

CAMPEONATO REGIONAL DE SUB-16 & TORNEIO DE OBSERVAÇÃO OLÍMPICO JOVEM

PISTA DE ATLETISMO GÉMEOS CASTRO, GUIMARÃES
13 E 14 DE MAIO DE 2023



PROGRAMA HORÁRIO:

| Hora | | Prova | | | Observações |
|-----------------------------------|---------------------|-----------------|-----|--------|-------------|
| sábado, 13 de maio de 2023 | | | | | |
| 16:00 | Comprimento | Sub-14 e Sub-16 | F | Final | CR S16 + OJ |
| | Martelo 3kg | Sub-14 e Sub-16 | F | Final | CR S16 + OJ |
| | Salto com Vara | Sub-14 e Sub-16 | F/M | Final | CR S16 + OJ |
| | 300m barreiras | Sub-18 | F | Series | OJ |
| 16:10 | 300m barreiras | Sub-18 | M | Series | OJ |
| 16:20 | 250m barreiras 0.76 | Sub-14 e Sub-16 | M | Series | CR S16 + OJ |
| 16:30 | 250m barreiras 0.76 | Sub-14 e Sub-16 | F | Series | CR S16 + OJ |
| 16:40 | 80 metros | Sub-14 e Sub-16 | F | Elim. | CR S16 + OJ |
| 16:50 | 80 metros | Sub-14 e Sub-16 | M | Elim. | CR S16 + OJ |
| 17:00 | Quadruplo Salto | Sub-14 e Sub-16 | F | Final | CR S16 + OJ |
| | Quadruplo Salto | Sub-14 e Sub-16 | M | Final | CR S16 + OJ |
| | Dardo 600gr | Sub-14 e Sub-16 | M | Final | CR S16 + OJ |
| | Dardo 700gr | Sub-18 | M | Final | OJ |
| | 100 metros | Sub-18 | F | Series | OJ |
| 17:10 | 100 metros | Sub-18 | M | Series | OJ |
| 17:20 | 800 metros | Sub-14 e Sub-16 | F | Series | CR S16 + OJ |
| 17:30 | 800 metros | Sub-14 e Sub-16 | M | Series | CR S16 + OJ |
| 18:00 | 80 metros | Sub-14 e Sub-16 | F | Final | CR S16 + OJ |
| | Salto em altura | Sub-14 e Sub-16 | M | Final | CR S16 + OJ |
| | Disco 0.75kg | Sub-14 e Sub-16 | F | Final | CR S16 + OJ |
| | Peso 4kg | Sub-14 e Sub-16 | M | Final | CR S16 + OJ |
| 18:10 | 80 metros | Sub-14 e Sub-16 | M | Final | CR S16 + OJ |
| 18:20 | 1.500m Obst. | Sub-14 e Sub-16 | F | Series | CR S16 + OJ |
| 18:30 | 1.500m Obst. | Sub-14 e Sub-16 | M | Series | CR S16 + OJ |
| 18:40 | 4x80 metros | Sub-14 e Sub-16 | F | Series | CR S16 |
| 18:50 | 4x80 metros | Sub-14 e Sub-16 | M | Series | CR S16 |

CAMPEONATO REGIONAL DE SUB-16 & TORNEIO DE OBSERVAÇÃO OLÍMPICO JOVEM

PISTA DE ATLETISMO GÉMEOS CASTRO, GUIMARÃES
13 E 14 DE MAIO DE 2023



| Hora | Prova | | | | Observações |
|------------------------------------|-----------------|-----------------|---|--------|------------------|
| Domingo, 14 de maio de 2023 | | | | | |
| 09:30 | 4.000m Marcha | Sub-16 | F | Series | CR S16 - Pista 1 |
| | 4.000m Marcha | Sub-16 | M | Series | CR S16 - Pista 4 |
| | Comprimento | Sub-14 e Sub-16 | M | Final | CR S16 + OJ |
| | Comprimento | Sub-18 | M | Final | OJ |
| | Dardo 500 gr | Sub-14 e Sub-16 | F | Final | CR S16 + OJ |
| 09:40 | Martelo 4kg | Sub-14 e Sub-16 | M | Final | CR S16 + OJ |
| 10:10 | 1.500 metros | Sub-16 | F | Series | CR S16 + OJ |
| 10:20 | 1.500 metros | Sub-16 | M | Series | CR S16 + OJ |
| 10:30 | Salto em altura | Sub-14 e Sub-16 | F | Final | CR S16 + OJ |
| | Salto em altura | Sub-18 | F | Final | OJ |
| | 1.500 metros | Sub-18 | F | Series | OJ |
| 10:40 | 1.500 metros | Sub-18 | M | Series | OJ |
| 10:45 | Disco 1kg | Sub-14 e Sub-16 | M | Final | CR S16 + OJ |
| | Peso 3kg | Sub-14 e Sub-16 | F | Final | CR S16 + OJ |
| | Peso 3kg | Sub-18 | F | Final | OJ |
| 10:50 | 110m barreiras | Sub-18 | M | Series | OJ |
| 11:00 | 100m barreiras | Sub-18 | F | Series | OJ |
| 11:10 | 100m barreiras | Sub-14 e Sub-16 | M | Series | CR S16 + OJ |
| 11:20 | 80m barreiras | Sub-14 e Sub-16 | F | Series | CR S16 + OJ |
| 11:30 | 250 metros | Sub-14 e Sub-16 | F | Series | CR S16 + OJ |
| 11:50 | 250 metros | Sub-14 e Sub-16 | M | Series | CR S16 + OJ |

CAMPEONATO REGIONAL DE SUB-16 & TORNEIO DE OBSERVAÇÃO OLÍMPICO JOVEM

PISTA DE ATLETISMO GÉMEOS CASTRO, GUIMARÃES
13 E 14 DE MAIO DE 2023



REGULAMENTO:

1 - Competição: A disputar na Pista de atletismo do Gémeos Castro, em Guimarães, nos dias 13 e 14 de março de 2023.

- Será disputado o Campeonato Regional de Sub-16 da Associação de Atletismo de Braga e, em simultâneo, um Torneio de Observação com vista à participação da seleção da AA Braga no Torneio Olímpico Jovem Nacional.
- Esta competição funcionará, portanto, como principal momento de observação para a definição da seleção que representará a AAB no referido torneio.

2 - Participação: O Campeonato Regional destina-se a atletas dos escalões de Sub-14 e Sub-16, da Associação de Atletismo de Braga, já o Torneio de Observação destina-se a atletas Sub-18 da AA Braga. Atletas de outras associações regionais poderão participar desde que autorizados pelo departamento técnico.

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

- **10 de maio 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 novembro 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 – 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;

CAMPEONATO REGIONAL DE SUB-16 & TORNEIO DE OBSERVAÇÃO OLÍMPICO JOVEM

PISTA DE ATLETISMO GÉMEOS CASTRO, GUIMARÃES
13 E 14 DE MAIO DE 2023



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 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.

7 - 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.

8 – Normas Técnicas:

- Cada atleta poderá participar num máximo de 4 provas, sendo uma delas a estafeta, e não excedendo o limite de 2 provas por jornada.
- O apuramento para a final dos 80 metros será realizado através dos 8 melhores tempos das eliminatórias;
- Nas restantes corridas disputadas por series, na eventualidade de existir a necessidade de realizar mais que uma serie, a serie com os melhores tempos de inscrição será escalonada em último lugar;
- Nos saltos horizontais e lançamentos todos os atletas têm direito a 3 ensaios, tendo os 8 melhores atletas, no final da 3ª ronda, direito a mais 3 ensaios finais;
- A progressão das fasquias no salto em altura será realizada da seguinte forma:
 - Sub-16 Femininos: 1.10m > 1.15 > 1.20 > (4 em 4) > 1.40 > (3 em 3)
 - Sub-16 Masculinos: 1.30m > (5 em 5) > até 3 atletas > depois 3 em 3
 - Sub-18 Femininos: 1.15m > 1.20 > (4 em 4) > 1.40 > (3 em 3)
 - Sub-18 Masculinos: 1.40m > (5 em 5) > até 3 atletas > depois 3 em 3
- A progressão das fasquias no salto com vara será realizada da seguinte forma:
 - Sub-16 Femininos: 1.80 > 5 em 5 cm
 - Sub-16 Masculinos: 1.80 > 1.90 > 2.00 > 5 em 5 cm

CAMPEONATO REGIONAL DE SUB-16 & TORNEIO DE OBSERVAÇÃO OLÍMPICO JOVEM

PISTA DE ATLETISMO GÉMEOS CASTRO, GUIMARÃES
13 E 14 DE MAIO DE 2023



9 – Campeonato Regional: Serão medalhados os 3 primeiros classificados de cada prova do Campeonato Regional de Sub-16.

10- Classificações coletivas: No Campeonato Regional de Sub-16 serão apuradas classificações coletivas por género. Ao primeiro classificado de cada prova serão atribuídos 8 pontos, ao 2º 7 pontos, e assim sucessivamente até ao 8º classificado. Vence a equipa que somar o maior número de pontos, pontuando um máximo de 3 atletas por prova. Em caso de empate, vence a equipa que contabilizar o maior número de 1os lugares, persistindo o empate contabiliza-se o número de 2os lugares e assim sucessivamente.

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

- Sub-14: Atletas nascidos em 2010 e 2011;
- Sub-16: Atletas nascidos em 2008 e 2009;
- Sub-18: Atletas nascidos em 2006 e 2007;

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;
- 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.

CAMPEONATO REGIONAL DE SUB-16 & TORNEIO DE OBSERVAÇÃO OLÍMPICO JOVEM

PISTA DE ATLETISMO GÉMEOS CASTRO, GUIMARÃES
13 E 14 DE MAIO DE 2023



Esta antecipação será anunciada com pelo menos 50 (cinquenta) minutos relativamente ao horário original;

- Eventuais atualizações deste regulamento serão publicadas em www.aabraga.pt;