

Hora	Prova	Género	Escalões	Confirmação até	Observações
15:15	Triatlo Infantil	F	BENJ B a INF	14:15	
15:15	Comprimento   Triatlo	F	BENJ B a INF	14:15	Triatlo   Tábua 1 metro
15:15	Peso 4kg	M	INI	14:15	
15:15	Peso 5kg	M	JUV	14:15	
15:30	110m barreiras 0.91	M	JUV	14:30	0,91m - 13,72/9,14/14,02
15:30	Dardo 500gr	F	INI	14:30	
15:30	Dardo 500gr	F	JUV	14:30	
15:30	Salto em Altura	M	INI	14:30	(1,36 (+ 5) --> 1,66 (+ 3))
15:45	100m barreiras 0.84	M	INI	14:45	0,84 - 13,00/8,50/10,50
16:00	100m barreiras 0.76	F	JUV	15:00	0,76 - 13,00/8,50/10,50
16:15	80m barreiras 0.76	F	INI	15:15	0,76m - 12,00/8,00/12,00
16:15	Salto em Comprimento	M	INI	15:15	Tábua 3 metros
16:15	Salto em Comprimento	M	JUV	15:15	Tábua 3 metros
16:30	Triatlo Infantil	M	BENJ B a INF	15:30	
16:30	60m barr 0.76   Triatlo	M	BENJ B a INF	15:30	Triatlo   0,76m   12,00/7,50/10,50
16:30	Salto em Altura	F	JUV	15:30	(1,26 (+ 5) --> 1,56 (+ 3))
16:40	60m barr 0.76   Triatlo	F	BENJ B a INF	15:40	Triatlo   0,76m   12,00/7,00/13,00
16:55	80 metros	M	INI	15:55	
17:00	Peso 3kg	F	JUV	16:00	
17:00	Dardo 600gr	M	INI	16:00	
17:05	80 metros	F	INI	16:05	
17:15	100 metros	M	JUV	16:15	
17:15	Salto em Comprimento	F	INI	16:15	Tábua 1 metro
17:25	100 metros	F	JUV	16:25	
17:30	Peso 3kg   Triatlo	M	BENJ B a INF	16:30	Triatlo
17:30	Salto em Altura	M	JUV	16:30	(1,46 (+ 5) --> 1,76 (+ 3))
17:35	800 metros	M	INI	16:35	
17:45	800 metros	F	INI	16:45	
17:55	800 metros	M	JUV	16:55	
18:05	800 metros	F	JUV	17:05	
18:05	Dardo 700gr	M	JUV	17:05	
18:15	1500 metros	M	INI	17:15	
18:15	1500 metros	M	JUV	17:15	
18:15	Disco 1kg	M	INI	17:15	
18:15	Salto em Comprimento	F	JUV	17:15	Tábua 3 metros
18:20	Peso 3kg	F	INI	17:20	
18:20	Peso 2kg   Triatlo	F	BENJ B a INF	17:20	Triatlo
18:25	1500 metros	F	INI	17:25	
18:25	1500 metros	F	JUV	17:25	
18:35	200 metros	M	JUV	17:35	
18:45	200 metros	F	JUV	17:45	
18:45	Comprimento   Triatlo	M	BENJ B a INF	17:45	Triatlo   Tábua 1 metro
18:45	Martelo 3kg	F	INI	17:45	
18:55	250 metros	M	INI	17:55	
19:05	250 metros	F	INI	18:05	
19:15	4000m marcha	M	INI	18:15	
19:15	4000m marcha	F	INI	18:15	
19:40	3.000 metros - Prova Extra	M	JUN a VET	18:40	

**1. Competição:** A disputar na Pista de atletismo Gémeos Castro, Guimarães, no dia 10 de julho de 2021.

**2. Normas de Segurança:** (não dispensa a leitura obrigatória dos Planos de Contingência e de Circulação publicados em [www.aabraga.pt](http://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](mailto:secretaria@aabraga.pt).)

**3. Participação:** A competição destina-se a atletas Benjamins B, Infantis (triatlo técnico), Iniciados e Juvenis, apenas em representação dos clubes filiados na Associação de Atletismo de Braga.

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

- 14h de 7 de julho (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 7 de julho.

- 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 8h 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);
- 10 minutos antes do início das corridas.

## 11. Normas Técnicas:

- Cada atleta poderá participar em 2 (duas) provas, de acordo com o Regulamento Geral de Competições:
  - Os atletas iniciados que participem numa prova de distância igual ou superior a 250 metros, não poderão participar em mais nenhuma prova nessa jornada, podendo no entanto participar noutras que se realizem antes;
  - Os atletas juvenis que participem numa prova de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar em mais nenhuma prova nessa jornada, podendo no entanto participar noutras que se realizem antes.
- Nos concursos, os atletas que competem no Olímpico Jovem apenas terão direito a 4 ensaios e os atletas do triatlo técnico a 3 ensaios;
- Nas corridas, as series serão elaboradas tendo em conta os melhores tempos.

## 12. Classificações:

Haverá classificação individual por escalão/género.

**13. Apuramento fase nacional:** Esta competição é o principal momento de observação, para constituir a seleção, que vai participar no Olímpico Jovem Nacional, que se realiza na Maia, no dia 17 de julho de 2021.

**14. 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.

**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](http://www.aabraga.pt);
- No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.

