

Hora	Prova	Género	Escalões	Confirmação até	Observações
15:30	80m barreiras 0.76	F	INI	14:30	
15:30	Salto em Altura	M	INI	14:30	
15:30	Quadruplo Salto	F	INI	14:30	
15:30	Martelo 3kg	F	INI	14:30	
15:30	Martelo 4kg	M	INI	14:30	
15:35	100m barreiras 0.76	F	JUV	14:35	
15:40	100m barreiras 0.84	F	JUN a VET	14:40	Prova Extra
15:45	100m barreiras 0.84	M	INI	14:45	
15:50	110m barreiras 0.91	M	JUV	14:50	
15:55	110m barreiras 1.00	M	JUN	14:55	Prova Extra
16:00	110m barreiras 1.067	M	SUB-23 a VET	15:00	Prova Extra
16:00	Salto com Vara	M	INI	15:00	
16:00	Salto com Vara	M	JUV a VET	15:00	Prova Extra
16:05	80 metros	F	INI	15:05	
16:15	80 metros	M	INI	15:15	
16:20	Peso 4kg	M	INI	15:20	
16:20	Peso 4kg	F	JUV a VET	15:20	Prova Extra
16:20	Salto em Comprimento	F	INI	15:20	
16:25	100 metros	F	JUV a VET	15:25	Prova Extra
16:40	100 metros	M	JUV a VET	15:40	Prova Extra
17:00	200 metros	F	JUV	16:00	
17:10	200 metros	M	JUV	16:10	
17:25	1.500 metros	F	INI	16:25	
17:25	Dardo 500g	F	INI a JUV	16:25	
17:25	Dardo 600g	F	JUN a VET	16:25	Prova Extra
17:25	Salto em Comprimento	M	JUV a VET	16:25	Prova Extra
17:35	1.500 metros	F	JUV a VET	16:35	Prova Extra
17:45	1.500 metros	M	INI	16:45	
17:55	1.500 metros	M	JUV a VET	16:55	Prova Extra
18:10	1.500m Obstáculos	F	INI	17:10	
18:25	1.500m Obstáculos	M	INI	17:25	
18:40	4x100 metros	F	INI a JUV	17:40	
18:50	4x100 metros	M	INI a JUV	17:50	
<b>JORNADA 2 - DOMINGO</b>					
09:00	4.000m Marcha	F	INI	15/05 08:00	Pista 1
09:00	4.000m Marcha	M	INI	15/05 08:00	Pista 4
09:00	Disco 1kg	M	INI	15/05 08:00	
09:00	Disco 1.5kg	M	JUV	15/05 08:00	Prova Extra
09:00	Disco 1.75kg	M	JUN	15/05 08:00	Prova Extra
09:00	Disco 2kg	M	SUB-23 a VET	15/05 08:00	Prova Extra
09:15	Salto em Comprimento	M	INI	15/05 08:15	
09:15	Salto em Altura	F	INI	15/05 08:15	
09:15	Salto em Altura	F	JUV a VET	15/05 08:15	Prova Extra
09:40	250 metros	F	INI	15/05 08:40	
09:50	250 metros	M	INI	15/05 08:50	
10:00	200 metros	F	JUN a VET	15/05 09:00	Prova Extra
10:00	Salto com Vara	F	INI	15/05 09:00	
10:00	Salto com Vara	F	JUV a VET	15/05 09:00	Prova Extra
10:00	Dardo 600g	M	INI	15/05 09:00	
10:00	Dardo 700g	M	JUV	15/05 09:00	Prova Extra
10:00	Dardo 800g	M	JUN a VET	15/05 09:00	Prova Extra
10:10	200 metros	M	JUN a VET	15/05 09:10	Prova Extra

Hora	Prova	Género	Escalões	Confirmação até	Observações
10:25	400m Barreiras	F	JUN a VET	15/05 09:25	Prova Extra
10:30	Quadruplo Salto	M	INI	15/05 09:30	
10:30	Salto em Altura	M	JUV	15/05 09:30	
10:30	Salto em Altura	M	JUN a VET	15/05 09:30	Prova Extra
10:35	400m Barreiras	M	JUN a VET	15/05 09:35	Prova Extra
10:45	250m Barreiras	F	INI	15/05 09:45	
10:55	250m Barreiras	M	INI	15/05 09:55	
11:00	Peso 3kg	F	INI	15/05 10:00	
11:00	Peso 5kg	M	JUV	15/05 10:00	
11:00	Peso 6kg	M	JUN	15/05 10:00	Prova Extra
11:00	Peso 7.26kg	M	SUB-23 a VET	15/05 10:00	Prova Extra
11:10	800 metros	F	INI	15/05 10:10	
11:15	800 metros	M	INI	15/05 10:15	
11:20	800 metros	F	JUV	15/05 10:20	
11:25	800 metros	M	JUV	15/05 10:25	
11:30	800 metros	F	JUN a VET	15/05 10:30	Prova Extra
11:30	Salto em Comprimento	F	JUV	15/05 10:30	
11:40	800 metros	M	JUN a VET	15/05 10:40	Prova Extra
11:50	Estafeta Medley	F	JUV	15/05 10:50	
12:00	Estafeta Medley	M	JUV	15/05 11:00	

**1. Competição:** A disputar na Pista de atletismo Gêmeos Castro, em Guimarães, nos dias 14 e 15 de maio de 2022.

**2. Torneio Olímpico Jovem:** Esta competição será o principal momento de observação para a definição da seleção que representará a AAB no Torneio Olímpico Jovem Nacional, nos dias 4 e 5 de junho de 2022. Aos 3 primeiros classificados de cada prova do Torneio serão entregues medalhas.

**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](#), até:

- 11 de maio de 2022 (quarta feira).
- de forma gratuita para os atletas;

**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.

- A lista de atletas admitidos em competição será divulgada durante o dia 12 de maio
- 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;
- As confirmações dos elementos que constituem as estafetas também têm de ser realizadas online, assim como a indicação dos percursos de cada atleta;

**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:

- 1h e 15 minutos antes do início do Salto com Vara;
- 45 minutos antes do início dos restantes concursos (Saltos e Lançamentos);

- 10 minutos antes do início das corridas.

## 11. Normas Técnicas:

- Cada atleta pode realizar o máximo de 2 provas, podendo ser 3, desde que uma seja a estafeta de 4x100m, não podendo ser todas na mesma jornada;
- Os atletas Iniciados não poderão competir nas provas de Juvenis;
- Nas provas de lançamentos e saltos horizontais, todos os atletas terão direito a 4 ensaios;

- Salto em Altura:

**Iniciados femininos:** fasquia inicial a 1,10m, subindo de 5 em 5 cm até estarem 3 atletas em prova, depois sobe de 3 em 3 cm. **Iniciados masculinos:** fasquia inicial a 1,25m, subindo de 5 em 5 cm até estarem 3 atletas em prova, depois sobe de 3 em 3 cm. **Juvenis masculinos:** fasquia inicial a 1,30m, subindo de 5 em 5 cm até estarem 3 atletas em prova, depois sobe de 3 em 3 cm. **Extra femininos:** fasquia inicial a 1,25m, subindo de 5 em 5 cm até estarem 3 atletas em prova, depois sobe de 3 em 3 cm. **Extra masculinos:** fasquia inicial a 1,50m, subindo de 5 em 5 cm até estarem 3 atletas em prova, depois sobe de 3 em 3 cm.

- Salto com Vara:

**Iniciados femininos:** 1,80; 1,90; 2,00; 2,10... + 5 em 5cm; **Iniciados masculinos:** 1,80; 1,90; 2,00; 2,10... + 5 em 5cm; **Extra femininos:** fasquia inicial a 1,80m sobe de 10 em 10 até estarem 3 atletas, depois sobe de 5 em 5cm; **Extra masculinos:** fasquia inicial a 2,00m sobe de 10 em 10cm até estarem 3 atletas em prova, depois sobe de 5 em 5cm.

## 12. Escalões:

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

- 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. 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.