CAMPEONATO DO NORTE DE PROVAS COMBINADAS

ALTICE FORUM BRAGA | 20 E 21 DE JANEIRO DE 2024

PROGRAMA HORÁRIO:

Hora	Prova				Observações
Sábado de manhã, 20 de janeiro de 2024					
10:00	60m barreiras 0,76	F	S16 e S18	Pen S18	13,0/8,50/13,00
	Peso 3kg	F	S16 e S18	Extra	(10 atletas)
10:15	60 metros	M	S16 e S18	Hep S18	
10:30	60 metros	F	S14	Extra	(24 atletas)
10:40	Altura	F	S16 e S18	Pen S18	1,15 > 3 em 3cm
10:45	60 metros	M	S14	Extra	(24 atletas)
10:50	Comprimento	M	S16 e S18	Hep S18	
11:00	60 metros	F	S16 e S18	Extra	(24 atletas)
	Peso 4kg	M	S14 a S16	Extra	(10 atletas)
11:15	60 metros	M	S16 e S18	Extra	(24 atletas)
11:30	60 metros	F	S20 a Master	Extra	(24 atletas)
11:45	60 metros	M	S20 a Master	Hep S20 e ABS	
12:00	60 metros	M	S20 a Master	Extra	(24 atletas)
12:15	800 metros	F	S16 e S18	Extra	(20 atletas)
	Comprimento	M	S20 a Master	Hep S20 e ABS	
	Peso 5kg	M	S16 e S18	Hep S18	
12:30	800 metros	M	S16 e S18	Extra	(20 atletas)
12:45	800 metros	F	S20 a Master	Extra	(20 atletas)
13:00	800 metros	M	S20 a Master	Extra	(20 atletas)
	Vara	F/M	S16 e S18	Extra	(12 atletas) 1,90>10 em 10cm
Sábado de tarde, 20 de janeiro de 2024					
15:00	500 metros	F	S10 e S12	Extra	(20 atletas)
	Peso 3kg	F	S16 e S18	Pen S18	
15:15	Altura	M	S16 e S18	Hep S18	1,30 > 3 em 3cm
	500 metros	M	S10 e S12	Extra	(20 atletas)
15:30	1.000 metros	F	S14	Extra	(20 atletas)
15:45	1.000 metros	M	S14	Extra	(20 atletas)
16:00	3.000 metros	F	S18 a Master	Extra	(20 atletas)
16:10	Peso 6 e 7,26kg	M	S20 a Master	Hep S20 e ABS	
	Comprimento	F	S16 e S18	Pen S18	
16:20	3.000 metros	M	S18 a Master	Extra	(20 atletas)
16:40	300 metros	F	S16 e S18	Extra	(20 atletas)
17:00	300 metros	M	S16 e S18	Extra	(20 atletas)
17:20	Altura	M	S20 a Master	Hep S20 e ABS	1,42 > 3 em 3cm
	800 metros	F	S16 e S18	Pen S18	
17:40	400 metros	F	S20 a Master	Extra	(20 atletas)
18:00	400 metros	M	S20 a Master	Extra	(20 atletas)

CAMPEONATO DO NORTE DE PROVAS COMBINADAS

ALTICE FORUM BRAGA | 20 E 21 DE JANEIRO DE 2024

PROGRAMA HORÁRIO:

Hora	Prova				Observações
Domingo, 21 de janeiro de 2024					
09:00	60m barreiras 0,91	M	S16 e S18	Hep S18	13,72/9,14/9,72
	Comprimento	M	S18 a Master	Extra	(12 atletas)
09:15	60m barreiras 0,84	F	S20 a Master	Pen S20 e ABS	13,0/8,50/13,00
09:25	60m barreiras 0,84	F	S18 a Master	Extra	(16 atletas) 13,0/8,50/13,00
09:40	60m barreiras 0,84	M	S16	Extra	(16 atletas) 13,0/8,50/13,00
09:50	Altura	F	S20 a Master	Pen S20 e ABS	1,21 > 3 em 3cm
	Vara	M	S16 e S18	Hep S18	2,20 > 10 em 10cm
09:55	60m barreiras 0,76	F	S16 e S18	Extra	(16 atletas) 13,0/8,50/13,00
10:10	60m barreiras 0,76	F	S16	Extra	(16 atletas) 12,00/8,00/8,00
10:25	60m barreiras 0,76	M	S14	Extra	(16 atletas) 12,00/8,00/8,00
10:40	60m barreiras 0,76	F	S14	Extra	(16 atletas) 12,00/7,50/10,50
10:45	Comprimento	F	S18 a Master	Extra	(12 atletas)
10:55	60m barreiras 0,91	M	S16 e S18	Extra	(8 atletas) 13,72/9,14/9,72
11:05	60m barreiras 1,00	M	S18 e S20	Extra	(8 atletas) 13,72/9,14/9,72
11:15	60m barreiras 1,06	M	S20 a Master	Extra	(8 atletas) 13,72/9,14/9,72
11:20	Peso 4kg	F	S20 a Master	Pen S20 e ABS	
11:30	60m barreiras 1,00	M	S20	Hep S20	13,72/9,14/9,72
11:40	60m barreiras 1,06	M	S23 a Master	Hep ABS	13,72/9,14/9,72
11:50	1.500 metros	F	S16 e S18	Extra	(20 atletas)
12:05	1.500 metros	M	S16 e S18	Extra	(20 atletas)
12:20	1.500 metros	F	S20 a Master	Extra	(20 atletas)
12:30	Comprimento	F	S20 a Master	Pen S20 e ABS	
	Vara	M	S20 a Master	Hep S20 e ABS	2,40 > 10 em 10cm
12:35	1.500 metros	M	S20 a Master	Extra	(20 atletas)
12:55	1.000 metros	M	S16 e S18	Hep S18	
12:05	200 metros	F	S20 a Master	Extra	(20 atletas)
13:25	200 metros	M	S20 a Master	Extra	(20 atletas)
13:45	800 metros	F	S20 a Master	Pen S20 e ABS	
14:00	1.000 metros	M	S20 a Master	Hep S20 e ABS	

PROVAS COMBINADAS:

Pentatlo Sub-18 Feminino	60m barreiras	S. Altura	L. Peso	S. Comprimento	800 metros	-	-
Heptatlo Sub-18 Masculino	60 metros	S. Comprimento	L. Peso	S. Altura	60m barreiras	S. Vara	1.000 metros
Pentatlo Sub-20 e Absoluto Feminino	60m barreiras	S. Altura	L. Peso	S. Comprimento	800 metros	-	-
Heptatlo Sub-20 e Absoluto Masculino	60 metros	S. Comprimento	L. Peso	S. Altura	60m barreiras	S. Vara	1.000 metros

REGULAMENTO:

CAMPEONATO DO NORTE DE PROVAS COMBINADAS

ALTICE FORUM BRAGA | 20 E 21 DE JANEIRO DE 2024

1 - **Competição:** A disputar na pista de atletismo do Altice Forum Braga, em Braga, nos dias 20 e 21 de janeiro de 2024.

- Será disputado em simultâneo o **Campeonato Regional de Provas Combinadas da Associação de Atletismo de Braga** e um conjunto de Provas de Preparação.

2 - Participação: A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-16 a Masters, das Associação de Atletismo da Zona Norte e de outras Associações Regionais portuguesas desde que autorizados. As Provas de preparação destinam-se a atletas de Sub-10 a Masters.

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

- 17 de janeiro de 2022 (quarta-feira).
- de forma gratuita para os atletas da AA Braga (devem ignorar qualquer guia de pagamento gerada na plataforma);
- com um custo de 5 euros aos atletas das provas combinadas, fora da AA Braga;
- com um custo de 2,5 euros por prova a todos os atletas fora da AA Braga, nas provas que incluam atletas do escalão Sub-18 e superiores.

NOTA IMPORTANTE: Os responsáveis dos clubes depois de efetuarem todas as inscrições dos seus atletas, através da conta do clube, devem clicar em "confirma inscrições" no canto superior direito, a fim de ser gerada uma referência única. Caso prefiram, podem solicitar para secretaria@aabraga.pt dados para pagamento de todas as inscrições do clube.

Os pagamentos devem estar regularizados até ao fecho do período de inscrições. Inscrições não pagas podem não ser consideradas nas listas de atletas admitidos.

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 2022 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 neste Campeonato está limitada a um máximo de atletas por prova. A seleção dos atletas será realizada com base nas marcas de inscrição validadas e

segundo os critérios: 1º - Atletas da Zona Norte (até atingir o nº máximo); 2º (caso o 1º critério não atinga o nº máximo de atletas definido para a prova) – Outros atletas (independentemente da sua Associação) segundo as melhores marcas de inscrição. Para as Provas extra o critério será o mesmo, estando as quotas definidas no programa horário.

- A lista de atletas admitidos em competição será divulgada durante o dia 18 de janeiro.
- O Departamento Técnico da AAB, em conjunto com os restantes DTR's da Zona Norte, 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 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.

Os atletas das provas combinadas apenas necessitam de efetuar uma confirmação.

8 - Câmara de Chamada: Todos os atletas devem apresentar-se na Câmara de Chamada até:

- 1 hora antes do início do salto com vara;
- 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.

10 – Normas Técnicas - Provas Extra:

- Cada atleta poderá participar num máximo de 2 provas por dia e um máximo 3 no total das duas jornadas (sempre de acordo com o disposto no RGC);
- No salto e comprimento e lançamento do peso, todos os atletas terão direito a 4 ensaios;
- Nas corridas de 60 metros barreiras, os atletas poderão optar por competir na prova específica do seu escalão etário ou pa prova do escalão imediatamente acima;
- Progressão das fasquias do salto em altura e salto com vara definidas no programa horário.

11 - Escalões: Os escalões etários a vigorar serão os referentes ao ano civil de 2024:

- Sub-10: Atletas nascidos em 2015, 2016 e 2017;
- Sub-12: Atletas nascidos em 2013 e 2014;
- Sub-14: Atletas nascidos em 2011 e 2012;
- Sub-16: Atletas nascidos em 2009 e 2010;
- Sub-18: Atletas nascidos em 2007 e 2008;
- Sub-20: Atletas nascidos em 2005 e 2006;
- Sub-23: Atletas nascidos em 2002, 2003 e 2004;
- Seniores: Atletas nascidos em 2001 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;

- 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;

IMPORTANTE: Normas gerais para as competições no Altice Forum Braga:

De forma a preservarmos o bom estado das instalações do Altice Forum Braga, durante o decorrer das provas de pista coberta, apela-se a todos os atletas, treinadores, dirigentes e demais agentes desportivos para o cumprimento e respeito pelas seguintes condições:

1 - Os atletas só podem andar com os sapatos de bicos calçados nas zonas de competição, ou seja, dentro da pista, nos locais de competição e respetivas zonas de aquecimento, devidamente protegidas com placas de borracha.

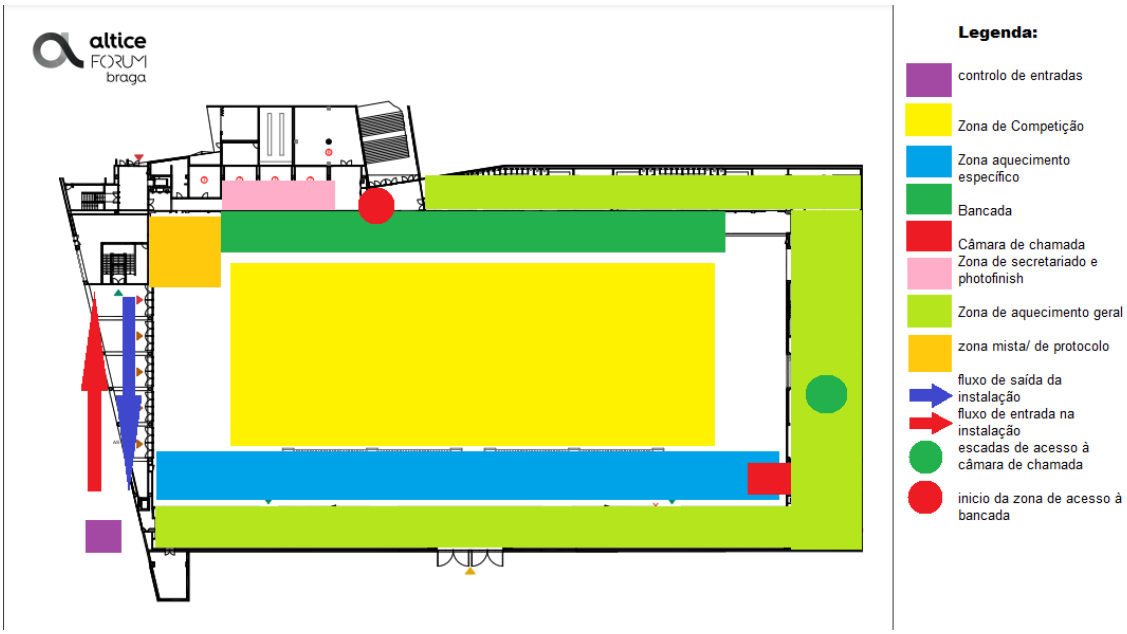
2 - É expressamente proibida terem os sapatos de bicos calçados na zona das bancadas, pois são em madeira e facilmente serão provocados danos nas mesmas.

3 - Nos corredores do piso superior, só é autorizado o aquecimento com sapatilhas, sendo absolutamente proibido passarem nesta zona com sapatos de bicos.

4 - O acesso dos atletas aos locais de competição será pela câmara de chamada, obrigatoriamente. Quem saltar as grades de proteção para se dirigir para o local de partida ou início do seu concurso será de imediato desclassificado.

5 - Qualquer dano no piso causado pela desobediência ao aqui estipulado, será imputado aos atletas e respetivos clubes e, em última instância, às associações regionais que estes representam. As sanções implicam o pagamento dos danos causados, assim como o impedimento de participação em competições futuras realizadas nestas instalações.

CAMPEONATO DO NORTE DE PROVAS COMBINADAS

ALTICE FORUM BRAGA | 20 E 21 DE JANEIRO DE 2024

Acessos e fluxos no pavilhão do Altice Forum Braga em dias de competição: