

# I NOITE ATLÉTICA

PISTA DE ATLETISMO GÉMEOS CASTRO, GUIMARÃES | 31 DE MAIO DE 2023



## PROGRAMA HORÁRIO:

Hora	Prova				Observações
<b>Quarta-feira, 31 de maio de 2023</b>					
<b>19:40</b>	50 metros	Sub-10 a Sub-12	F	Séries	
<b>19:50</b>	50 metros	Sub-10 a Sub-12	M	Séries	
<b>20:00</b>	100m barreiras 0,76	Sub-18	F	Séries	
	Dardo 500 gr	Sub-14 a Sub-16	F	Final	
	Dardo 600 gr	Sub-18 a Master	F	Final	
	Salto em altura	Sub-18 a Master	F	Final	a)
	Comprimento	Sub-18 a Master	M	Final	
<b>20:10</b>	100m barreiras 0,84	Sub-20 a Master	F	Séries	
<b>20:20</b>	110m barreiras 0,91	Sub-18	M	Séries	
<b>20:30</b>	110m barreiras 1.00	Sub-20	M	Séries	
<b>20:35</b>	110m barreiras 1.06	Sub-23 a Master	M	Séries	
<b>20:45</b>	100m	Sub-18 a Master	F	Eliminatórias	
<b>21:00</b>	100m	Sub-18 a Master	M	Eliminatórias	
<b>21:15</b>	800metros	Sub-18 a Master	F	Séries	
<b>21:30</b>	800metros	Sub-18 a Master	M	Séries	
	Dardo 700 gr	Sub-16 a Sub-18	M	Final	
	Dardo 800 gr	Sub-20 a Master	M	Final	
	Salto em altura	Sub-18 a Master	M	Final	a)
<b>21:45</b>	Comprimento	Sub-18 a Master	F	Final	
	100m	Sub-18 a Master	F	Final	b)
<b>21:50</b>	100m	Sub-18 a Master	M	Final	b)
<b>21:55</b>	400m	Sub-18 a Master	F	Séries	
<b>22:10</b>	400m	Sub-18 a Master	M	Séries	
<b>22:25</b>	3000m	Sub-18 a Master	F	Séries	
<b>22:45</b>	3000m	Sub-18 a Master	M	Séries	

- a) Fasnquia inicial e progressão a definir conforme atletas inscritos
- b) Apuramento: 8 melhores tempos (8q)

# I NOITE ATLÉTICA

PISTA DE ATLETISMO GÉMEOS CASTRO, GUIMARÃES | 31 DE MAIO DE 2023

---



## REGULAMENTO:

**1 - Competição:** A disputar na Pista de atletismo do Gémeos Castro, em Guimarães, na noite de quarta feira, 31 de maio de 2023.

**2 - Participação:** A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-10 a Masters da AAB e de outras associações regionais.

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

- **14h de 29 de maio de 2023 (segunda-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;

**6 - 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 12h do dia da competição, até 1 hora antes das respetivas provas.** 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.

# I NOITE ATLÉTICA

PISTA DE ATLETISMO GÉMEOS CASTRO, GUIMARÃES | 31 DE MAIO DE 2023



**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 – 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 – Normas Técnicas:**

- **Nas corridas**, a constituição das series e eliminatórias será realizada com base nos tempos de inscrição dos atletas, sendo a primeira serie/eliminatória aquela que tem os atletas com melhores marcas de inscrição.
- **Nos 100 metros**, serão apurados para as finais os 8 melhores tempo no conjunto das eliminatórias.
- **No lançamento do dardo e salto em comprimento**, todos os atletas terão direito a 4 ensaios.
- **No salto em altura**, as fasquias iniciais e as progressões serão definidas após o encerramento das inscrições, tendo em conta os atletas inscritos.
- Cada atleta poderá participar num máximo de 2 provas.

**10 - 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;

# I NOITE ATLÉTICA

PISTA DE ATLETISMO GÉMEOS CASTRO, GUIMARÃES | 31 DE MAIO DE 2023

---



- Masters: Atletas com 35 ou mais anos.

**11 - 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;

## 12 - 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);