

Hora	Prova	Género	Escalões	Confirmação até	Observações
19:45	50 metros	F	BENJ A a BENJ B	18:45	
19:50	50 metros	M	BENJ A a BENJ B	18:50	
20:00	100m barreiras 0.76	F	JUV	19:00	
20:00	Salto em Comprimento	M	JUV a VET	19:00	
20:00	Salto em Altura	F	JUV a VET	19:00	
20:10	100m barreiras 0.84	F	JUN a VET	19:10	
20:20	110m barreiras 0.91	M	JUV	19:20	
20:25	110m barreiras 1.00	M	JUN	19:25	
20:30	110m barreiras 1.067	M	SUB-23 a VET	19:30	
20:40	100 metros - eliminatórias	F	JUV a VET	19:40	
21:00	100 metros - eliminatórias	M	JUV a VET	20:00	
21:20	3.000 metros	F	JUV a VET	20:20	
21:30	Salto em Comprimento	F	JUV a VET	20:30	
21:30	Salto em Altura	M	JUV a VET	20:30	
21:40	3.000 metros	M	JUV a VET	20:40	
22:05	100 metros - final	F	JUV a VET	21:05	
22:10	100 metros - final	M	JUV a VET	21:10	
22:20	400 metros	F	JUV a VET	21:20	
22:40	400 metros	M	JUV a VET	21:40	

1. Competição: A disputar na Pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, Braga, na noite de 25 de maio de 2022.

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

- dos escalões: de Juvenis 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.

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

- 22 de maio de 2022 (domingo).
- de forma gratuita para todos os atletas;

4. 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.

5. 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 - melhores marcas dos atletas inscritos.

- A lista de atletas admitidos em competição será divulgada durante o dia 23 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.

6. 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 12h 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;

7. 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.

8. 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;

9. 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.

10. Normas Técnicas:

- Cada atleta pode realizar o máximo de 2 provas;
- Todas as corridas se disputarão por séries, à exceção dos 100 metros em que serão disputadas eliminatórias e final (apuram os 8 melhores tempos);

- As series/eliminatórias serão definidas com base nas melhores marcas, sendo que a 1ª serie/eliminatória será composta com os atletas com melhores marcas de inscrição.
- Nas provas de lançamentos e saltos horizontais, todos os atletas terão direito a 3 ensaios iniciais, tendo os 8 melhores atletas após a 3ª ronda de ensaios, direito a mais 3 (3+3);
- Progressão do Salto em altura:
 - Feminino: 1.30m -> (+3cm) -> 1.45m -> (+2cm)
 - Masculino: 1.60m -> (+3cm) -> 1.78m -> (+2cm)

11. 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;

12. 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;

13. 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.