

Hora	Prova	Género	Escalões	Confirmação até	Observações
16:00	JUN - 400m Barreiras 0.76	F	JUV a JUN	15:00	
16:00	JUN - Salto em Altura	M	JUV a JUN	15:00	
16:00	INI - Comprimento	F	INF a INI	15:00	
16:00	INI - Martelo 3kg	F	INF a INI	15:00	Centro de Lançamentos
16:00	JUN - Martelo 4kg	F	JUV a JUN	15:00	Centro de Lançamentos
16:00	EXTRA - Martelo 4kg	F	SUB-23 a VET	15:00	Centro de Lançamentos
16:10	JUN - 400m Barreiras 0.91	M	JUV a JUN	15:10	
16:20	INI - 250m barreiras 0.76	F	INF a INI	15:20	
16:30	INI - 250m barreiras 0.76	M	INF a INI	15:30	
16:40	INI - 80 metros - eliminatórias	F	INF a INI	15:40	
16:55	INI - 80 metros - eliminatórias	M	INF a INI	15:55	
17:10	INI - Peso 4kg	M	INF a INI	16:10	
17:10	JUN - Peso 6kg	M	JUV a JUN	16:10	
17:10	JUN - Comprimento	F	JUV a JUN	16:10	
17:10	INI - Disco 0.75kg	F	INF a INI	16:10	Centro de Lançamentos
17:10	JUN - Disco 1kg	F	JUV a JUN	16:10	Centro de Lançamentos
17:10	EXTRA - Disco 1kg	F	SUB-23 a VET	16:10	Centro de Lançamentos
17:10	JUN - 100 metros - eliminatórias	F	JUV a JUN	16:10	
17:25	JUN - 100 metros - eliminatórias	M	JUV a JUN	16:25	
17:40	INI - 800 metros	F	INF a INI	16:40	
17:50	INI - 800 metros	M	INF a INI	16:50	
18:00	JUN - 1.500 metros	F	JUV a JUN	17:00	
18:10	JUN - 1.500 metros	M	JUV a JUN	17:10	
18:20	INI - Quadruplo Salto	F	INF a INI	17:20	
18:20	INI - Quadruplo salto	M	INF a INI	17:20	
18:20	INI - Salto em altura	M	INF a INI	17:20	
18:20	INI - 1.500m Obst.	F	INI	17:20	
18:30	INI - 1.500m Obst.	M	INI	17:30	
18:40	INI - Dardo 600gr	M	INF a INI	17:40	
18:40	JUN - Dardo 800gr	M	JUV a JUN	17:40	
18:40	INI - 80 metros - final	F	INF a INI	-	
18:45	INI - 80 metros - final	M	INF a INI	-	
18:50	JUN - 100 metros - final	F	JUV a JUN	-	
18:55	JUN - 100 metros - final	M	JUV a JUN	-	
19:05	JUN - 400 metros	F	JUV a JUN	18:05	
19:15	JUN - 400 metros	M	JUV a JUN	18:15	
19:20	JUN - Triplo salto	M	JUV a JUN	18:20	
19:25	INI - 4x80 metros	F	INF a INI	18:25	
19:30	INI - 4X80 metros	M	INF a INI	18:30	
19:40	JUN - 4x100 metros	F	JUV a JUN	18:40	
19:45	JUN - 4x100 metros	M	JUV a JUN	18:45	
19:55	JUN - 5.000 metros	M	JUN	18:55	
19:55	EXTRA - 5.000 metros	M	SUB-23 a VET	18:55	
20:15	JUN - 5.000 metros	F	JUN	19:15	
20:15	EXTRA - 5.000 metros	F	SUB-23 a VET	19:15	
09:00	JUN - 3.000m Obst.	F	JUN	12/06 08:00	
09:00	EXTRA - 3.000m Obst.	F	SUB-23 a VET	12/06 08:00	

Hora	Prova	Género	Escalões	Confirmação até	Observações
09:00	JUN - Salto em Altura	F	JUV a JUN	12/06 08:00	
09:00	INI - Comprimento	M	INF a INI	12/06 08:00	
09:00	INI - Martelo 4kg	M	INF a INI	12/06 08:00	Centro de Lançamentos
09:00	JUN - Martelo 6kg	M	JUV a JUN	12/06 08:00	Centro de Lançamentos
09:00	EXTRA - Martelo 7.26kg	M	SUB-23 a VET	12/06 08:00	Centro de Lançamentos
09:25	JUN - 3.000m Obst.	M	JUN	12/06 08:25	
09:25	EXTRA - 3.000m Obst.	M	SUB-23 a VET	12/06 08:25	
09:40	JUN - 3.000 metros	F	JUV a JUN	12/06 08:40	
09:55	JUN - 3.000 metros	M	JUV a JUN	12/06 08:55	
10:10	INI - 1.500 metros	F	INF a INI	12/06 09:10	
10:10	JUN - Comprimento	M	JUV a JUN	12/06 09:10	
10:10	INI - Disco 1kg	M	INF a INI	12/06 09:10	Centro de Lançamentos
10:10	JUN - Disco 1.75kg	M	JUV a JUN	12/06 09:10	Centro de Lançamentos
10:10	EXTRA - Disco 2kg	M	SUB-23 a VET	12/06 09:10	Centro de Lançamentos
10:10	INI - Dardo 500gr	F	INF a INI	12/06 09:10	
10:10	JUN - Dardo 600gr	F	JUV a JUN	12/06 09:10	
10:20	INI - 1.500 metros	M	INF a INI	12/06 09:20	
10:30	JUN - 800 metros	F	JUV a JUN	12/06 09:30	
10:40	JUN - 800 metros	M	JUV a JUN	12/06 09:40	
10:50	JUN - 110m barreiras 1.00	M	JUV a JUN	12/06 09:50	
11:00	JUN - 100m barreiras 0.84	F	JUV a JUN	12/06 10:00	
11:10	INI - 100m barreiras 0.84	M	INF a INI	12/06 10:10	
11:20	INI - 80m barreiras 0.76	F	INF a INI	12/06 10:20	
11:20	INI - Salto em altura	F	INF a INI	12/06 10:20	
11:20	JUN - Triplo salto	F	JUV a JUN	12/06 10:20	
11:30	JUN - 200 metros	F	JUV a JUN	12/06 10:30	
11:30	INI - Peso 3kg	F	INF a INI	12/06 10:30	
11:30	JUN - Peso 4kg	F	JUV a JUN	12/06 10:30	
11:40	JUN - 200 metros	M	JUV a JUN	12/06 10:40	
11:50	INI - 250 metros	F	INF a INI	12/06 10:50	
12:00	INI - 250 metros	M	INF a INI	12/06 11:00	
12:10	JUN - 4x400 metros	F	JUV a JUN	12/06 11:10	
12:20	JUN - 4x400 metros	M	JUV a JUN	12/06 11:20	

1. Competição: A disputar na Pista de Atletismo do Estádio 1^o de Maio, em Braga, nos dias 11 e 12 de junho de 2022.

2. Campeonatos: Nesta competição estarão em disputa os Campeonatos Regionais de Iniciados e Juniores da Associação de Atletismo de Braga. Estando também previstas um conjunto de provas extra para os escalões de sub-23 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 Infantis 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:

- 8 de junho 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 9 de junho
- 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 4 provas, 2 em cada jornada, desde que uma seja a prova de estafeta; tendo em conta o regulamento geral de competições;
- Nas provas de 80 metros de iniciados e 100 metros juniores, sendo o número de atletas presentes igual ou inferior a 8 atletas, realiza-se a final no horário das eliminatórias;
- Existindo menos de 5 estafetas inscritas no conjunto dos géneros, realiza-se a prova conjunta à hora da estafeta feminina;
- Nas provas de lançamentos e saltos horizontais, todos os atletas terão direito a 3 ensaios, tendo os 8 melhores referentes ao campeonato direito a mais 3 ensaios;
- Salto em Altura:

Iniciados femininos: 1,00; sobe de 5 em 5 até 3 atletas depois 3 em 3cm;

Iniciados masculinos: 1,10; sobe de 5 em 5 até 3 atletas depois de 3 em 3cm;

Juniores femininos: 1,15; 1,20... 5 em 5 até 3 atletas depois 3 em 3cm; **Juniores**

masculinos: 1,40; 1,45; ... 5 em 5 Cm até 3 atletas depois 3 em 3 cm;

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

- 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.