

CHALLENGE DE 10.000 METROS | CAMPEONATO REGIONAL + ATLETA COMPLETO SUB-14 + PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 29 DE ABRIL DE 2023



PROGRAMA HORÁRIO:

Hora		Prova			Observações
sábado, 29 de abril de 2023					
15:00	60m barreiras	Sub14	F	Atleta Completo	0,76
15:00	Dardo	Sub16	M	Extra	600gr
15:00	Dardo	Sub18	M	Extra	700gr
15:10	60m barreiras	Sub14	M	Atleta Completo	0,76
15:20	80 metros	Sub16	F	Extra	
15:35	80 metros	Sub16	M	Extra	
15:40	Comprimento	Sub14	F	Atleta Completo	
15:50	100 metros	Sub18 a Masters	F	Extra	
15:50	Peso	Sub14	M	Atleta Completo	3kg
16:10	100 metros	Sub18 a Masters	M	Extra	
16:30	60 metros	Sub14	M	Atleta Completo	
16:40	60 metros	Sub14	F	Atleta Completo	
16:50	600 metros	Sub10 e Sub12	F	Extra	
17:05	600 metros	Sub10 e Sub12	M	Extra	
17:10	Comprimento	Sub14	M	Atleta Completo	
17:20	1.500 metros	Sub16 e Sub18	F	Extra	
17:20	Peso	Sub14	F	Atleta Completo	2kg
17:35	1.500 metros	Sub16 e Sub18	M	Extra	
18:00	1.000 metros	Sub14	F	Atleta Completo	
18:10	1.000 metros	Sub14	M	Atleta Completo	
18:30	10.000 metros	Sub20 a Masters	F	Camp. Regional	a)
18:30	10.000 metros	Sub20 a Masters	M	Camp. Regional	a)

a) a primeira serie de 10.000 metros tem início às 18h30. Após o encerramento das inscrições serão elaboradas as series.

Escalão	Prova 1	Prova 2	Prova 3	Prova 4	Prova 5
Sub-14 F	60m barr	Comprimento	60 m	Peso	1.000m
Sub-14 M	60m barr	Peso	60 m	Comprimento	1.000m

CHALLENGE DE 10.000 METROS | CAMPEONATO REGIONAL + ATLETA COMPLETO SUB-14 + PROVAS EXTRA



ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 29 DE ABRIL DE 2023

REGULAMENTO:

1 - Competição: A disputar na pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, na tarde de 29 de abril de 2023.

- Enquadrado no Challenge de 10.000 metros será disputado o Campeonato Regional de 10.000 metros da Associação de Atletismo de Braga 22-23;
- Durante a jornada serão disputadas também as provas de Pentatlo Sub-14 do Atleta Completo Regional, assim como um conjunto de provas extra.

2 - Participação: O Challenge de 10.000 metros é aberto a todos os atletas interessados, independentemente da sua Associação Regional. Os Campeonatos Regionais destinam-se a atletas dos escalões de Sub-14 (Atleta Completo) e Sub-20 a Masters (10.000 metros), 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:

- **26 de abril 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 – Elaboração das series: As series de 10.000 metros serão elaboradas com base nas melhores marcas de inscrição e com base nos objetivos de tempo final dos atletas, pelo que se solicita que, no momento da inscrição, em “Notas”, os atletas indiquem o seu objetivo de tempo final (por exemplo: sub 35:00).

CHALLENGE DE 10.000 METROS | CAMPEONATO REGIONAL + ATLETA COMPLETO SUB-14 + PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 29 DE ABRIL DE 2023



Com base nestas informações, o Departamento Técnico da AAB elaborará as series e procurará organizar a marcação de ritmos (com lebres) para determinados tempos finais, tendo em conta as marcas mais solicitadas.

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.

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.

As confirmações para as provas de 10.000 metros são realizadas até às 16h00. Em todas as restantes provas, **até 1 hora antes das respetivas provas.**

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.

CHALLENGE DE 10.000 METROS | CAMPEONATO REGIONAL + ATLETA COMPLETO SUB-14 + PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 29 DE ABRIL DE 2023



10 – Normas Técnicas:

- Provas Atleta Completo:

Escalão	Prova 1	Prova 2	Prova 3	Prova 4	Prova 5
Sub-14 F	60m barr	Comprimento	60 m	Peso	1.000m
Sub-14 M	60m barr	Peso	60 m	Comprimento	1.000m

- Nas **provas extra**, cada atleta poderá participar num máximo de 2 provas, tendo em conta as normas específicas dos diversos escalões presentes no RGC;
- No **lançamento do dardo**, todos os atletas terão direito a 4 ensaios.

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;
- Veteranos I: A partir do dia em que realizam 40 anos aos 44 anos;
- Veteranos II: A partir do dia em que realizam 45 anos aos 49 anos;
- Veteranos III: A partir do dia em que realizam 50 anos aos 54 anos;
- Veteranos IV: A partir do dia em que realizam 55 anos aos 49 anos;
- Veteranos V: ≥ 60 anos.

12 - Prémios: No Campeonato Regional de 10.000 metros serão premiados os 3 primeiros classificados dos seguintes escalões/géneros:

- Juniores:** Atletas nascidos em 2004 e 2005;
- Sub-23:** Atletas nascidos em 2001, 2002 e 2003;
- Seniores:** Atletas nascidos em 2000 ou antes;
- Veteranos I:** A partir do dia em que realizam 40 anos aos 44 anos;
- Veteranos II:** A partir do dia em que realizam 45 anos aos 49 anos;

CHALLENGE DE 10.000 METROS | CAMPEONATO REGIONAL + ATLETA COMPLETO SUB-14 + PROVAS EXTRA



ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 29 DE ABRIL DE 2023

- **Veteranos III:** A partir do dia em que realizam 50 anos aos 54 anos;
- **Veteranos IV:** A partir do dia em que realizam 55 anos aos 49 anos;
- **Veteranos V:** ≥ 60 anos.

13 - 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;

14 - 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;