



# Campeonato do Norte de Pista Coberta

## Campeonato Regional Absoluto em PC - AA Braga

Altice Forum Braga  
2022/01/08 e 09

JORNADA 1 - 8 DE JANEIRO DE 2022

JORNADA 2 - 9 DE JANEIRO DE 2022

Hora	Prova	Género	Escalões	Confirmação até	Observações
15:30	60 metros - eliminatórias	F	JUV a VET	14:30	8.90   máx: 56 atletas
15:30	Triplo Salto	F	JUV a VET	14:30	9.50   máx: 16 atletas
15:30	Salto em Altura	M	JUV a VET	14:30	1.60   máx: 16 atletas
16:00	60 metros - eliminatórias	M	JUV a VET	15:00	7.85   máx: 56 atletas
16:30	800 metros	F	JUV a VET	15:30	2:40.00   máx: 40 atletas
17:00	800 metros	M	JUV a VET	16:00	2:10.00   máx: 40 atletas
17:00	Salto com Vara	F	JUV a VET	16:00	1.90   máx: 16 atletas
17:15	Salto em Comprimento - Grupo A	M	JUV a VET	16:15	5.50   melhores 12 atletas ZN
17:30	60 metros - final B	F	JUV a VET	16:30	
17:35	60 metros - final A	F	JUV a VET	16:35	
17:40	60 metros - final B	M	JUV a VET	16:40	
17:45	60 metros - final A	M	JUV a VET	16:45	
17:45	Lançamento do Peso 7.26kg	M	JUN a VET	16:45	9.30   máx: 16 atletas
17:55	3.000 metros	F	JUV a VET	16:55	12:00.00   máx: 45 atletas
18:40	3.000 metros	M	JUV a VET	17:40	9:45.00   máx: 45 atletas
18:45	Salto em Comprimento - Grupo B	M	JUV a VET	17:45	5.50   máx: 16 atletas
19:15	4x200 metros	F	JUV a VET	18:15	
19:35	4x200 metros	M	JUV a VET	18:35	
09:00	3.000 metros Marcha	F	JUV a VET	09/01 08:00	máx: 15 atletas
09:00	Triplo Salto	M	JUV a VET	09/01 08:00	11.80   máx: 16 atletas
09:15	Salto em Altura	F	JUV a VET	09/01 08:15	1.30   máx: 16 atletas
09:30	5.000 metros Marcha	M	JUV a VET	09/01 08:30	máx: 15 atletas
10:15	60m barreiras - eliminatórias	F	JUV a VET	09/01 09:15	máx: 24 atletas
10:15	Salto com Vara	M	JUV a VET	09/01 09:15	2.60   máx: 16 atletas
10:30	60m barreiras - eliminatórias	M	JUV a VET	09/01 09:30	máx: 24 atletas
10:45	Salto em Comprimento - Grupo A	F	JUV a VET	09/01 09:45	4.30   melhores 12 atletas ZN
10:50	400 metros	F	JUV a VET	09/01 09:50	68.00   máx: 42 atletas
11:15	Lançamento do Peso	F	JUV a VET	09/01 10:15	8.30   máx: 16 atletas
11:20	400 metros	M	JUV a VET	09/01 10:20	57.00   máx: 42 atletas
11:50	1.500 metros	F	JUV a VET	09/01 10:50	5:30.00   máx: 48 atletas
12:05	Salto em Comprimento - Grupo B	F	JUV a VET	09/01 11:05	4.30   máx: 16 atletas
12:20	1.500 metros	M	JUV a VET	09/01 11:20	4:30.00   máx: 48 atletas
12:50	60m barreiras - final	F	JUV a VET	09/01 11:50	
12:55	60m barreiras - final	M	JUV a VET	09/01 11:55	

**1. Competição:** A disputar na pista de atletismo do Altice Fórum Braga, em Braga, nos dias 8 e 9 de janeiro de 2022.

- Será disputado em simultâneo o Campeonato Regional Absoluto de Pista Coberta da Associação de Atletismo de Braga



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO



100 ANOS  
1921 - 2021

**2. Normas de Segurança:** (a participação de todos os agentes desportivos fica sujeita ao cumprimento das normas que constam nos 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 Juvenis a Veteranos;
- em representação de clubes da Associação de Atletismo da Zona Norte.

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

- 5 de janeiro de 2022 (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:** Poderão participar neste Campeonato os atletas que possuírem as marcas mínimas de acesso (ver coluna de observações do horário), até ao número máximo definido para cada prova (ver coluna observações). A seleção dos atletas será realizada segundo os critérios: 1º - Atletas da Zona Norte com marcas de acesso; 2º (caso o 1º critério não atinga o nº máximo de atletas definido para a prova) - Outros atletas (independentemente da sua Associação) segundo as melhores marcas de inscrição.

- A lista de atletas admitidos em competição será divulgada durante o dia 6 de janeiro.

- O Departamento Técnico da AAB, em conjunto com os restantes DTR's da Zona Norte, 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 11h do dia primeiro 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;
- ESTAFETAS: as confirmações das estafetas são realizadas também online, assim como a definição da ordem dos atletas.

**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 da Zona Norte 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 extra Zona Norte ser-lhes-á atribuído um dorsal para uso exclusivo na competição;

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

- 50 minutos antes do início do Salto com Vara;
- 30 minutos antes do início dos concursos (restantes Saltos e Lançamento do Peso);
- 10 minutos antes do início das corridas.

**11. Normas Técnicas:**

- Cada atleta poderá participar num máximo de 3 provas, sendo uma delas a estafeta;
- No triplo salto e lançamento do peso, todos os atletas terão direito a 3 ensaios, sendo que serão apurados os 8 melhores atletas para os 3 ensaios finais (3+3);

- No salto em comprimento, se o número de atletas admitidos ultrapassar os 16, serão divididos em 2 grupos: no Grupo A participam os 12 melhores inscritos da Zona Norte (3+3 saltos); no Grupo B participam os restantes inscritos tendo direito apenas a 3 ensaios.
- Progressão das fasquias:
  - Salto com Vara feminino: 1,90 - 2,00 - 2,10 - 2,20 - 2,30 - 2,40 - 2,50 - 2,55 - 2,60 - 2,65...
  - Salto com Vara masculino: 2,30 - 2,50 - 2,70 - 2,90 - 3,10 - 3,25 - 3,40 - 3,55 - 3,70 - 3,80 - 3,90 - 4,00...
  - Salto em Altura feminino: 1,26 - 1,32 - 1,38 - 1,44 - 1,47 - 1,50 - 1,53 - 1,56 - 1,59 - 1,62 - 1,65...
  - Salto em Altura masculino: 1,58 - 1,64 - 1,70 - 1,74 - 1,78 - 1,82 - 1,85 - 1,88 - 1,91 - 1,94...

**12. Classificação Coletiva:** Serão elaboradas as classificações coletivas da vertente feminina e da vertente masculina. Ao primeiro classificado de cada uma das provas serão atribuídos 8 pontos, ao 2º 7 pontos e assim sucessivamente. Pontuam num máximo 3 atletas de cada clube por prova. Vencem as equipas que somarem um maior número de pontos. Em caso de empate vence a equipa que somar maior número de primeiros lugares, persistindo o empate verifica-se o número de segundos lugares e assim sucessivamente.

**13. 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;

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