

Hora	Prova	Género	Escalões	Confirmação até	Observações
16:00	600 metros	F	BENJ A a BENJ B	15:00	Critério de meio-fundo
16:00	Quadruplo Salto	F	INI	15:00	Obs Olímpico Jovem
16:00	Quadruplo Salto	M	INI	15:00	Obs Olímpico Jovem
16:00	Disco 0.75kg	F	INI	15:00	Obs Olímpico Jovem
16:00	Disco 1kg	M	INI	15:00	Obs Olímpico Jovem
16:05	600 metros	M	BENJ A a BENJ B	15:05	Critério de meio-fundo
16:15	1.000 metros	F	INF	15:15	Critério de meio-fundo
16:25	1.000 metros	M	INF	15:25	Critério de meio-fundo
16:35	1.500 metros	F	INI a JUV	15:35	Critério de meio-fundo
16:45	1.500 metros	M	INI a JUV	15:45	Critério de meio-fundo
16:55	10.000 metros - Série D	F	JUN a VET	15:30	Objetivo 50 minutos
16:55	10.000 metros - Série D	M	JUN a VET	15:30	Objetivo 50 minutos
17:00	Dardo 500g	F	INI a JUV	16:00	Obs Olímpico Jovem
17:00	Dardo 600g	M	INI	16:00	Obs Olímpico Jovem
17:00	Salto em Comprimento	F	JUV a VET	16:00	Prova Extra
18:00	10.000 metros - Série C	F	JUN a VET	15:30	Objetivo 40 e 45 minutos
18:00	10.000 metros - Série C	M	JUN a VET	17:30	Objetivo 40 e 45 minutos
18:00	Martelo 3kg	F	INI	17:00	Obs Olímpico Jovem
18:00	Martelo 4kg	M	INI	17:00	Obs Olímpico Jovem
18:50	10.000 metros - Série B	M	JUN a VET	15:30	Objetivo 35 minutos
19:40	10.000 metros - Série A	F	JUN a VET	15:30	Melhores Atletas Federados
20:30	10.000 metros - Série A	M	JUN a VET	15:30	Melhores Atletas Federados

**1. Competição:** O "Challenge de 10.000 metros" é uma competição que se disputará na Pista de atletismo Gêmeos Castro, em Guimarães, na tarde de 7 de maio de 2022.

- Em simultâneo será disputado o Campeonato Regional de 10.000 metros da Associação de Atletismo de Braga e também o Critério de meio-fundo jovem e um conjunto de provas de preparação.

**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);

**3. Participação:** No "Challenge de 10.000 metros" poderão participar atletas filiados e atletas não filiados na Federação Portuguesa de Atletismo.

- dos escalões: de Júniores a Veteranos;´

Nas restantes provas apenas poderão participar atletas:

- 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:

- 4 de maio de 2022 (quarta feira).
- de forma gratuita para os atletas filiados;
- com um custo de 2.5 euros para atletas não filiados;

**5. Melhores Marcas "Challenge":** No momento da inscrição, os atletas deverão indicar a melhor marca obtida na prova de 10.000 metros ou de 10km estrada, no período de **1 de novembro de 2020** à data da competição. Em alternativa ou complemento, os atletas poderão indicar em "Notas" o objetivo de tempo final, de forma a auxiliar a elaboração das series.

- Conforme as possibilidades da organização e número de atletas inscritos, existirão pacemakers ("lebres") nas diversas series para os diversos ritmos.

**6. Elaboração de Séries:** Será da responsabilidade do Departamento Técnico da Associação de Atletismo de Braga, tendo em conta as melhores marcas e objetivos. Serão divulgadas as constituições de series até ao final do dia 5 de maio (quinta feira).

**7. Confirmações:** Todos os atletas devem efetuar a confirmação de presença em todas as provas em que participam. As confirmações são realizadas online, em [FPA Competições](#), por método idêntico às inscrições, a partir das 7h do dia da competição, até:

- No caso das provas de 10.000 metros até às **15h30** do dia da competição;
- Nas restantes provas até 1 hora antes das respetivas provas.
- 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;
- Face ao número de atletas confirmados, poderão ser realizados alguns ajustes nas series de 10.000 metros anteriormente divulgadas.

**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 2 provas;
- Nas provas de lançamentos e saltos, todos os atletas terão direito a 3 ensaios iniciais, e os 8 melhores (independentemente da Associação de origem) ao fim da 3ª ronda terão direito a mais 3 ensaios finais.

**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;
- 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. Campeonato Regional de 10.000 metros:** Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados de cada um dos escalões na classificação regional de Braga das provas de 10.000 metros:

- Juniores
- Sub-23
- Seniores
- Veteranos I (40 aos 49 anos)
- Veteranos II (50 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.