

# KM JOVEM REGIONAL & ATLETA COMPLETO REGIONAL + PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 25 E 26 DE MARÇO DE 2023



## PROGRAMA HORÁRIO:

Hora		Prova			Observações
<b>sábado, 25 de março de 2023</b>					
15:00	100m barreiras	Sub18	F	Heptatlo Juv	0,76; 13/8,5/10,5
15:10	80m barreiras	Sub16	F	Heptatlo Ini	0,76; 12/8/8
15:20	100 metros	Sub18	M	Octatlo Juv	
15:30	80 metros	Sub16	M	Heptatlo Ini	
15:30	Altura	Sub18	F	Heptatlo Juv	a)
15:40	Dardo	Sub16	F	Heptatlo Ini	600gr
15:40	100 metros	Sub18 a Masters	F	Extra	
16:00	100 metros	Sub18 a Masters	M	Extra	
16:00	Comprimento	Sub16	M	Heptatlo Ini	
16:00	Comprimento	Sub18	M	Octatlo Juv	
16:20	60 metros	Sub14	F	Extra	
16:30	60 metros	Sub14	M	Extra	
16:40	50 metros	Sub10 e Sub12	F	Extra	
16:50	50 metros	Sub10 e Sub12	M	Extra	
16:50	Altura	Sub16	F	Heptatlo Ini	b)
16:50	Peso	Sub18	F	Heptatlo Juv	3 kg
16:50	Peso	Sub18	M	Octatlo Juv	5kg
17:10	Dardo	Sub16	M	Heptatlo Ini	600gr
17:10	300 metros	Sub20 a Masters	F	Extra	
17:30	300 metros	Sub20 a Masters	M	Extra	
18:00	200 metros	Sub18	F	Heptatlo Juv	
18:10	300 metros	Sub18	M	Octatlo Juv	

a) Início a 1,16 e sobe de 4 em 4 Cm

b) Início a 1,10 e sobe de 4 em 4 Cm

Escalão	Prova 1	Prova 2	Prova 3	Prova 4	Prova 5	Prova 6	Prova 7	Prova 8
Sub-16 F	80m barr	Dardo	Altura	80 m	Compr.	Peso	800 m	-
Sub-16 M	80 m	Comprimento	Dardo	100m barr	Peso	Altura	1000 m	-
Sub-18 F	100m barr	Altura	Peso	200 m	Compr.	Dardo	800 m	
Sub-18 M	100 m	Comprimento	Peso	300 m	100m barr	Altura	Dardo	1000 m

Hora	Prova	Observações
------	-------	-------------

# KM JOVEM REGIONAL & ATLETA COMPLETO REGIONAL + PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 25 E 26 DE MARÇO DE 2023



Domingo, 26 de março de 2023					
09:30	110m barreiras	Sub18	M	Octatlo Juv	0'91; 13,7/9,1/9,7
09:30	Comprimento	Sub18	F	Heptatlo Juv	
09:40	100m barreiras	Sub16	M	Heptatlo Ini	084; 13/8,5/10,5
09:50	80 metros	Sub16	F	Heptatlo Ini	
10:00	500 metros	Sub10 e Sub12	F	Extra	
10:00	Altura	Sub18	M	Octatlo Juv	d)
10:10	Peso	Sub16	M	Heptatlo Ini	4kg
10:10	500 metros	Sub10 e Sub12	M	Extra	
10:20	Comprimento	Sub16	F	Heptatlo Ini	
10:20	1.000 metros	Sub14	F	KM Jovem	
10:35	1.000 metros	Sub14	M	KM Jovem	
10:45	Dardo	Sub18	F	Heptatlo Juv	600 gr
10:50	1.000 metros	Sub16	F	KM Jovem	
11:05	1.000 metros	Sub16	M	KM Jovem	
11:10	Altura	Sub16	M	Heptatlo Ini	c)
11:20	1.000 metros	Sub18	F	KM Jovem	
11:30	Dardo	Sub18	M	Octatlo Juv	700 gr
11:30	Peso	Sub16	F	Heptatlo Ini	
11:35	1.000 metros	Sub18	M	KM Jovem	
11:50	1.000 metros	Sub20 a Masters	F	Extra	
12:05	1.000 metros	Sub20 a Masters	M	Extra	
12:20	800 metros	Sub18	F	Heptatlo Juv	
12:30	800 metros	Sub16	F	Heptatlo Ini	
12:40	1.000 metros	Sub16	M	Heptatlo Ini	
12:50	1.000 metros	Sub18	M	Octatlo Juv	

c) Início a 1,30 e sobe de 4 em 4 Cm

d) Início a 1,40 e sobe de 4 em 4 Cm

Escalão	Prova 1	Prova 2	Prova 3	Prova 4	Prova 5	Prova 6	Prova 7	Prova 8
Sub-16 F	80m barr	Dardo	Altura	80 m	Compr.	Peso	800 m	-
Sub-16 M	80 m	Comprimento	Dardo	100m barr	Peso	Altura	1000 m	-
Sub-18 F	100m barr	Altura	Peso	200 m	Compr.	Dardo	800 m	
Sub-18 M	100 m	Comprimento	Peso	300 m	100m barr	Altura	Dardo	1000 m

# KM JOVEM REGIONAL & ATLETA COMPLETO REGIONAL + PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 25 E 26 DE MARÇO DE 2023

---



## REGULAMENTO:

**1 - Competição:** A disputar na pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, nos dias 25 e 26 de março de 2023.

- Serão disputados o Km Jovem Regional e o Atleta Completo Regional da Associação de Atletismo de Braga e, em simultâneo, um conjunto de provas extra.
- A competição funcionará como principal momento de observação para a definição das seleções que representarão a AAB nas fases nacionais do Km Jovem e Atleta Completo.

**2 - Participação:** Os Campeonatos destinam-se a atletas dos escalões de Sub-14 a Sub-18, da Associação de Atletismo de Braga. As provas extra destinam-se a atletas dos escalões de Sub-10 a Masters da AAB e de outras associações regionais portuguesas desde que autorizados.

**3 - Inscrições:** Realizadas obrigatoriamente na plataforma online FPA Competições (<https://fpacompeticoes.pt/2/associacao>), até:

- **22 de março de 2023 (quarta-feira).**
- 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 janeiro de 2021 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:** A participação no Km Jovem e Atleta completo é exclusiva a atletas da AAB (salvo algum pedido autorizado pelo Departamento Técnico).

A participação nas provas extra poderá estar limitada a um máximo de atletas por prova, de forma a garantir o bom desenrolar da competição. Na eventualidade de ser necessário limitar a participação, a seleção dos atletas será realizada com base nas marcas de inscrição validadas e segundo os critérios: 1º - Atletas da AAB; 2º - Outros atletas (independentemente da sua Associação) segundo as melhores marcas de inscrição.

# KM JOVEM REGIONAL & ATLETA COMPLETO REGIONAL + PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 25 E 26 DE MARÇO DE 2023

---



- 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 – Dorsais:** Todos atletas da Zona Norte deverão utilizar o **dorsal de época da sua Associação**.

- Atletas 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;

**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 1º 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.

**8 - Câmara de Chamada:** Todos os atletas devem apresentar-se na Câmara de Chamada até:

- 45 minutos antes do início dos concursos (Saltos e Lançamentos);
- 15 minutos antes do início das corridas.

**9 – 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.

# KM JOVEM REGIONAL & ATLETA COMPLETO REGIONAL + PROVAS EXTRA



ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 25 E 26 DE MARÇO DE 2023

## 10 – Normas Técnicas:

- Provas Atleta Completo:

Escalão	Prova 1	Prova 2	Prova 3	Prova 4	Prova 5	Prova 6	Prova 7	Prova 8
Sub-16 F	80m barr	Dardo	Altura	80 m	Compr.	Peso	800 m	-
Sub-16 M	80 m	Comprimento	Dardo	100m barr	Peso	Altura	1000 m	-
Sub-18 F	100m barr	Altura	Peso	200 m	Compr.	Dardo	800 m	-
Sub-18 M	100 m	Comprimento	Peso	300 m	100m barr	Altura	Dardo	1000 m

- A progressão das fasquias no salto em altura do *Atleta Completo* será realizada de 4 em 4 centímetros, sendo as fasquias iniciais colocadas da seguinte forma:
  - Sub-16 Femininos: 1.10m
  - Sub-16 Masculinos: 1.30m
  - Sub-18 Femininos: 1.16m
  - Sub-18 Masculinos: 1.40m
- **Nas provas extra**, cada atleta poderá participar num máximo de 2 provas, tendo em conta as normas específicas dos diversos escalões presentes no RGC;

## 11 - Escalões: Os escalões etários a vigorar serão os referentes ao ano civil de 2023:

- Sub-10: Atletas nascidos em 2014, 2015 e 2016;
- Sub-12: Atletas nascidos em 2012 e 2013;
- Sub-14: Atletas nascidos em 2010 e 2011;
- Sub-16: Atletas nascidos em 2008 e 2009;
- Sub-18: Atletas nascidos em 2006 e 2007;
- Sub-20: Atletas nascidos em 2004 e 2005;
- Sub-23: Atletas nascidos em 2001, 2002 e 2003;
- Seniores: Atletas nascidos em 2000 e em diante;
- Masters: 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;

# KM JOVEM REGIONAL & ATLETA COMPLETO REGIONAL + PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 25 E 26 DE MARÇO DE 2023

---



## 13 - Outros:

- Todos os atletas deverão ter 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);