo Miranda	CCD Ribeirão	53,46	<b>400 Metros</b>	Patrícia Caldas	SC Braga	61,14
Fernando Pinto	SC Braga	2.02,57	<b>800 Metros</b>	Patrícia Caldas	SC Braga	2.16,60
André Silva	Liberdade FC	4,09,96	<b>1500 Metros</b>			
André Silva	Liberdade FC	8.58,94	<b>3000 Metros</b>	Bárbara Ferreira	SC Braga	10.28,39
Miguel Faria	FC Vizela	16,07,60	<b>5000 Metros</b>			
Jorge Rodrigues	CCD Ribeirão	18,83	<b>110/100 MBarreiras</b>	Vera Castro	EBPG Sampaio	16,27
Duarte Silva	CCD Ribeirão	60,42	<b>400 MBarreiras</b>	Vera Castro	EBPG Sampaio	66,18
Miguel Faria	FC Vizela	10.12,56	<b>3000 MObstáculos</b>	Bárbara Ferreira	SC Braga	11.18,01
			<b>10.000 MX</b>			
José Salgado	CCD Ribeirão	5,64	<b>S. Comprimento</b>	Teresa Paulo	SC Braga	4,99
Renato Miranda	CCD Ribeirão	12,00	<b>Triplo Salto</b>	Teresa Paulo	SC Braga	11,20 (v)
			<b>S. Altura</b>	Ana R. Pereira	SC Braga	1,60
			<b>S. Vara</b>			
André Santos	CCD Ribeirão	10,93	<b>L. Peso</b>	Alda Fernandes	SC Braga	10,68
			<b>L. Dardo</b>	Margarida Ferreira	SC Braga	24,22
Daniel Costa	SC Braga	30,34	<b>L. Disco</b>	Ana Cardoso	SC Braga	32,77
Daniel Costa	SC Braga	35,05	<b>L. Martelo</b>	Alda Fernandes	SC Braga	39,85
			<b>4 x 100 Metros</b>			
			<b>4 x 400 Metros</b>			
	SC Braga		<b>Colectiva</b>		SC Braga	

### 3.4. Campeões Regionais Pista Juvenis

Campeão Braga	Clube	Marca	Provas	Campeã Braga	Clube	Marca
José Macedo	JUNI	11,50	<b>100 Metros</b>	Rose Trindade	SC Braga	13,22
José Macedo	JUNI	23,64	<b>200 Metros</b>	Sandra Ferreira	CCD Ribeirão	27,88
Pedro Pinheiro	JUNI	39,57	<b>300 Metros</b>			
Hélder Costa	GRA Cruz	2.00,39	<b>800 Metros</b>	Ana Fernandes	FC Vizela	2.21,49
Hélder Costa	GRA Cruz	4.12,70	<b>1500 Metros</b>	Cármén Pereira	Moreirense FC	5.30,08
			<b>3000 Metros</b>			
Hélder Pinto	SC Braga	15,29	<b>110/100 MBarreiras</b>	Sandra Ferreira	CCD Ribeirão	17,70
Gabriel Fernandes	EBPG Sampaio	43,81	<b>300 MBarreiras</b>			
Sérgio Pereira	EBPG Sampaio	7.17,24	<b>2000 MObstáculos</b>	Cármén Pereira	Moreirense FC	8.45,64
			<b>5.000 MX</b>			
Rafael Vilas Boas	SC Braga	6,12	<b>S. Comprimento</b>	Sandra Ferreira	CCD Ribeirão	4,56
João Pacheco	SC Braga	12,90	<b>Triplo Salto</b>			
Rafael Vilas Boas	SC Braga	1,80	<b>S. Altura</b>			
			<b>S. Vara</b>			
Paulo Silva	CDRC Amarense	11,52	<b>L. Peso</b>	Filipa Brito	SC Braga	10,70
Paulo Silva	CDRC Amarense	44,63	<b>L. Dardo</b>	Margarida Ferreira	SC Braga	27,43
Daniel Costa	SC Braga	34,11	<b>L. Disco</b>	Margarida Ferreira	SC Braga	32,10
Daniel Costa	SC Braga	38,09	<b>L. Martelo</b>	Margarida Ferreira	SC Braga	45,62
José Salgado João Sá Nuno Costa Jorge Rodrigues	CCD Ribeirão	48,14	<b>4 x 100 Metros</b>			
José Salgado Renato Miranda João Sá Diogo Cruz	CCD Ribeirão	2.47,70	<b>4 x 300 Metros</b>			
			<b>Colectiva</b>			

### 3.5. Campeões Regionais Pista Iniciados

<b>Campeão Braga</b>	<b>Clube</b>	<b>Marca</b>	<b>Provas</b>	<b>Campeã Braga</b>	<b>Clube</b>	<b>Marca</b>
Ricardo Ferreira	SC Braga	9,92	<b>80 Metros</b>	Teresa Costa	EA Mário Silva	11,00
Ricardo Ferreira	SC Braga	31,87	<b>250 Metros</b>	Sandra Ferreira	CCD Ribeirão	37,41
Eduardo Lopes	EA Mário Silva	2.17,65	<b>800 Metros</b>	Ana Fernandes	FC Vizela	2.23,37
Carlos Oliveira	GRA Cruz	2.56,98	<b>1000 Metros</b>	Ana Fernandes	FC Vizela	3.04,52
			<b>1500 Metros</b>			
Pedro Silva	SC Braga	14,45	<b>100/80 Mbarreiras</b>	Teresa Costa	EA Mário Silva	17,25
			<b>250 Mbarreiras</b>			
Hélder Costa	GRA Cruz	4.32,64	<b>1500 MObstáculos</b>			
Luís Novais	EBPG Sampaio	24.59,36	<b>4.000 MX</b>			
Eduardo Sá	EDMII	5,41	<b>S. Comprimento</b>	Sandra Ferreira	CCD Ribeirão	4,76
João Ferreira	EDMII	10,48	<b>Triplo Salto</b>			
Márcio Oliveira	Moure	1,33	<b>S. Altura</b>	Diana Vilaça	Moure	1,15
			<b>S. Vara</b>			
Rui Silva	SC Braga	11,45	<b>L. Peso</b>	Filipa Brito	SC Braga	9,35
Tiago Silva	EBPG Sampaio	36,69	<b>L. Dardo</b>	Filipa Brito	SC Braga	14,80
Rui Silva	SC Braga	34,74	<b>L. Disco</b>	Filipa Brito	SC Braga	28,59
			<b>L. Martelo</b>			
Sérgio Campos Pedro Silva Ricardo Ferreira André Pinto	SC Braga	39,72	<b>4 x 80 Metros</b>			
			<b>Colectiva</b>			

### 3.6. Campeões Regionais Pista Infantis

<b>Campeão Braga</b>	<b>Clube</b>	<b>Marca</b>	<b>Provas</b>	<b>Campeã Braga</b>	<b>Clube</b>	<b>Marca</b>
Bruno Pontes	EF Sanches	8,79	<b>60 Metros</b>	Beatriz Silva	EA Mário Silva	10,16
Luís Machado	Liberdade FC	20,32	<b>150 Metros</b>	Catarina Andrade	Individual	21,36
Ricardo Cruz	EF Sanches	1.56,11	<b>600 Metros</b>	Catarina Araújo	Moreirense FC	1.49,31
Martinho Oliveira	FC Vizela	3.18,41	<b>1000 Metros</b>	Catarina Araújo	Moreirense FC	3.19,22
Guilherme Freitas	EA Mário Silva	12,78	<b>60 MBarreiras</b>			
			<b>3.000 MX</b>			
Bruno Pontes	EF Sanches	4,23	<b>S. Comprimento</b>	Catarina Andrade	Individual	4,30
José Silva	EF Sanches	1,39	<b>S. Altura</b>	M <sup>a</sup> Beatriz Silva	CCD Ribeirão	1,25
Francisco Ribeiro	FC Vizela	9,20	<b>L. Peso</b>	Elsa Cruz	CCD Ribeirão	11,38
José Silva	EF Sanches	20,28	<b>L. Dardo</b>			
			<b>4 x 60 Metros</b>			
			<b>Colectiva</b>			

### 3.7. Campeões Regionais Absolutos Pista Coberta

<b>Campeão Braga</b>	<b>Clube</b>	<b>Marca</b>	<b>Provas</b>	<b>Campeã Braga</b>	<b>Clube</b>	<b>Marca</b>
Joaquim Rodrigues	CCD Ribeirão	7,25	<b>60 Metros</b>	Sónia Marques	SC Braga	7,85
Raul Veloso	CCD Ribeirão	23,37	<b>200 Metros</b>	Inês Oliveira	SC Braga	27,09
Renato Silva	CCD Ribeirão	51,53	<b>400 Metros</b>	Vanda Pinto	SC Braga	62,36
Renato Silva	CCD Ribeirão	1.52,99	<b>800 Metros</b>	Patrícia Caldas	SC Braga	2.20,07
Marco Oliveira	NA Joane	4.04,08	<b>1500 Metros</b>	Salomé Rocha	FC Vizela	4.29,59
João Antunes	AM Vermoim	8.48,04	<b>3000 Metros</b>	Salomé Rocha	FC Vizela	9.29,56
Duarte Silva	CCD Ribeirão	9,57	<b>60 M Barreiras</b>	Vera Castro	EBPG Sampaio	9,90
			<b>3.000 MX</b>	Cláudia Conceição	SCB	15.04,35
Eduardo Cardoso	CCD Ribeirão	25.44,00	<b>5.000 MX</b>			
Sérgio Silva	CCD Ribeirão	6,40	<b>S. Comprimento</b>	Sónia Marques	SC Braga	5,59
Sérgio Silva	CCD Ribeirão	14,18	<b>Triplo Salto</b>			
Sérgio Costa	CCD Ribeirão	1,94	<b>S. Altura</b>	Ana R. Pereira	SC Braga	1,60
			<b>S. Vara</b>			
Pedro Veloso	Individual	12,56	<b>L. Peso</b>	Alda Fernandes	SC Braga	10,26
	CCD Ribeirão		<b>Colectiva</b>		SC Braga	

### 3.8. Outros Campeões Regionais

<b>Campeão Braga</b>	<b>Clube</b>	<b>Marca</b>	<b>Provas</b>	<b>Campeã Braga</b>	<b>Clube</b>	<b>Marca</b>
Diogo Martins	SC Braga	1,15	<b>Salto Altura Infantis</b>	Maria Silva	EDMII	1,30
Rafael Vilas Boas	SC Braga	1,80	<b>Salto Altura Iniciados</b>	Elsa Gomes	SC Braga	1,30
Hélder Pinto	SC Braga	1,70	<b>Salto Altura Juvenis</b>	Ana Monjane	SC Braga	1,60
Martinho Oliveira	FC Vizela	3.18,41	<b>KM Jovem Infantis</b>	Catarina Araújo	Moreirense FC	3.19,22
Carlos Oliveira	GRA Cruz	2.56,98	<b>KM Jovem Iniciados</b>	Ana Fernandes	FC Vizela	3.04,52
Fernando Pinto	SC Braga	2.43,66	<b>KM Jovem Juvenis</b>	Catarina Rodrigues	SC Braga	3.07,95
			<b>Pentatlo Júnior PC</b>	Vera Castro	EBPG	2772
			<b>Pentatlo Sénior PC</b>	Cristiana Cruz	SC Braga	1946
Duarte Silva	CCD Ribeirão	3619	<b>Heptatlo Júnior PC</b>			
Bruno Pontes	EF Sanches	686	<b>Triatlo Técnico Infantil</b>	Elsa Cruz	CCD Ribeirão	1364
Pedro Silva	SC Braga	1609	<b>Triatlo Técnico Iniciado</b>	Sandra Ferreira	CCD Ribeirão	1169
Hélder Pinto	SC Braga	1763	<b>Triatlo Técnico Juvenil</b>	Ana Monjane	SC Braga	1708
Bruno Pontes	EF Sanches	1497	<b>Atleta Completo Infantil</b>	Elsa Cruz	CCD Ribeirão	2311
Rafael Vilas Boas	SC Braga	3301	<b>Atleta Completo Iniciado</b>	Elsa Gomes	SC Braga	2688
Hélder Pinto	SC Braga	4504	<b>Atleta Completo Juvenil</b>	Marlene Chaves	SC Braga	2512
Rafael Silva	Liberdade FC	5.47	<b>Corta Mato Curto Infantil</b>	Taynara Nantua	GDU Cano	6.26
Francisco Rodrigues	GRA Cruz	9.56	<b>Corta Mato Curto Iniciado</b>	Sandra Oliveira	FC Vizela	11.12
Ângelo Ribeiro	GDU Cano	13.19	<b>Corta Mato Curto Juvenil</b>	Rita Lopes	SC Braga	11.02
André Silva	Liberdade FC	12.57	<b>Corta Mato Curto Júnior</b>	Sofia Almeida	FC Vizela	15.42
Bruno Jesus	NA Joane	12.00	<b>Corta Mato Curto Sénior</b>	Tânia Silva	Liberdade FC	15.02
Tiago Costa	SC Braga	32.37	<b>Corta Mato Longo Sénior</b>	Salomé Rocha	FC Vizela	22.01
			<b>Montanha Infantis</b>	Taynara Nantua	GDU Cano	5.04
João Martins	EBPG Sampaio	7.19	<b>Montanha Iniciados</b>	Cátia Mendes	GDU Cano	7.35
Hugo Fernandes	GDU Cano	11.54	<b>Montanha Juvenis</b>	Ana Araújo	GDU Cano	16.04
Paulo Mendes	GDU Cano	37.12	<b>Montanha Juniores</b>			
Abílio Pereira	NA Joane	42.38	<b>Montanha Seniores</b>	Luísa Oliveira	NA Joane	45.01
Óscar Mendes	Liberdade FC	32.48,92	<b>Estrada Seniores</b>	Rosa Oliveira	AM Vermoim	38.20,26

## 4. RANKINGS REGIONAIS ASSOCIAÇÃO ATLETISMO BRAGA

### 4.1. Número de Atletas por Prova

Na próxima tabela irão ser indicadas as provas onde não foram atingidas dez marcas, ou seja, são provas com reduzida participação dos atletas da AA Braga.

Nº	Prova	Escalão	Género	Nº de Marcas
1	150 Metros	Infantis	Feminino	7
2	250 Metros	Iniciados		4
3	300 Metros	Juvenis		6
4	400 Metros	Juniores / Seniores		7
5	5000 Metros	Juniores / Seniores		7
6	10000 Metros	Seniores		2
7	60 Metros Barreiras	Infantis		3
8	100 Metros Barreiras (76)	Juvenis		3
9	100 Metros Barreiras (84)	Juniores / Seniores		4
10	300 Metros Barreiras	Juvenis		1
11	400 Metros Barreiras	Juniores / Seniores		3
12	1500 Metros Obstáculos	Iniciados		3
13	2000 Metros Obstáculos	Juvenis		3
14	3000 Metros Obstáculos	Juniores / Seniores		8
15	Salto Vara	Juvenis – Seniores		1
16	Triplo Salto	Juvenis – Seniores		5
17	Lançamento Martelo 3 Kg	Iniciados / Juvenis		5
18	Lançamento Martelo 4 Kg	Juniores / Seniores		5
19	Lançamento Peso 4 Kg	Juniores / Seniores		7
20	Lançamento Dardo 400 Gr	Infantis		1
21	Lançamento Dardo 500 Gr	Iniciados		8
22	Lançamento Dardo 600 Gr	Juvenis – Seniores		9
23	Lançamento Disco 0,750 Gr	Iniciados		1
24	Pentatlo	Infantis		2
25	Heptatlo	Juvenis		4
26	3000 Metros Marcha	Juvenis – Seniores		1
1	150 Metros	Infantis	Masculino	6
2	250 Metros	Iniciados		4
3	600 Metros	Infantis		6
4	5000 Metros	Juniores / Seniores		9
5	10000 Metros	Juniores / Seniores		2
6	60 Metros Barreiras	Infantis		4
7	100 Metros Barreiras 84	Iniciados		9
8	110 Metros Barreiras 100	Juniores		0
9	110 Metros Barreiras 106	Seniores		2
10	250 Metros Barreiras	Iniciados		0
11	300 Metros Barreiras	Juvenis		1
12	400 Metros Barreiras	Juniores / Seniores		4
13	1500 Metros Obstáculos	Iniciados		5
14	2000 Metros Obstáculos	Juvenis		3
15	3000 Metros Obstáculos	Juniores / Seniores		7
16	Salto Vara	Juvenis – Seniores		3
17	Lançamento Martelo 4 Kg	Iniciados		4
18	Lançamento Martelo 5 Kg	Juvenis		4

19	Lançamento Martelo 6 Kg	Juniores	0
20	Lançamento Martelo 7 Kg	Seniores	2
21	Lançamento Peso 6 Kg	Juniores	4
22	Lançamento Peso 7 Kg	Seniores	4
23	Lançamento Dardo 400 Gr	Infantis	0
24	Lançamento Dardo 500 Gr	Iniciados	0
25	Lançamento Dardo 800 Gr	Juniores / Seniores	4
26	Lançamento Disco 1 Kg	Iniciados	2
27	Lançamento Disco 1,5 Kg	Juvenis	4
28	Lançamento Disco 1,750	Juniores	1
29	Lançamento Disco 2 Kg	Seniores	4
30	Pentatlo	Infantis	2
31	4000 Metros Marcha	Iniciados	2
32	5000 Metros Marcha	Juvenis – Seniores	2

De uma forma geral, é possível observar que as provas de velocidade longa, as provas de barreiras curtas e longas, os lançamentos, as provas combinadas e a marcha são as especialidades onde os rankings regionais apresentam pouca profundidade, sendo reduzido ou mesmo nulo, o número de atletas que nelas participam.

Comparativamente à época anterior, em femininos o número de provas mantém-se, desaparecendo o Lançamento do Disco (1Kg) e os 3000 Metros, mas entrando agora na listagem a prova de 100 Metros Barreiras (76) e o Lançamento do Dardo (500gr). Na generalidade o número apesar de se manter reduzido nestas provas, subiu ligeiramente.

Já em masculinos, ocorreu o acréscimo de cinco novas provas, 150 Metros, 250 Metros, 600 Metros, 5000 Metros e os 100 Metros Barreiras (84), tendo desaparecido somente a prova de Lançamento do Peso (3Kg).

Também se constatou na generalidade a ainda maior redução do número de atletas que participam nestas especialidades.

#### **4.2. Qualidade dos Rankings**

Para a realização da próxima tabela foram efectuadas as médias dos dez primeiros atletas do ranking de cada disciplina, das últimas quatro épocas.

Desta forma será possível a análise qualitativa das marcas alcançadas pelos atletas filiados na AA Braga.

	<b>2006 / 2007</b>	<b>2007 / 2008</b>	<b>2008/2009</b>	<b>2009 / 2010</b>
<b>Masculino</b>	9	16	15	13
<b>Feminino</b>	8	7	15	15

Após análise deste quadro, é possível observar que a qualidade do atletismo na AA Braga, principalmente no sector feminino, tem sido bastante positiva. Nas últimas duas épocas, da totalidade das provas que englobadas no sector feminino, foram alcançadas as melhores médias de resultados em 30 provas.

Já no sector masculino, a presente época revelou um ligeiro decréscimo, sendo as melhores médias de resultados conseguidas nas épocas de 2007/2008 e 2008/2009. No entanto, na presente época foram conseguidas 13 melhores médias de marcas nas diversas provas.

## 5. RECORDES REGIONAIS AA BRAGA

### 5.1. Recordes Regionais Masculinos Ar Livre

Provas	Infantis	Iniciados	Juvenis	Juniores	Seniores
<b>60 Metros</b>	7.6 (90)	7.1 (89)	7.22 (08)	6.96 (96)	6.82 (99)
<b>80 Metros</b>	10.2 (90)	9.47 (92)			
<b>100 Metros</b>			11.07 (91)	10.60 (00)	10.57 (99)
<b>150 Metros</b>	19,86 (10)				
<b>200 Metros</b>		25.1 (90)	22.22 (05)	21.37 (00)	21.37 (00)
<b>250 Metros</b>		31,35 (10)			
<b>300 Metros</b>		38.1 (92)	37.0 (93)	35.89 (96)	35.52 (07)
<b>400 Metros</b>			50.94 (94)	49.77 (01)	48.72 (84)
<b>600 Metros</b>	1.48,24 (10)				
<b>800 Metros</b>		1.57,73 (10)	1.55.31 (96)	1.50.86 (67)	1.46.69 (91)
<b>1.000 Metros</b>	2.46.8 (89)	2.34,70 (10)	2.32.43 (06)	2.28.6 (92)	2.20.71 (93)
<b>1.500 Metros</b>		4.09.40 (94)	3.57.86 (91)	3.45.94 (90)	3.35.76 (91)
<b>Milha</b>		4.35,14 (10)	4.30.76 (02)	4.23.1 (92)	3.55.04 (91)
<b>3.000 Metros</b>		10.13.88 (93)	8.25.6 (92)	8.19.7 (93)	7.55.89 (89)
<b>5.000 Metros</b>				14.14.10 (93)	13.35.78 (91)
<b>10.000 Metros</b>					28.25.05 (04)
<b>60 Metros Barr. (76)</b>	9.1 (94)				
<b>60 Metros Barr. (84)</b>		8.92 (95)			
<b>60 Metros Barr. (91)</b>			8.85 (96)		
<b>60 Metros Barr. (1.06)</b>				8.76 (99)	8.47 (99)
<b>100 Metros Barr. (84)</b>		14,23 (10)			
<b>110 Metros Barr. (1.00)</b>				16.77 (06)	
<b>110 Metros Barr. (91)</b>			14,94 (10)		
<b>110 Metros Barr. (1.06)</b>				15.79 (04)	14.72 (01)
<b>300 Metros Barr. (76)</b>		42.21 (02)			
<b>300 Metros Barr. (84)</b>			41.16 (91)		
<b>400 Metros Barr. (84)</b>			57.20 (01)		
<b>400 Metros Barr. (91)</b>				56.04 (92)	54.8 (83)
<b>1.500 Metros Obst.</b>			4.23,56 (10)		
<b>2.000 Metros Obst.</b>			5.59.61 (93)		
<b>3.000 Metros Obst.</b>				9.21.85 (08)	8.43.95 (05)

<b>S. Altura</b>	1.69 (08)	1.90 (10)	1.96 (02)	2.05 (03)	2.09 (05)
<b>S. Vara</b>		3.00 (96)	3.76 (97)	4,34 (08)	5.00 (00)
<b>S. Comprimento</b>	5.53 (08)	6.31 (88)	6.61 (98)	7.37 (01)	7.37 (01)
<b>Triplo Salto</b>		13.41 (10)	13.21 (03)	15.02 (01)	15.02 (01)
<b>L. Peso (2)</b>	8.92 (05)				
<b>L. Peso (3)</b>	11.60 (94)				
<b>L. Peso (4)</b>		14.83 (06)			
<b>L. Peso (5)</b>			16.67 (08)		
<b>L. Peso (6)</b>				15,71 (09)	
<b>L. Peso (7.260)</b>				14,19 (09)	14.28 (99)
<b>L. Martelo (4)</b>		33,10 (10)			
<b>L. Martelo (5)</b>			50.54 (01)		
<b>L. Martelo (6)</b>				51.80 (03)	
<b>L. Martelo (7.260)</b>				41.91 (03)	48.88 (04)
<b>Arr. Bola (0.163)</b>	62.54 (93)				
<b>L. Dardo (400)</b>		52.78 (98)			
<b>L. Dardo (600)</b>			53.71 (02)		
<b>L. Dardo (700)</b>			53.95 (08)		
<b>L. Dardo (800)</b>				50.64 (97)	59.74 (89)
<b>L. Disco (0.750)</b>	19.13 (02)				
<b>L. Disco (1)</b>		44.48 (94)			
<b>L. Disco (1.5)</b>			47.17 (08)		
<b>L. Disco (1.750)</b>				44,72 (09)	
<b>L. Disco (2)</b>				40,58 (09)	49.87 (99)
<b>4 x 60 Metros</b>	31.53 (90)				
<b>4 x 80 Metros</b>		37.12 (95)			
<b>4 x 100 Metros</b>			43.68 (99)	42.94 (95)	41.54 (00)
<b>4 x 400 Metros</b>			3.32,53 (93)	3.24.21 (95)	3.23.00 (07)
<b>2.000 Metros Mx</b>	17.07.4 (94)				
<b>3.000 Metros Mx</b>		16.15.8 (89)			
<b>4.000 Metros Mx</b>		22.16,45 (10)			
<b>5.000 Metros Mx</b>		29.44.57 (09)	26.32.81 (00)	24.04.44 (08)	21.31.64 (03)
<b>50.000 Metros Mx</b>					4.30.47.0 (99)
<b>Pentatlo Infantil</b>	1496 (10)				
<b>Heptatlo Iniciado</b>		3684 (10)			

<b>Octatlo Juvenil</b>			4512 (10)		
<b>Maratona</b>					2.11.18 (93)
<b>Decatlo</b>					6638 (97)

## 5.2. Recordes Regionais Femininos Ar livre

<b>Provas</b>	<b>Infantis</b>	<b>Iniciados</b>	<b>Juvenis</b>	<b>Juniores</b>	<b>Seniores</b>
<b>60 Metros</b>	7.9 (88)	7.7 (91)	7.78 (92)	7.76 (01)	7.5 (86)
<b>80 Metros</b>		10.28 (91)			
<b>100 Metros</b>			12.28 (93)	12.07 (00)	12.07 (00)
<b>150 Metros</b>	20,85(10)				
<b>200 Metros</b>		26.0 (91)	24.98 (93)	24.98 (93)	24.98 (93)
<b>250 Metros</b>		28,64 (10)			
<b>300 Metros</b>		41.9 (90)	41.11 (97)	41.11 (97)	41.11 (97)
<b>400 Metros</b>			58.39 (97)	57.04 (98)	56.06 (86)
<b>600 Metros</b>	1.48,54 (10)				
<b>800 Metros</b>		2.14.36 (95)	2.12.30 (90)	2.08.12 (85)	2.04.1 (84)
<b>1.000 Metros</b>	3.00.24 (88)	2.57,81 (95)	3.00.2 (92)	3.00,2 (92)	2.49.5 (01)
<b>1.500 Metros</b>		4.39.7 (87)	4.27.04 (98)	4.17.39 (99)	4.08,32 (10)
<b>Milha</b>		5.26.30 (95)	5.07.71 (00)	5.04.35 (96)	4.52.52 (02)
<b>3.000 Metros</b>			9.45,89 (98)	9.08.97 (00)	8.46,59 (10)
<b>5.000 Metros</b>				16.35.40 (00)	14.37,07 (10)
<b>10.000 Metros</b>					31.16.42 (92)
<b>60 Metros Barr. (76)</b>	9,87 (96)	9.51 (95)	9.04 (96)		
<b>60 Metros Barr. (84)</b>				9.05 (98)	9.05 (98)
<b>80 Metros Barr. (76)</b>		12.60 (95)	12.12 (97)		
<b>100 Metros Barr. (76)</b>			14.51 (97)		
<b>100 Metros Barr. (84)</b>				14.68 (96)	14.68 (96)
<b>300 Metros Barr. (76)</b>		46.63 (95)	45.80 (92)		
<b>400 Metros Barr. (76)</b>			62.53 (96)	61.64 (99)	61.64 (99)
<b>1.500 Metros Obst.</b>		5.01,75 (10)			
<b>2.000 Metros Obst.</b>			6.48.85 (07)	7.04,02 (04)	6.20,56 (04)
<b>3.000 Metros Obst.</b>					9.18,54 (10)
<b>S. Altura</b>	1.44 (04)	1.65 (06)	1.72 (10)	1.72 (10)	1.72 (10)
<b>S. Vara</b>		2.76 (01)	3.31 (03)	3.67 (05)	3.84 (99)

<b>S. Comprimento</b>	4.98 (89)	5.52 (90)	5.69 (98)	5.96 (04)	5.96 (04)
<b>Triplo Salto</b>		10.84 (95)	11.61 (10)	12.10 (95)	12.37 (01)
<b>L. Peso (2)</b>	12.13 (01)				
<b>L. Peso (3)</b>		13.98 (03)	15.76 (05)		
<b>L. Peso (4)</b>				13.97 (06)	13.97 (06)
<b>L. Martelo (3)</b>		36,90 (10)	50,52 (10)		
<b>L. Martelo (4)</b>				52.35 (99)	64.50 (05)
<b>Arr. Bola (0.163)</b>	46.56 (90)				
<b>L. Dardo (400)</b>		34.56 (97)			
<b>L. Dardo (600)</b>			35.89 (07)	39.47 (09)	48.20 (85)
<b>L. Disco (0.5)</b>		32.82 (88)			
<b>L. Disco (0.750)</b>	20.33 (01)	35.30 (09)			
<b>L. Disco (1)</b>			38,34 (10)	38,34 (10)	47.38 (85)
<b>4 x 60 Metros</b>	31.97 (89)				
<b>4 x 80 Metros</b>		40.2 (90)			
<b>4 x 100 Metros</b>			49.17 (99)	48.79 (93)	48.04 (96)
<b>4 x 300 Metros</b>			3.07,52 (10)		
<b>4 x 400 Metros</b>			3.96.70 (02)	4:01,45 (94)	3.53.59 (88)
<b>2.000 Metros Mx</b>	15.01.59 (00)	10.33.6 (89)			
<b>3.000 Metros Mx</b>		18.35.04 (02)	15.01.06 (99)	13.44.48 (08)	13.44,48 (08)
<b>4.000 Metros Mx</b>		26.24.5 (97)	20.10.99 (94)		
<b>5.000 Metros Mx</b>			26.59.88 (99)	24.54.0 (01)	24.54.0 (01)
<b>10.000 Metros Mx</b>				50.01.24 (01)	50.01.24 (01)
<b>20.000 Metros Mx</b>					1.47.01.0 (02)
<b>Pentatlo Infantil</b>	2346 (10)				
<b>Heptatlo Iniciado</b>		2748 (10)			
<b>Heptatlo Juvenil</b>			3524 (10)		
<b>Heptatlo</b>					4214 (88)
<b>Maratona</b>					2.25.09 (99)

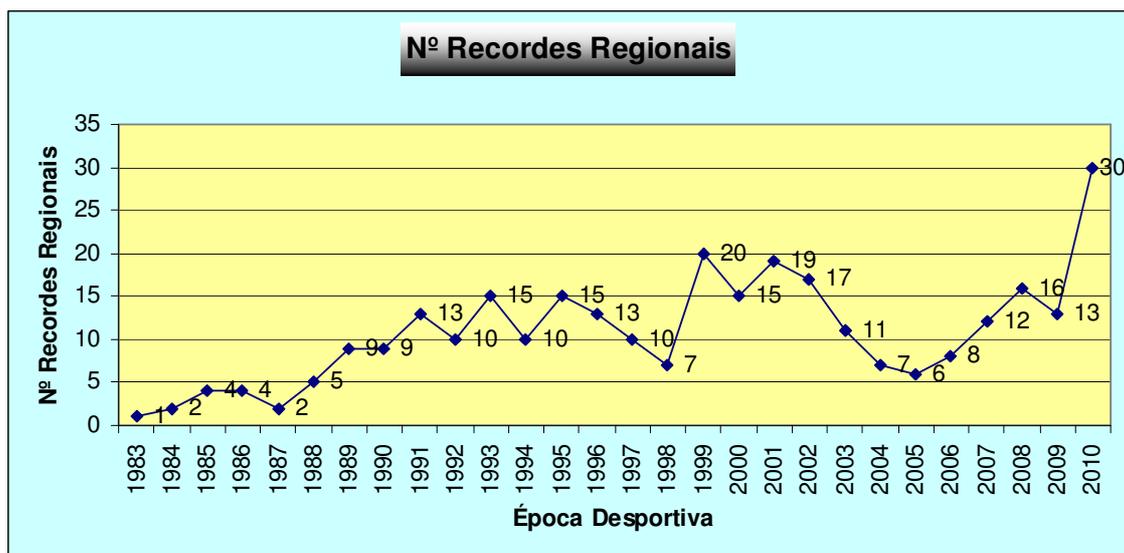
### 5.3. Recordes Regionais Masculinos Pista Coberta

Provas	Infantis	Iniciados	Juvenis	Juniores	Seniores
<b>60 Metros</b>	7,6 (90)	7,1 (89)	7,22 (08)	6,96 (96)	6,82 (99)
<b>200 Metros</b>		25,1 (90)	23,22 (95)	22,51 (01)	21,63 (99)
<b>300 Metros</b>		38,1 (92)	37,7 (94)	36,33 (00)	35,82 (99)
<b>400 Metros</b>			51,86 (94)	50,76 (08)	49,7 (91)
<b>600 Metros</b>					
<b>800 Metros</b>		2.01,74 (10)	1.57,75 (95)	1.53,94 (08)	1.49,72 (93)
<b>1.000 Metros</b>	2.55,06 (08)	2.37,68 (94)	2.32,3 (92)	2.28,6 (92)	?
<b>1.500 Metros</b>		4.12,98 (94)	4.02,77 (95)	3.51,1 (89)	3.36,46 (91)
<b>Milha</b>		4.35,14 (10)	4.35,14 (10)	4.23,1 (92)	4.11,3 (93)
<b>3.000 Metros</b>			8.44,1 (89)	8.28,8 (91)	7.55,89 (89)
<b>60 Metros Barr. (76)</b>	9,1 (94)				
<b>60 Metros Barr. (84)</b>		8,92 (95)			
<b>60 Metros Barr. (91)</b>			8,85 (96)		
<b>60 Metros Barr. (1,00)</b>					
<b>60 Metros Barr. (1,06)</b>				8,76 (99)	8,47 (99)
<b>S. Altura</b>	1,61 (89)	1,84 (10)	1,93 (94)	2,05 (03)	2,09 (05)
<b>S. Vara</b>		2,80 (95)	3,50 (97)	3,90 (08)	4,80 (01)
<b>S. Comprimento</b>	5,03 (90)	6,05 (90)	6,24 (98)	6,69 (00)	7,22 (08)
<b>Triplo Salto</b>		12,18 (10)	13,12 (97)	14,51 (01)	14,77 (99)
<b>L. Peso (3)</b>	11,60 (94)				
<b>L. Peso (4)</b>		14,44 (06)			
<b>L. Peso (5)</b>			15,86 (08)		
<b>L. Peso (6)</b>				15,71 (09)	
<b>L. Peso (7.260)</b>					13,88 (09)
<b>4 x 200 Metros</b>			1.37,74 (94)	1.33,67 (95)	1.32,55 (00)
<b>4 x 400 Metros</b>			3.40,37 (94)	3.32,09 (96)	3.26,78 (09)
<b>2.000 Metros Mx</b>	17.07,4 (94)				
<b>3.000 Metros Mx</b>		16.15,8 (89)			
<b>5.000 Metros Mx</b>			26.32,81 (00)	24.04,44 (08)	21.31,64 (03)
<b>Triatlo Infantil</b>	514 (10)				
<b>Triatlo Iniciado</b>		1665 (10)			
<b>Triatlo Juvenil</b>			2065 (08)		

#### 5.4. Recordes Regionais Femininos Pista Coberta

Provas	Infantis	Iniciados	Juvenis	Juniores	Seniores
<b>60 Metros</b>	7.9 (88)	7.7 (91)	7.78 (92)	7.76 (01)	7.5 (86)
<b>200 Metros</b>		26,0 (91)	25,35 (92)	25,13 (98)	25,13 (01)
<b>300 Metros</b>		42,1 (91)	41,11 (97)	41,11 (97)	41,11 (97)
<b>400 Metros</b>			58,90 (96)	57,04 (98)	56,87 (01)
<b>600 Metros</b>					
<b>800 Metros</b>		2.17,36 (95)	2.15,97 (98)	2.15,41 (00)	2.07,97 (02)
<b>1.000 Metros</b>	3.04,2 (89)	2.57,81 (95)	2.56,7 (92)	2.56,50 (98)	2.52,92 (99)
<b>1.500 Metros</b>		4.45,21 (95)	4.38,39 (95)	4.30,72 (99)	4.16,74 (04)
<b>Milha</b>		5.26,30 (95)	5.07,71 (00)	5.04,35 (96)	4.52,65 (00)
<b>3.000 Metros</b>			9.45,89 (98)	9.08,97 (00)	8.57,65 (05)
<b>60 Metros Barr. (76)</b>	9,87 (96)	9,51 (95)	9,04 (96)		
<b>60 Metros Barr. (84)</b>				9,05 (98)	9,05 (98)
<b>S. Altura</b>	1,43 (94)	1,56 (06)	1,64 (10)	1,65 (09)	1,66 (08)
<b>S. Vara</b>		2,50 (00)	2,90 (03)	3,61 (05)	3,68 (99)
<b>S. Comprimento</b>	4,72 (89)	5,48 (90)	5,59 (91)	5,71 (00)	5,71 (00)
<b>Triplo Salto</b>		10,82 (92)	10,83 (06)	11,33 (94)	12,28 (02)
<b>L. Peso (2)</b>	12,13 (01)				
<b>L. Peso (3)</b>		12,18 (03)	14,77 (05)		
<b>L. Peso (4)</b>				13,68 (06)	13,68 (06)
<b>4 x 200 Metros</b>			1.50,70 (99)	1.50,70 (99)	1.45,05 (98)
<b>4 x 400 Metros</b>			4.21,06 (02)	4.10,91 (99)	4.00,52 (09)
<b>2.000 Metros Mx</b>		13.12,6 (92)			
<b>3.000 Metros Mx</b>			15.19,3 (91)	13.44,48 (08)	13.44,48 (08)
<b>Triatlo Infantil</b>	1363 (10)				
<b>Triatlo Iniciado</b>		1171 (10)			
<b>Triatlo Juvenil</b>			1936 (10)		
<b>Pentatlo</b>					

## 5.5. Análise Recordes Regionais



A presente época desportiva trouxe 30 novos recordes regionais ao atletismo da Associação de Atletismo de Braga, o que de certa forma se revela muito positivo, sendo que a sua grande maioria foi obtida através de atletas que se encontram ainda em processo de formação.

Destes 30 novos recordes, muitos deles encontram-se relacionados com a criação das novas provas de 150, 250 e 600 metros, assim como os 1500 metros obstáculos.

Também estão incluídos nestes valores as marcas das provas do Triatlo Técnico e do Atleta Completo, que na ausência de registos actualizados, foram consideradas as marcas da presente época desportiva.

Destes 30 recordes, 7 tiveram proveniência no sector de velocidade/barreiras, 5 foram alcançados através do sector de lançamentos, 6 no sector de saltos e 12 no sector de meio fundo e marcha.

## 6. COMPETIÇÕES INTER-ASSOCIAÇÕES (CAMPANHA VIVA O ATLETISMO)

A Campanha Viva o Atletismo, instituída à várias épocas pela Federação Portuguesa de Atletismo, é actualmente um dos principais aferidores da qualidade da formação das várias Associações Distritais de Atletismo.

### 6.1. Triatlo Técnico Jovem

Época	Inf. F.	Inf. M.	Ini. F.	Ini. M.	Juv. F.	Juv. M.	Total	Lugar
<b>2005/2006</b>	827 (13)	1145 (4)	1297 (11)	1784 (4)	1559 (11)	1896 (5)	<b>8508</b>	<b>7º</b>
<b>2006/2007</b>	1210 (4)	914 (9)	1362 (9)	1695 (4)	1633 (8)	1608 (12)	<b>8422</b>	<b>5º</b>
<b>2007/2008</b>	857 (15)	1120 (6)	1175 (12)	1433 (11)	1647 (9)	2065 (3)	<b>8297</b>	<b>9º</b>
	Ini. F.	Ini. M.	Juv. F.	Juv. M.	Ini. F.	Ini. M.	Total	Lugar
<b>2008/2009</b>	1338 (8)	1471 (10)	1582 (10)	1655 (11)	1853 (3)	1613 (6)	<b>9512</b>	<b>7º</b>
<b>2009/2010</b>	1160 (13)	1536 (7)	1936 (1)	1883 (5)	1462 (8)	1731 (2)	<b>9708</b>	<b>4º</b>

Na competição do Triatlo Técnico Jovem, foi alcançada a melhor classificação das últimas cinco épocas, com um 4º lugar colectivo. Individualmente foram alcançadas duas medalhas.

### 6.2. Quilómetro Jovem

Época	Inf. F.	Inf. M.	Ini. F.	Ini. M.	Juv. F.	Juv. M.	Total	Lugar
<b>2007/2008</b>	4º	1º	3º	4º	7º	6º	<b>17:41,32</b>	<b>3º</b>
	Ini. F.	Ini. M.	Juv. F.	Juv. M.	Juv. F.	Juv. M.	Total	Lugar
<b>2008/2009</b>	5º	2º	10º	8º	16º	17º	<b>17:56,45</b>	<b>5º</b>
<b>2009/2010</b>	5º	1º	2º	19º	4º	31º	<b>17:34,31</b>	<b>3º</b>

Na prova do Quilómetro Jovem Nacional, a AA Braga voltou aos lugares do pódio, ocupando o 3º lugar. Individualmente foram alcançadas duas medalhas.

### 6.3. Olímpico Jovem

Época	1º Lugar	2º Lugar	3º Lugar	Finalista	Pontos	Lugar
2005/2006	3	2	1	14	489	9º
2006/2007	3	1	1	17	492	7º
2007/2008	1	4	1	13	505,5	8º
2008/2009*	1	1	4	14	220	8º
2009/2010	6	4	5	12	293,5	7º

A prova do Torneio Olímpico Jovem acabou por ser bastante ingrata. A selecção que se fez deslocar a Leiria apresenta-se muito heterogénea, havendo claramente especialidades onde éramos candidatos às medalhas e outras onde os atletas da AA Braga lutavam por não ficar em último lugar no seu grupo (Grupo A), ou onde a AA Braga não apresentava atletas, caso da marcha e salto com vara.

Esta situação espelha um pouco a formação que está a ser efectuada pelos Clubes da AA Braga, muito fortes em algumas especialidades e o contrário noutras, ou mesmo a nulidade de atletas noutras especialidades.

Este facto responde ao sétimo lugar final alcançado, com um número bastante elevado de medalhas alcançadas, quinze no total.

## 7. PARTICIPAÇÕES CAMPEONATOS NACIONAIS

	CN Júniores PC	CN Sub 23 PC	Camp. Portugal PC	CN juvenis	CN juniores	CN Sub 23	Camp. Portugal	C. Mato Longo, Jun. e Juv. *	C. Mato Curto *	CN Estrada	TOTAL
<b>2005 / 2006</b>											
1º Lugar		1	1	2	4	1		1			<b>10</b>
2º Lugar		1	2	8	3	3	1			1	<b>19</b>
3º Lugar		4		3	4	7			3	1	<b>22</b>
Finalista		15	9	14	19	18	9	4	5	2	<b>95</b>
Participantes		26	17	31	23	29	16	41	61	17	<b>261</b>
1º Colectivo				1	1				2		<b>4</b>
2º Colectivo		1				1		3	1	1	<b>7</b>
3º Colectivo									1	1	<b>2</b>
<b>2006 / 2007</b>											
1º Lugar				5	2	2	1		1		<b>11</b>
2º Lugar		5	2	3	4	5	2	1	3		<b>25</b>
3º Lugar			3	3	4	4	2	2	2	1	<b>21</b>
Finalista		16	7	14	20	18	7	6	5	1	<b>94</b>
Participantes		23	15	23	26	30	13	35	31	21	<b>217</b>
1º Colectivo						1		2	2		<b>5</b>
2º Colectivo		1			1			2	1	1	<b>6</b>
3º Colectivo				1				1		1	<b>3</b>
<b>2007 / 2008</b>											
1º Lugar		3			3	2	2			1	<b>11</b>
2º Lugar		1	1	3	4	5		1	1		<b>16</b>
3º Lugar		5	1	2	3	4	2		2	2	<b>21</b>
Finalista		18	8	7	21	22	6	4	1	1	<b>88</b>
Participantes		39	16	24	42	39	14	38	33	22	<b>267</b>
1º Colectivo						1		1	2		<b>4</b>
2º Colectivo		1						3		1	<b>5</b>
3º Colectivo					1			1	1	1	<b>4</b>
<b>2008 / 2009</b>											
1º Lugar		1			2	2					<b>5</b>
2º Lugar	1		1		5	3	2	2	1	1	<b>16</b>
3º Lugar	3		2	1	2	1	4	1			<b>14</b>
Finalista	4	6	6	5	10	9	3	7	3	2	<b>55</b>
Participantes	31	10	14	21	12	17	15	55	27	31	<b>233</b>
1º Colectivo									1		<b>1</b>
2º Colectivo								2	1	1	<b>4</b>
3º Colectivo								1		1	<b>2</b>
<b>2009/2010</b>											
1º Lugar		3	1	1	1	3	1	1	1	2	<b>14</b>
2º Lugar	1	1		4	2	3	5	1		2	<b>19</b>
3º Lugar		2	3	7	1	1	3				<b>17</b>
Finalista	8	4	4	11	11	7	10	2	4	2	<b>63</b>
Participantes	18	14	13	42	18	11	21	81	41	10	<b>252</b>
1º Colectivo									1		<b>1</b>
2º Colectivo				1				2		1	<b>4</b>
3º Colectivo									2		<b>2</b>

	1º Lugar	2º Lugar	3º Lugar	Finalista	Participantes	1º Colectivo	2º Colectivo	3º Colectivo
05/06	10	19	22	95	261	4	7	2
06/07	11	25	21	94	217	5	6	3
07/08	11	16	21	88	267	4	5	4
08/09	5	16	14	55	233	1	4	2
09/10	14	19	17	63	252	1	4	2

Analisando este quadro resumo, é possível observar que o número de títulos nacionais alcançados por atletas filiados na Associação de Atletismo de Braga foi o mais elevado das últimas cinco épocas.

Todos os outros indicadores apresentados mostram-se mais positivos que os conseguidos na última época desportiva, concluindo-se assim que a participação dos Clubes filiados na AA Braga, nas várias competições nacionais aqui referidas, foram amplamente positivas.

## 8. REFLEXÃO FINAL

A Associação de Atletismo de Braga ao longo destas últimas épocas desportivas tem vindo a progredir, podendo a época desportiva de 2009/2010 ser considerada como muito positiva, como iremos demonstrar na breve reflexão que aqui se apresenta.

Iniciando a reflexão final pelo número de atletas filiados nesta Associação de Atletismo, foi alcançado o valor de 699 atletas filiados, valor que representa um recorde de filiações. No entanto este valor não nos apraz, uma vez que o alvo definido no início da época apontava para o valor de 800 atletas filiados.

No que diz respeito ao número de Clubes, a filiação de 25 clubes corresponde ao melhor número de filiação dos últimos onze anos, datado da época de 1998/1999.

Consideramos que existem ainda grandes lacunas ao nível da filiação de clubes, nomeadamente nos concelhos de Braga e Barcelos, onde o número de Clubes ainda é muito diminuto.

A oferta competitiva proporcionada pela Associação de Atletismo de Braga tem sido desde há vários anos muito variada e em quantidade. Durante a presente época foram realizadas 45 competições, número recorde de competições desde a época de 2002/2003.

Discriminando o tipo de competições, verifica-se o decréscimo das competições de corta-mato, e o acréscimo de todas as outras vertentes competitivas.

Fruto deste aumento do número de competições, assim como da maior procura por parte de atletas de outras Associações desportivas, e da vizinha Espanha, o número de participação em competições da Associação de Atletismo de Braga também cresceu, facto que já se verifica há três épocas consecutivas.

Passando a uma análise dos rankings da Associação de Atletismo de Braga, verificamos que as provas de velocidade longa, barreiras, obstáculos, lançamentos, marcha e salto com vara, continuam com pouca participação dos atletas, não sendo alcançadas dez marcas de diferentes atletas.

A solução para resolver esta situação poderá passar pelo aumento do número destas competições, assim como sensibilizar os atletas para a sua participação.

No que diz respeito à qualidade dos rankings, analisando a média das marcas dos dez primeiros atletas de cada especialidade, em masculinos o número tem decrescido, sendo alcançadas melhores médias em treze provas.

Já em femininos a qualidade dos rankings da Associação de Atletismo de Braga tem vindo a progredir, sendo alcançadas quinze melhores médias em quinze especialidades, igualando a época anterior.

Abordando os recordes regionais, esta foi uma época profícua na obtenção dos mesmos, sendo alcançados trinta novos recordes regionais, estando o sector de meio-fundo e marcha em ampla maioria na obtenção destes novos recordes regionais da Associação de Atletismo de Braga. De realçar que este é o valor mais alto de recordes alcançados desde a longínqua época de 1992/1993.

Fazendo um pequeno resumo das competições da campanha “Viva o Atletismo”, compostas pelo Triatlo Técnico Jovem, Torneio Atleta Completo, Quilómetro Jovem e Olímpico Jovem, a conclusão é bem positiva, se não vejamos.

No Triatlo Técnico Jovem foram alcançadas duas medalhas individuais, primeiro e terceiro lugar, sendo também conseguida uma das melhores classificações colectivas, com um quarto lugar final.

No regressado Quilómetro Jovem, a Associação de Atletismo de Braga alcançou duas medalhas (primeiro e segundo lugar), tendo também regressado ao pódio colectivo, com um terceiro lugar, que lhe tinha fugido na época anterior.

Por fim, no Olímpico Jovem, a Associação de Atletismo de Braga alcançou a sétima posição colectiva, sendo a participação essencialmente marcada pelo elevado número de medalhas conquistadas, num total de quinze.

Por último, fazendo uma análise das participações dos nossos Clubes nas várias competições nacionais mais significativas, podemos indicar que esta foi a época que mais medalhas de ouro trouxe as cores desta Associação de Atletismo, com um total de quatorze títulos nacionais alcançados.

Também foram alcançadas dezanove medalhas de prata, que iguala o número máximo desde a época de 2005/2006. Foram ainda conseguidas dezassete medalhas de bronze.

Este conjunto de resultados mostra a força do atletismo bracarense no atletismo nacional.

Ao nível dos participantes o valor voltou a subir, após duas descidas consecutivas.

Nas classificações colectivas, os resultados continuam a não superar os das épocas de 2005/2006 e 2006/2007, no entanto, foi alcançado um título nacional colectivo, quatro segundos lugares e ainda dois terceiros lugares.

Com este panorama apresentado, se pode concluir que a época desportiva de 2009/2010 foi amplamente positiva, não sendo cumprido unicamente o número de atletas filiados avançado como objectivo no início da época desportiva.