

Hora	Prova	Género	Escalões	Confirmação até	Observações
16:00	60m barreiras 1,06	M	SUB-23 a VET	15:00	
16:00	Triplo Salto	M	JUV a VET	15:00	
16:00	Altura	F	JUV a VET	15:00	
16:10	60m barreiras 1,00	M	JUN	15:10	
16:20	60m barreiras 0,91	M	JUV	15:20	
16:30	60m barreiras 0,84	F	JUN a VET	15:30	
16:40	60m barreiras 0,76	F	JUV	15:40	
16:55	200 metros	F	JUV a VET	15:55	
17:15	200 metros	M	JUV a VET	16:15	
17:20	Triplo Salto	F	JUV a VET	16:20	
17:20	Altura	M	JUV a VET	16:20	
17:40	800 metros	F	JUV a VET	16:40	
18:00	800 metros	M	JUV a SEN	17:00	
18:20	3000 metros	F	JUV a VET	17:20	
18:40	3000 metros	M	JUV a VET	17:40	

**1. Competição:** A disputar na pista de atletismo do Altice Fórum Braga, em Braga, na tarde 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](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;

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

- dos escalões: de Iniciados a Veteranos;
- 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](https://www.fpa.competicoes.com), até:

- 22 de dezembro (quarta-feira).

- de forma gratuita para os atletas da AA Braga (devem ignorar qualquer guia de pagamento);
- com um custo de 2,5 euros por prova a todos os atletas fora da AA Braga.

**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: 1,20 - 1,28 - 1,36 - 1,42 - 1,46 - 1,50 - 1,54 - 1,58 - 1,62 - 1,65 - 1,68...;
  - Salto em Altura masculino: 1,30 - 1,38 - 1,46 - 1,54 - 1,62 - 1,74 - 1,78 - 1,82 - 1,86 - 1,90 - 1,94 - 2 em 2;

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

- Juvenis: Atletas nascidos em 2005 e 2006;
- Juniores: Atletas nascidos em 2003 e 2004;
- Sub-23: Atletas nascidos em 2000, 2001 e 2002;
- Seniores: Atletas nascidos em 1999 e em diante;
- Veteranos: Atletas com 35 ou mais 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.

