

CAMPEONATO REGIONAL DE SUB-14 & SUB-18

PISTA DE ATLETISMO GÉMEOS CASTRO, GUIMARÃES
3 E 4 DE JUNHO DE 2023



PROGRAMA HORÁRIO:

Hora		Prova			Observações
sábado, 3 de junho de 2023					
15:30	100m barreiras 0.76	Sub-16 e Sub-18	F	Séries	13,00/8,50/10,50
	Peso 2Kg	Sub-12 e Sub-14	F	Final	
	Peso 3Kg	Sub-16 e Sub-18	F	Final	
	Peso 4Kg	Sub-20 a VET	F	Extra	
	Triplo	Sub-18	F	Final	Tábua 9m
	Triplo	Sub-18	M	Final	Tábua 9m e 11m
	Salto em Altura	Sub-12 e Sub-14	F	Final	a)
15:45	110m barreiras 0.91	Sub-16 e Sub-18	M	Séries	13,72/9,14/14,02
16:00	60 metros	Sub-12 e Sub-14	F	Eliminatórias	apuram 8q
16:15	60 metros	Sub-12 e Sub-14	M	Eliminatórias	apuram 8q
16:30	100 metros	Sub-16 e Sub-18	F	Eliminatórias	apuram 8q
16:45	100 metros	Sub-20 a VET	F	Extra	
	Peso 3kg	Sub-12 e Sub-14	M	Final	
	Peso 5kg	Sub-16 e Sub-18	M	Final	
	Peso 7.26kg	Sub-20 a VET	M	Extra	
16:55	100 metros	Sub-16 e Sub-18	M	Eliminatórias	apuram 8q
17:00	Salto com Vara	Sub-16 e Sub-18	F	Final	b)
	Salto com Vara	Sub-16 e Sub-18	M	Final	b)
	Quadruplo Salto	Sub-14	M	Final	
17:10	100 metros	Sub-20 a VET	M	Extra	
17:20	600 metros	Sub-12 e Sub-14	F	Séries	
17:30	600 metros	Sub-12 e Sub-14	M	Séries	
17:40	1500metros	Sub-16 e Sub-18	F	Séries	
17:50	1500metros	Sub-16 e Sub-18	M	Séries	
18:00	60 metros	Sub-12 e Sub-14	F	Final	
	Dardo 400Gr	Sub-12 e Sub-14	F	Final	
	Dardo 500Gr	Sub-16 e Sub-18	F	Final	
	Dardo 600Gr	Sub-20 a Vet	F	Extra	
18:05	60 metros	Sub-12 e Sub-14	M	Final	
18:15	100metros	Sub-16 e Sub-18	F	Final	
18:20	100 metros	Sub-16 e Sub-18	F	Final	
18:30	Comprimento	Sub-12 e Sub-14	F	Final	
	2.000m Obstáculos	Sub-18	F	Séries	0,76
18:40	2.000m Obstáculos	Sub-18	M	Séries	0,84
18:50	300 metros	Sub-16 e Sub-18	F	Séries	
19:00	300 metros	Sub-16 e Sub-18	M	Séries	
	Salto em Altura	Sub-12 e Sub-14	M	Final	c)
19:10	4x60 metros	Sub-12 e Sub-14	F	Séries	

CAMPEONATO REGIONAL DE SUB-14 & SUB-18

PISTA DE ATLETISMO GÉMEOS CASTRO, GUIMARÃES
3 E 4 DE JUNHO DE 2023



19:15	Dardo 500g	Sub-12 e Sub-14	M	Final	
	Dardo 700g	Sub-16 e Sub-18	M	Final	
	Dardo 800g	Sub-20 a VET	M	Extra	
19:20	4x60 metros	Sub-12 e Sub-14	M	Séries	
19:30	4x100 metros	Sub-16 e Sub-18	F	Séries	
19:40	4x100 metros	Sub-16 e Sub-18	M	Séries	

a) 1,10; 1,15; 1,20; ... de 5 em 5cm até 3 atletas depois de 3 em 3cm

b) Masculinos - 1,90 e sobe de 10 em 10 cm até 3 atletas em prova, depois de 5 em 5cm

Femininos - 1,90 e sobe de 5 em 5 cm

c) 1,12; 1,18; 1,24; 1,30; 1,35; 1,40; ... de 5 em 5cm até 3 atletas depois de 3 em 3cm

CAMPEONATO REGIONAL DE SUB-14 & SUB-18

PISTA DE ATLETISMO GÉMEOS CASTRO, GUIMARÃES
3 E 4 DE JUNHO DE 2023



Hora	Prova				Observações
Domingo, 4 de junho de 2023					
09:00	5.000m Marcha	Sub-16 e Sub-18	F	Final	Pista 1
	5.000m Marcha	Sub-16 e Sub-18	M	Final	Pista 1
	3.000m Marcha	Sub-12 e Sub-14	F	Final	Pista 5
	3.000m Marcha	Sub-12 e Sub-14	M	Final	Pista 5
	Martelo 2kg	Sub-12 e Sub-14	F	Final	
	Martelo 3kg	Sub-16 e Sub-18	F	Final	
	Martelo 3Kg	Sub-12 e Sub-14	M	Final	
	Martelo 5Kg	Sub-16 e Sub-18	M	Final	
	Comprimento	Sub-12 e Sub-14	M	Final	tábua 2m
	Altura	Sub-16 e Sub-18	M	Final	a)
	Altura	Sub-20 a VET	M	Extra	a)
09:45	3.000 metros	Sub-18	F	Séries	
10:00	3.000 metros	sub-18	M	Séries	
10:15	1.000 metros	Sub-12 e Sub-14	F	Séries	
10:25	1.000 metros	Sub-12 e Sub-14	M	Séries	
10:30	Disco 0.6kg	Sub-12 e Sub-14	F	Final	
	Disco 1kg	Sub-16 e Sub-18	F	Final	
	Disco 750 Gr	Sub-12 e Sub-14	M	Final	
	Disco 1,5 Kg	Sub-16 e Sub-18	M	Final	
	Quadruplo	Sub-14	F	Final	
10:35	800 metros	Sub-16 e Sub-18	F	Séries	
10:50	800 metros	Sub-16 e Sub-18	M	Séries	
11:00	200 metros	Sub-16 e Sub-18	F	Séries	
	Altura	Sub-16 e Sub-18	F	Final	b)
	Altura	Sub-20 a VET	F	Extra	b)
11:15	200 metros	Sub-16 e Sub-18	M	Séries	
11:30	300m barreiras 0.76	Sub-16 e Sub-18	F	Séries	50,00/35,00/40,00
11:45	300m barreiras 0.84	Sub-16 e Sub-18	M	Séries	50,00/35,00/40,00
12:00	Comprimento	Sub-16 e Sub-18	F	Final	caixa 1 - tábua 2m
	Comprimento	Sub-16 e Sub-18	M	Final	caixa 2 - tábua 2m
	60m barreiras 0.76	Sub-12 e Sub-14	F	Séries	12,00/7,00/13,00
12:15	60m barreiras 0.76	Sub-12 e Sub-14	M	Séries	12,00/7,50/10,50
12:30	150 metros	Sub-12 e Sub-14	F	Séries	
12:45	150 metros	Sub-12 e Sub-14	M	Séries	
13:00	Estafeta Medley	Sub-16 e Sub-18	F	Séries	
13:15	Estafeta Medley	Sub-16 e Sub-18	M	Séries	

a) 1,26; 1,32; 1,38; 1,44; 1,50; 1,55; ... de 5 em 5cm até 3 atletas depois de 3 em 3cm

b) 1,12; 1,18; 1,24; 1,30; 1,35; 1,40; ... de 5 em 5cm até 3 atletas depois de 3 em 3cm

CAMPEONATO REGIONAL DE SUB-14 & SUB-18

PISTA DE ATLETISMO GÉMEOS CASTRO, GUIMARÃES
3 E 4 DE JUNHO DE 2023



REGULAMENTO:

1 - Competição: A disputar na Pista de atletismo do Gémeos Castro, em Guimarães, nos dias 3 e 4 de junho de 2023.

- Serão disputados o Campeonato Regional de Sub-14 e o Campeonato Regional de Sub-18 da Associação de Atletismo de Braga.
- Em simultâneo serão disputadas algumas provas extra para os escalões de Sub-20 a Masters.

2 - Participação: Os Campeonatos Regionais destinam-se a atletas dos escalões de Sub-12 a Sub-18, da Associação de Atletismo de Braga. Atletas de outras associações regionais poderão participar desde que autorizados pelo departamento técnico.

- Podem ainda ser autorizados a competir extra competição, atletas sub-20 a Masters, nas seguintes provas, desde que autorizados pelo departamento técnico: Disco e Martelo.

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

- **Às 14h de dia 1 de junho**
- 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-14 & SUB-18

PISTA DE ATLETISMO GÉMEOS CASTRO, GUIMARÃES
3 E 4 DE JUNHO 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 60 metros e 100 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 da AAB, no final da 3ª ronda, direito a mais 3 ensaios finais;
- A progressão das fasquias no salto em altura e salto com vara pode ser consultada no programa horário;
- No quadruplo salto e triplo salto, pedidos de utilização de outras tábuas que não as previstas, devem ser enviados até 24 horas do início da competição para secretaria@aabraga.pt;

9 – Campeonato Regional: Serão medalhados os 3 primeiros classificados de cada prova do Campeonato Regional de Sub-14 e Sub-18.

10- Classificações coletivas: Nos Campeonatos Regionais de Sub-14 e Sub-18 serão apuradas classificações coletivas por género. Ao primeiro classificado de cada prova serão atribuídos 8

CAMPEONATO REGIONAL DE SUB-14 & SUB-18

PISTA DE ATLETISMO GÉMEOS CASTRO, GUIMARÃES
3 E 4 DE JUNHO DE 2023



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-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;

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. Esta antecipação será anunciada com pelo menos 50 (cinquenta) minutos relativamente ao horário original;
- Eventuais atualizações deste regulamento serão publicadas em www.aabraga.pt;