

TORNEIO DE PREPARAÇÃO

PISTA DE ATLETISMO GÉMEOS CASTRO, GUIMARÃES | 2 DE ABRIL DE 2023



PROGRAMA HORÁRIO:

Hora	Prova				Observações
domingo, 2 de abril de 2023					
09:30	Milha	Sub-18 a VET	F	Séries	
09:30	Comprimento	Sub-14 a Sub-16	M	Final	
09:30	Dardo	Sub-16 a Sub-18	F	Final	500gr
09:30	Dardo	Sub-14	F	Final	400gr
09:45	Milha	Sub-18 a VET	M	Séries	
10:00	150 metros	Sub-12 a Sub-14	F	Séries	
10:10	150 metros	Sub-12 a Sub-14	M	Séries	
10:20	150 metros	Sub-16 a Sub-18	F	Séries	
10:30	150 metros	Sub-16 a Sub-18	M	Séries	
10:40	150 metros	Sub-20 a VET	F	Séries	
10:45	Comprimento	Sub-14 a Sub-16	F	Final	
10:45	Dardo	Sub-18	M	Final	700gr
10:45	Dardo	Sub-16	M	Final	600gr
10:45	Dardo	Sub-14	M	Final	500gr
10:50	150 metros	Sub-20 a VET	M	Séries	
11:00	600 metros	Sub-12 e Sub-14	F	Séries	
11:10	600 metros	Sub-12 a Sub-14	M	Séries	
11:20	500 metros	Sub-16 a Sub-18	F	Séries	
11:30	500 metros	Sub-16 a Sub-18	M	Séries	
11:40	500 metros	Sub-20 a VET	F	Séries	
11:50	500 metros	Sub-20 a VET	M	Séries	

REGULAMENTO:

1 - Competição: A disputar na Pista de Atletismo Gémeos Castro, em Guimarães, na manhã de domingo dia 2 de abril de 2023.

2 - Participação: A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-12 a Veteranos, da Associação de Atletismo de Braga e de outras associações regionais portuguesas desde que autorizados.

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

- **29 de março de 2023 (quarta-feira).**
- de forma gratuita para todos os atletas;

TORNEIO DE PREPARAÇÃO

PISTA DE ATLETISMO GÉMEOS CASTRO, GUIMARÃES | 2 DE ABRIL DE 2023



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 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.

- 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 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.

TORNEIO DE PREPARAÇÃO

PISTA DE ATLETISMO GÉMEOS CASTRO, GUIMARÃES | 2 DE ABRIL DE 2023



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.

10 – Normas Técnicas:

- cada atleta poderá participar num máximo de 2 provas, tendo em conta as normas específicas dos diversos escalões presentes no RGC;
- no salto em comprimento e lançamento do dardo, todos os atletas terão direito a 4 ensaios;
- as corridas serão disputadas por series, sendo a primeira serie escalonada com os melhores tempos de inscrição.

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

- 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;

13 - Outros:

- Todos os atletas deverão ter o seguro desportivo e exame médico desportivo devidamente atualizado;

TORNEIO DE PREPARAÇÃO

PISTA DE ATLETISMO GÉMEOS CASTRO, GUIMARÃES | 2 DE ABRIL DE 2023



- 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;