

Hora	Prova	Género	Escalões	Confirmação até	Observações
14:30	100 metros	F	INI a JUV	13:30	
14:30	Dardo 400g	F	BENJ B a INF	13:30	
14:30	Dardo 500g	F	INI a JUV	13:30	
14:30	Salto em Comprimento	M	INI a JUV	13:30	Tábua 3 metros
14:30	Salto em Altura	F	BENJ B a INF	13:30	1,00 (+ 5) --> 1,50 (+ 3)
14:30	Salto em Altura	F	INI a JUV	13:30	(1,20 (+ 5) --> 1,50 (+ 3))
14:45	100 metros	M	INI a JUV	13:45	
15:00	60 metros	F	BENJ B a INF	14:00	
15:15	60 metros	M	BENJ B a INF	14:15	
15:15	Dardo 500g	M	BENJ B a INF	14:15	
15:15	Dardo 700g	M	INI a JUV	14:15	
15:30	800 metros	F	INI a JUV	14:30	
15:30	Salto em Comprimento	F	INI a JUV	14:30	Tábua 3 metros
15:45	800 metros	M	INI a JUV	14:45	
15:45	Salto em Altura	M	BENJ B a INF	14:45	(1,00 (+ 5) --> 1,60 (+ 3))
15:45	Salto em Altura	M	INI a JUV	14:45	(1,20 (+ 5) --> 1,60 (+ 3))
16:00	1.000 metros	F	BENJ B a INF	15:00	
16:10	1.000 metros	M	BENJ B a INF	15:10	
16:10	Peso 2kg	F	BENJ B a INF	15:10	
16:10	Peso 3kg	F	INI a JUV	15:10	
16:15	Salto em Comprimento	F	BENJ B a INF	15:15	Tábua 1 metro
16:20	2.000m Obstáculos	F	JUV	15:20	
16:35	2.000m Obstáculos	M	JUV	15:35	
16:50	150 metros	F	BENJ B a INF	15:50	
17:00	150 metros	M	BENJ B a INF	16:00	
17:10	300 metros	F	INI a JUV	16:10	
17:10	Salto em Comprimento	M	BENJ B a INF	16:10	Tábua 1 metro
17:10	Peso 3kg	M	BENJ B a INF	16:10	
17:10	Peso 5kg	M	INI a JUV	16:10	
17:10	Vara	F	BENJ B a INF	16:10	(1,60 (+ 20) --> 3,00 (+ 5))
17:10	Vara	M	BENJ B a INF	16:10	(1,60 (+ 20) --> 3,00 (+ 5))
17:10	Vara	F	INI a JUV	16:10	(1,60 (+ 20) --> 3,00 (+ 5))
17:10	Vara	M	INI a JUV	16:10	(1,60 (+ 20) --> 3,00 (+ 5))
17:25	300 metros	M	INI a JUV	16:25	
17:40	3.000 metros	F	JUV	16:40	
17:55	3.000 metros	M	JUV	16:55	
18:10	300m Barreiras	F	INI a JUV	17:10	50m/35m/40m - 0,76
18:25	300m Barreiras	M	INI a JUV	17:25	50m/35m/40m - 0,84
18:40	4x60 metros	F	BENJ B a INF	17:40	
18:50	4x60 metros	M	BENJ B a INF	17:50	
19:00	4x100 metros	F	INI a JUV	18:00	
19:10	4x100 metros	M	INI a JUV	18:10	

1. Competição: A disputar na Pista de Atletismo Gêmeos Castro, Guimarães a 15 de maio 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 B a Juvenis filiados na Associação de Atletismo de Braga, na época desportiva 2020-2021.

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

- 14h de 12 de maio (quarta-feira), de forma gratuita;
- não há prazo de inscrição extra;

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 12 de maio.

- 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 18h do dia anterior à 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);
- 10 minutos antes do início das corridas.

11. Normas Técnicas:

- Cada atleta poderá participar em 2 (duas) provas mais a estafeta, desde que não sejam duas provas com distâncias iguais ou superiores a 800 metros (contabilizando as participações na jornada de Lançamentos Longos de dia 29);

- **Nos concursos, estando mais de 8 atletas em competição, no conjunto dos dois escalões, todos os atletas terão direito a 3 ensaios, apurando os 8 melhores atletas da AAB para mais 3 ensaios finais. Caso não se verifique essa situação, todos terão direito a 6 ensaios;**
- Nas corridas, as series serão elaboradas tendo em conta os melhores tempos.

12. Classificações

- Individual: Aos vencedores de cada prova será atribuído o Título de Campeão Regional;
- Coletivas: Haverá classificação coletiva por escalão e género, sendo que serão atribuídos 8 pontos ao vencedor de cada prova, 7 pontos ao 2º classificado e assim sucessivamente, vencendo a equipa que somar o maior número de provas;
- **A classificação coletiva no fecho da jornada será provisória, uma vez que as provas de Lançamento do Disco e do Martelo serão realizadas no Centro de Lançamentos Dr. Braga dos Anjos, no dia 29 de maio.**

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

- 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;

13. 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;

14. 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.