

Hora	Prova	Género	Escalões	Confirmação até	Observações
09:30	Disco 0.75kg	F	INF a INI	08:30	Centro de Lançamentos
09:30	Disco 1kg	F	JUV a JUN	08:30	Centro de Lançamentos
10:15	Disco 1kg	M	INF a INI	09:15	Centro de Lançamentos
10:15	Disco 1.75kg	M	JUV a JUN	09:15	Centro de Lançamentos
11:00	Martelo 3kg	F	INF a INI	10:00	Centro de Lançamentos
11:00	Martelo 4kg	F	JUV a JUN	10:00	Centro de Lançamentos
11:00	Martelo 4kg	M	INF a INI	10:00	Centro de Lançamentos
11:00	Martelo 6kg	M	JUV a JUN	10:00	Centro de Lançamentos
14:30	100 metros	F	JUV a VET	13:30	Regional JUN+ Prova Extra
14:30	Dardo 500g	F	INF a INI	13:30	
14:30	Dardo 600g	F	JUV a JUN	13:30	
14:30	Salto em Comprimento	M	JUV a JUN	13:30	Tábua 2 metros
14:30	Salto em Altura	F	INF a INI	13:30	1,00 (+ 5) --> 1,50 (+ 3)
14:30	Salto em Altura	F	JUV a JUN	13:30	(1,30 (+ 5) --> 1,50 (+ 3))
14:45	100 metros	M	JUV a VET	13:45	Regional JUN+ Provas Extras
15:00	80 metros	F	INF a INI	14:00	
15:15	80 metros	M	INF a INI	14:15	
15:30	800 metros	F	INF a INI	14:30	
15:30	Salto em Comprimento	F	JUV a JUN	14:30	Tábua 2 metros
15:30	Salto em Altura	M	INF a INI	14:30	(1,30 (+ 5) --> 1,60 (+ 3))
15:30	Dardo 600g	M	INF a INI	14:30	
15:30	Dardo 800g	M	JUV a JUN	14:30	
15:40	800 metros	M	INF a INI	14:40	
15:50	800 metros	F	JUV a VET	14:50	Regional JUN+ Prova Extra
16:05	800 metros	M	JUV a VET	15:05	Regional JUN+ Prova Extra
16:20	1.500m Obstáculos	F	INI	15:20	
16:35	Salto em Comprimento	F	INF a INI	15:35	Tábua 2 metros
16:35	1.500m Obstáculos	M	INI	15:35	
16:45	Peso 3kg	F	INF a INI	15:45	
16:45	Peso 4kg	F	JUV a JUN	15:45	
16:45	Salto em Altura	M	JUV a JUN	15:45	(1,45 (+ 5) --> 1,80 (+ 3))
16:50	250 metros	F	INF a INI	15:50	
17:05	250 metros	M	INF a INI	16:05	
17:20	400 metros	F	JUV a VET	16:20	Regional JUN+ Prova Extra
17:35	400 metros	M	JUV a VET	16:35	Regional JUN+ Prova Extra
17:40	Salto em Comprimento	M	INF a INI	16:40	Tábua 2 metros
17:50	3.000 metros	F	JUV a VET	16:50	Regional JUN+ Prova Extra
17:55	Peso 4kg	M	INF a INI	16:55	
17:55	Peso 6kg	M	JUV a JUN	16:55	
18:05	3.000 metros	M	JUV a VET	17:05	Regional JUN+ Prova Extra
18:20	250m Barreiras	F	INF a INI	17:20	35m/35m/40m - 0,76
18:35	250m Barreiras	M	INF a INI	17:35	35m/35m/40m - 0,76
18:50	4x80 metros	F	INF a INI	17:50	
19:00	4x80 metros	M	INF a INI	18:00	
19:10	4x100 metros	F	JUV a VET	18:10	Regional JUN+ Prova Extra
19:20	4x100 metros	M	JUV a VET	18:20	Regional JUN+ Prova Extra

1. Competição: A disputar no Centro de Lançamentos Dr. Braga dos Anjos e na Pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, a 5 de junho 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 Infantis a Juniores filiados na Associação de Atletismo de Braga, na época desportiva 2020-2021. As provas extra destinam-se aos escalões de seniores a veteranos, apenas nas provas indicadas.

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

- 14h de 5 de junho (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, dia 2 de junho.

- 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 12h 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;
- Os atletas iniciados que participem numa prova de distância igual ou superior a 250 metros, não poderão participar em mais nenhuma prova nessa jornada, com a exceção da estafeta 4x80 metros;

- Os atletas juvenis que participem numa prova de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar em mais nenhuma prova nessa jornada, com a exceção da estafeta 4x100 metros;
- Nos concursos estando mais que 8 atletas em competição, no conjunto dos escalões que competem em simultâneo, os atletas apenas terão direito a 4 ensaios. Caso não se verifique essa situação, todos terão direito a seis ensaios;
- Tábuas: Salto em Comprimento - 2 metros
- Nas corridas, as series serão elaboradas tendo em conta os melhores tempos.

12. Classificações: Existirão classificações individuais e coletivas para cada um dos Campeonatos. Aos vencedores das provas individuais ser-lhes-á atribuído o título de Campeões Regionais.

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

- 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.

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.