

| Hora | Prova | Género | Escalões | Confirmação até | Observações |
|-------|------------------------|--------|--------------|-----------------|-------------|
| 09:30 | 3.000 metros Marcha | F | INF a INI | 08:30 | |
| 09:30 | 3.000 metros Marcha | M | INF a INI | 08:30 | |
| 09:30 | Lançamento do Peso 3kg | M | BENJ B a INF | 08:30 | |
| 09:30 | Lançamento do Peso 3kg | F | INI | 08:30 | |
| 09:30 | Salto em Altura | F | INF a INI | 08:30 | |
| 09:30 | Quadruplo Salto | M | INI | 08:30 | |
| 10:00 | 1.500 metros | F | INI | 09:00 | |
| 10:20 | 1.500 metros | M | INI | 09:20 | |
| 10:30 | Quadruplo Salto | F | INI | 09:30 | |
| 10:30 | Lançamento do Peso 2kg | F | BENJ B a INF | 09:30 | |
| 10:40 | 500 metros | F | BENJ A | 09:40 | |
| 10:55 | 500 metros | M | BENJ A | 09:55 | |
| 11:00 | Salto em Altura | M | INF a INI | 10:00 | |
| 11:10 | 600 metros | F | BENJ B a INF | 10:10 | |
| 11:25 | 600 metros | M | BENJ B a INF | 10:25 | |
| 11:30 | Lançamento do Peso 4kg | M | INI | 10:30 | |
| 11:30 | Quadruplo Salto | F | BENJ B a INF | 10:30 | |
| 11:30 | Quadruplo Salto | M | BENJ B a INF | 10:30 | |
| 11:40 | 150 metros | F | BENJ B a INF | 10:40 | |
| 11:55 | 150 metros | M | BENJ B a INF | 10:55 | |
| 12:10 | 250 metros | F | INI | 11:10 | |
| 12:25 | 250 metros | M | INI | 11:25 | |

1. Competição: A disputar na pista de atletismo do Altice Fórum Braga, em Braga, na manhã de 26 de dezembro 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;

3. Participação: Atletas filiados na época desportiva 2021-2022:

- dos escalões: de benjamins A a iniciados;
- em representação de clubes da Associação de Atletismo de Braga (AAB) ou com filiação individual na AAB;

- em representação de clubes de outras Associações Regionais ou com filiação individual, quando autorizados pelo Departamento Técnico da AAB.

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

- 22 de dezembro (quarta-feira), de forma gratuita;

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 2020 à data da competição. Caso não apareça a indicação da melhor marca, os atletas devem comprovar obrigatoriamente a marca que colocaram, indicando 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: Tendo em conta a segurança de todos os participantes e zelando pelo bom desenrolar das provas, a organização reserva-se no direito de definir um limite de participantes por prova. Caso exista essa necessidade será elaborada uma lista de atletas admitidos por prova, tendo em conta os seguintes critérios: 1- atletas da AA Braga; 2- melhores marcas dos atletas inscritos. Esta lista será pública e divulgada até ao final do dia seguinte ao encerramento das inscrições (23 de dezembro).

- 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 1,5 euros pela 2ª via, no secretariado da competição;

- Atletas das outras Associações da Zona Norte que tenham perdido ou esquecido o dorsal anual, pagarão 1,5 euros por dorsal para utilizar na competição;
- Aos atletas de Associações fora da Zona Norte ser-lhes-á atribuído um dorsal para a competição.

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

- 30 minutos antes do início dos concursos (Saltos e Lançamento do Peso);
- 10 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;
- Progressão das fasquias:
 - Salto em Altura feminino: 1,06 - 1,12 - 1,18 - 1,24 - 1,30 - 1,36... até 5 atletas depois de 3 em 3;
 - Salto em Altura masculino: 1,06 - 1,12 - 1,18 - 1,24 - 1,30 - 1,36... até 5 atletas depois de 3 em 3;

12. Escalões: Os escalões etários a vigorar serão os referentes ao ano civil de 2022:

- Benjamins A: Atletas nascidos em 2013, 2014 e 2015;
- Benjamins B: Atletas nascidos em 2011 e 2012;
- Infantis: Atletas nascidos em 2009 e 2010;
- Iniciados: Atletas nascidos em 2007 e 2008;

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.

