

Jornada de Sábado

Hora	Prova	Género	Escalões	Confirmação até	Observações
15:30	100m barreiras 0.76 - final	F	INI a JUV	14:30	CR Juvenis
15:30	Martelo 2kg	F	BENJ B a INF	14:30	CR Infantis
15:30	Martelo 3kg	F	INI a JUV	14:30	CR Juvenis
15:30	Martelo 4kg	F	JUN a VET	14:30	Prova Extra
15:30	Triplo Salto	M	INI a JUV	14:30	CR Juvenis
15:30	Triplo Salto	M	JUN a VET	14:30	Prova Extra
15:30	Salto em Altura	F	BENJ B a INF	14:30	CR Infantis
15:45	110m barreiras 0.91 - final	M	INI a JUV	14:45	CR Juvenis
16:00	60 metros - eliminatórias	F	BENJ B a INF	15:00	CR Infantis
16:15	60 metros - eliminatórias	M	BENJ B a INF	15:15	CR Infantis
16:30	100 metros - eliminatórias	F	INI a JUV	15:30	CR Juvenis
16:45	100 metros	F	JUN a VET	15:45	Prova Extra
16:45	Disco 0.6kg	F	BENJ B a INF	15:45	CR Infantis
16:45	Disco 1kg	F	INI a JUV	15:45	CR Juvenis
16:45	Disco 1kg	F	JUN a VET	15:45	Prova Extra
16:45	Salto em Comprimento	F	INI a JUV	15:45	CR Juvenis
16:45	Salto com Vara	M	INI a JUV	15:45	CR Juvenis
16:45	Salto com Vara	M	JUN a VET	15:45	Prova Extra
16:55	100 metros - eliminatórias	M	INI a JUV	15:55	CR Juvenis
17:10	100 metros	M	JUN a VET	16:10	Prova Extra
17:20	1.000 metros	F	BENJ B a INF	16:20	CR Infantis
17:30	1.000 metros	M	BENJ B a INF	16:30	CR Infantis
17:40	1.500 metros	F	INI a JUV	16:40	CR Juvenis
17:50	1.500 metros	M	INI a JUV	16:50	CR Juvenis
18:00	60 metros - final	F	BENJ B a INF	17:00	CR Infantis
18:00	Dardo 500g	M	BENJ B a INF	17:00	CR Infantis
18:00	Dardo 700g	M	INI a JUV	17:00	CR Juvenis
18:00	Dardo 800g	M	JUN a VET	17:00	Prova Extra
18:00	Quadruplo Salto	M	BENJ B a INF	17:00	CR Infantis
18:05	60 metros - final	M	BENJ B a INF	17:05	CR Infantis
18:15	100 metros - final	F	INI a JUV	17:15	CR Juvenis
18:20	100 metros - final	M	JUN a VET	17:20	CR Juvenis
18:30	2.000m Obstáculos	F	JUV	17:30	CR Juvenis
18:40	2.000m Obstáculos	M	JUV	17:40	CR Juvenis
18:50	300 metros	F	INI a JUV	17:50	CR Juvenis
19:00	300 metros	M	INI a JUV	18:00	CR Juvenis
19:00	Salto em Altura	M	INI a JUV	18:00	CR Juvenis
19:10	400 metros	F	JUN a VET	18:10	Prova Extra
19:20	400 metros	F	JUN a VET	18:20	Prova Extra
19:20	Peso 3kg	M	BENJ B a INF	18:20	CR Infantis
19:20	Peso 5kg	M	INI a JUV	18:20	CR Juvenis
19:20	Peso 7.26kg	M	JUN a VET	18:20	Prova Extra
19:20	Salto em Comprimento	F	BENJ B a INF	18:20	CR Infantis
19:30	4x60 metros	F	BENJ B a INF	18:30	CR Infantis
19:40	4x60 metros	M	BENJ B a INF	18:40	CR Infantis
19:50	4x100 metros	F	INI a JUV	18:50	CR Juvenis
20:00	4x100 metros	M	INI a JUV	19:00	CR Juvenis

Jornada de Domingo

Hora	Prova	Género	Escalões	Confirmação até	Observações
09:00	3.000m Marcha	F	BENJ B a INF	22/05 08:00	CR Infantis pista 5
09:00	3.000m Marcha	M	BENJ B a INF	22/05 08:00	CR Infantis pista 5
09:00	5.000m Marcha	F	INI a JUV	22/05 08:00	CR Juvenis pista 1
09:00	5.000m Marcha	M	INI a JUV	22/05 08:00	CR Juvenis pista 1
09:00	Martelo 3kg	M	BENJ B a INF	22/05 08:00	CR Infantis
09:00	Martelo 5kg	M	INI a JUV	22/05 08:00	CR Juvenis
09:00	Martelo 7.26kg	M	JUN a VET	22/05 08:00	Prova Extra
09:00	Quadruplo Salto	F	BENJ B a INF	22/05 08:00	CR Infantis
09:00	Salto em Altura	M	BENJ B a INF	22/05 08:00	CR Infantis
10:00	3.000 metros	F	JUV	22/05 09:00	CR Juvenis
10:10	Salto em Comprimento	M	INI a JUV	22/05 09:10	CR Juvenis
10:10	Disco 0.75kg	M	BENJ B a INF	22/05 09:10	CR Infantis
10:10	Disco 1.5kg	M	INI a JUV	22/05 09:10	CR Juvenis
10:10	Disco 2kg	M	JUN a VET	22/05 09:10	Prova Extra
10:15	3.000 metros	M	JUV	22/05 09:15	CR Juvenis
10:20	Salto com Vara	F	INI a JUV	22/05 09:20	CR Juvenis
10:20	Salto com Vara	F	JUN a VET	22/05 09:20	Prova Extra
10:30	600 metros	F	BENJ B a INF	22/05 09:30	CR Infantis
10:40	600 metros	M	BENJ B a INF	22/05 09:40	CR Infantis
10:50	800 metros	F	INI a JUV	22/05 09:50	CR Juvenis
11:00	800 metros	M	INI a JUV	22/05 10:00	CR Juvenis
11:10	800 metros	F	JUN a VET	22/05 10:10	Prova Extra
11:20	800 metros	M	JUN a VET	22/05 10:20	Prova Extra
11:20	Dardo 400g	F	BENJ B a INF	22/05 10:20	CR Infantis
11:20	Dardo 500g	F	INI a JUV	22/05 10:20	CR Juvenis
11:20	Dardo 600g	F	JUN a VET	22/05 10:20	Prova Extra
11:20	Triplo Salto	F	INI a JUV	22/05 10:20	CR Juvenis
11:20	Triplo Salto	F	JUN a VET	22/05 10:20	Prova Extra
11:30	60m barreiras 0.76 - final	F	BENJ B a INF	22/05 10:30	CR Infantis
11:35	60m barreiras 0.76 - final	M	BENJ B a INF	22/05 10:35	CR Infantis
11:45	300m barreiras	F	INI a JUV	22/05 10:45	CR Juvenis
11:55	300m barreiras	M	INI a JUV	22/05 10:55	CR Juvenis
12:05	200 metros	F	INI a JUV	22/05 11:05	CR Juvenis
12:05	Salto em Altura	F	INI a JUV	22/05 11:05	CR Juvenis
12:05	Salto em Altura	F	JUN a VET	22/05 11:05	Prova Extra
12:15	200 metros	M	INI a JUV	22/05 11:15	CR Juvenis
12:25	200 metros	F	JUN a VET	22/05 11:25	Prova Extra
12:30	Peso 2kg	F	BENJ B a INF	22/05 11:30	CR Infantis
12:30	Peso 3kg	F	INI a JUV	22/05 11:30	CR Juvenis
12:30	Peso 4kg	F	JUN a VET	22/05 11:30	Prova Extra
12:30	Salto em Comprimento	M	BENJ B a INF	22/05 11:30	CR Infantis
12:35	200 metros	M	JUN a VET	22/05 11:35	Prova Extra
12:45	150 metros	F	BENJ B a INF	22/05 11:45	CR Infantis
12:55	150 metros	M	BENJ B a INF	22/05 11:55	CR Infantis
13:05	Estafeta Medley	F	INI a JUV	22/05 12:05	CR Juvenis
13:15	Estafeta Medley	M	INI a JUV	22/05 12:15	CR Juvenis

1. Competição: A disputar na Pista de Atletismo Gêmeos Castro, em Guimarães, nos dias 21 e 22 de maio de 2022.

2. Campeonatos: Nesta competição estarão em disputa os Campeonatos Regionais de Infantis e de Juvenis da Associação de Atletismo de Braga. Estando também previstas um conjunto de provas extra para os escalões de juniores a veteranos. Os 3 primeiros classificados de cada prova dos Campeonatos Regionais serão medalhados.

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

- dos escalões: de Benjamins B 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:

- 18 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 19 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 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;

- 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;
- Nas provas de lançamentos e saltos horizontais, todos os atletas terão direito a 4 ensaios;

- Salto em Altura:

Infantis femininos e masculinos: 1,00; 1,05... 5 em 5 até 3 atletas depois 3 em 3cm; **Juvenis e Extra femininos:**1,10; sobe de 5 em 5 até 3 atletas depois de 3 em 3 cm; **Juvenis e Extra masculinos:** 1,40; 1,45; ... 5 em 5 Cm até 3 atletas depois 3 em 3 cm;

- Salto com Vara:

Juvenis femininos e masculinos: 1,80; 190; 2,00; de 5 em 5cm; **Extra femininos:** 1,80; 190; 2,00; sobe de 10 em 10 cm até 3 atletas depois de 5 em 5cm; **Extra masculinos:** 2,50; 2,60; 10 em 10 cm até 3 atletas depois 5 em 5 cm.

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

- 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. Classificações Coletivas: Serão apuradas classificações coletivas por género e escalão nos Campeonatos Regionais. Serão atribuídos 8 pontos ao primeiro classificado por prova, 7 pontos ao 2º e assim sucessivamente. Vence a equipa que somar o maior número de pontos. Em caso de empate, decide-se a favor da equipa com maior nº de primeiros lugares, persistindo o empate contabiliza-se o nº de 2ºs lugares e assim sucessivamente.

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;
- No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.