

II NOITE ATLÉTICA EM PISTA COBERTA

ALTICE FORUM BRAGA | 24 DE JANEIRO DE 2024



PROGRAMA HORÁRIO:

Hora		Prova			Observações
Quarta-feira, 24 de janeiro de 2024					
19:30	150 metros	S12 e S14	F	Séries	16 atletas
20:00	150 metros	S12 e S14	M	Séries	16 atletas
	Triplo	S16 e S18	F	Final	8 atletas
	Tripo	S20 a Master	F	Final	8 atletas
	Altura	S18 a Master	M	Final	16 atletas (a)
	Peso 3kg	S16 e S18	F	Final	8 atletas
	Peso 4kg	S20 a Master	F	Final	8 atletas
20:20	60m barreiras 0,76	S16 e S18	F	Séries	16 atletas (1)
20:30	60m barreiras 0,84	S18 a Master	F	Séries	16 atletas (2)
20:40	60m barreiras 0,91	S16 e S18	M	Séries	16 atletas (3)
20:45	60m barreiras 1,00	S18 e S20	M	Séries	16 atletas (3)
20:50	60m barreiras 1,06	S20 a Master	M	Séries	16 atletas (3)
21:00	200 metros	S16 e S18	F	Séries	16 atletas
21:10	200 metros	S16 e S18	M	Séries	16 atletas
21:25	200 metros	S18 a Master	F	Séries	20 atletas
21:30	Triplo	S16 e S18	M	Final	8 atletas
	Tripo	S20 a Master	M	Final	8 atletas
	Altura	S18 a Master	F	Final	16 atletas (b)
	Peso 5kg	S16 e S18	M	Final	6 atletas
	Peso 7,26kg	S20 a Master	M	Final	6 atletas
21:35	200 metros	S18 a Master	M	Séries	20 atletas
21:45	800 metros	S16 e S18	F	Séries	16 atletas
21:50	800 metros	S18 a Master	F	Séries	24 atletas
22:00	800 metros	S18 a Master	M	Séries	24 atletas
22:20	3.000 metros	S18 a Master	F	Séries	16 atletas
22:40	3.000 metros	S18 a Master	M	Séries	16 atletas

Progressão fasquias:

(a) 1,50; 1,58; 1,64; 1,70; 1,75; 1,80; 1,84; ... 4 em 4cm até 3 atletas em prova, depois de 3 e 3cm

(b) 1,20; 1,26; 1,32; 1,38; 1,44; 1,47 ... 3 em 3cm até 3 atletas em prova, depois de 2 e 2cm

Distância entre barreiras:

(1) 13,00/8,50/10,50 (2) 13,00/8,50/13,00 (3) 13,72/9,14/ 9,72

II NOITE ATLÉTICA EM PISTA COBERTA

ALTICE FORUM BRAGA | 24 DE JANEIRO DE 2024



REGULAMENTO:

1 - Competição: A disputar na pista de atletismo do Altice Forum Braga, em Braga, no dia 24 de janeiro de 2024.

2 - Participação: A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-12 a Masters, da Associação de Atletismo de Braga e de outras Associações Regionais portuguesas desde que autorizados.

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

- Às 14h de 22 de janeiro de 2024 (segunda-feira).
- de forma gratuita para os atletas da AA Braga (devem ignorar qualquer guia de pagamento gerada na plataforma);
- com um custo de 2,5 euros por prova a todos os atletas fora da AA Braga.

NOTA IMPORTANTE: Os responsáveis dos clubes depois de efetuarem todas as inscrições dos seus atletas, através da conta do clube, devem clicar em “pagamento 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 logo após a verificação da admissão na competição e antes do dia da competição.

Inscrições pagas no secretariado da competição terão um custo de 3 euros.

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 nesta competição está limitada a um máximo de atletas por prova (ver coluna de observações do horário). A seleção dos atletas será realizada com base nas marcas de inscrição validadas e segundo os critérios: **1º - Atletas da AABraga (até**

II NOITE ATLÉTICA EM PISTA COBERTA

ALTICE FORUM BRAGA | 24 DE JANEIRO DE 2024



atingir metade do nº máximo); 2º (até atingir o número máximo) – Outros atletas (independentemente da sua Associação) segundo as melhores marcas de inscrição.

- A lista de atletas admitidos em competição será divulgada durante o dia 22 de janeiro.
- O Departamento Técnico da AAB, 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 12h do 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.

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.

II NOITE ATLÉTICA EM PISTA COBERTA

ALTICE FORUM BRAGA | 24 DE JANEIRO DE 2024



10 – Normas Técnicas:

- Cada atleta poderá participar num máximo de 2 provas;
- Os atletas sub-18 podem optar pela participação na prova “Sub-16 a Sub-18” ou na prova “Sub-18 a Masters”, no caso dos 200 e 800 metros e 60m barreiras;
- No triplo salto e lançamento do peso, todos os atletas terão direito a 4 ensaios;
- Tábuas do triplo salto: 9 metros femininos e 11 metros masculinos;
- Progressão das fasquias do salto em altura:

Masculinos: 1,50; 1,58; 1,64; 1,70; 1,75; 1,80; 1,84; ... 4 em 4cm até 3 atletas em prova, depois de 3 e 3cm

Femininos: 1,20; 1,26; 1,32; 1,38; 1,44; 1,47 ... 3 em 3cm até 3 atletas em prova, depois de 2 e 2cm

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

- Sub-12: Atletas nascidos em 2011 e 2012;
- Sub-14: Atletas nascidos em 2009 e 2010;
- Sub-16: 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;
- Veteranos: 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;

II NOITE ATLÉTICA EM PISTA COBERTA

ALTICE FORUM BRAGA | 24 DE JANEIRO DE 2024



- 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.aabruga.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.

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

II NOITE ATLÉTICA EM PISTA COBERTA

ALTICE FORUM BRAGA | 24 DE JANEIRO DE 2024

