

# KM JOVEM REGIONAL + PROVAS DE PREPARAÇÃO



ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 23 DE MARÇO DE 2024

## PROGRAMA HORÁRIO:

Hora		Prova			Observações
<b>Sábado, 23 de março de 2024</b>					
<b>15:30</b>	50 metros	S10	F	Series	
	Comprimento	S12 e S14	M	Final	Tábua a 2mt
	Comprimento	S16	M	Final	Tábua a 2mt
	Dardo 400gr	S14	F	Final	
	Dardo 500gr	S16	F	Final	
<b>15:35</b>	50 metros	S10	M	Series	
<b>15:40</b>	60 metros	S12 e S14	F	Series	
<b>15:50</b>	60 metros	S12 e S14	M	Series	
<b>16:00</b>	80 metros	S16	F	Series	
<b>16:10</b>	80 metros	S16	M	Series	
<b>16:20</b>	200 metros	S18 a Master	F	Series	
<b>16:35</b>	200 metros	S18 a Master	M	Series	
<b>16:50</b>	1.000 metros	S14	F	Series	KM Jovem
<b>16:55</b>	1.000 metros	S14	M	Series	KM Jovem
<b>17:00</b>	1.000 metros	S16	F	Series	KM Jovem
<b>17:05</b>	1.000 metros	S16	M	Series	KM Jovem
	Comprimento	S12 e S14	F	Final	Tábua a 2mt
	Comprimento	S16	F	Final	Tábua a 2mt
	Comprimento	Adaptado	F/M	Final	Zona Chamada
	Dardo 400gr	S14	M	Final	
	Dardo 600gr	S16	M	Final	
<b>17:15</b>	1.000 metros	S18	F	Series	KM Jovem
<b>17:20</b>	1.000 metros	S18	M	Series	KM Jovem

## REGULAMENTO:

**1 - Competição:** A disputar na pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, no dia 23 de março de 2024.

- As provas de 1.000 metros serão referentes ao KM Jovem Regional, sendo premiados os 3 primeiros atletas da AAB, por escalão e género.

**2 - Participação:** A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-10 a Masters, da Associação de Atletismo de Braga e atletas de outras Associações Regionais portuguesas.

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

# KM JOVEM REGIONAL + PROVAS DE PREPARAÇÃO



ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 23 DE MARÇO DE 2024

---

- Até 20 de março de 2024 (quarta-feira).
- de forma gratuita para todos os atletas.

**4 – Melhores marcas:** No momento da inscrição, os atletas deverão indicar a melhor marca obtida nas respetivas provas, 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 – 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 **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 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:

- 15 minutos antes do início das corridas.
- 45 minutos antes do início dos concursos (Saltos e Lançamentos);

**8 – Normas Técnicas:**

- Cada atleta poderá participar num máximo de 2 provas;
- As corridas são disputadas por series, a primeira serie será com os atletas com melhores tempos de inscrição;

# KM JOVEM REGIONAL + PROVAS DE PREPARAÇÃO



ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 23 DE MARÇO DE 2024

---

- No salto em comprimento e lançamento do dardo, todos os atletas terão direito a 3 ensaios, tendo os 8 melhores atletas, ao fim do 3 ensaio, direito a mais 3 ensaios finais;
- Tábua do salto em comprimento a 2 metros;

**9 – 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 ou antes;
- **Veteranos:** Atletas com 35 ou mais anos;

**10 - 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;

**11 - 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;

# KM JOVEM REGIONAL + PROVAS DE PREPARAÇÃO



ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 23 DE MARÇO DE 2024

---

- Os casos omissos neste regulamento serão decididos pelo Delegado Técnico e Diretor da Competição, em concordância com o Regulamento Geral de Competições.
- Eventuais atualizações deste regulamento serão publicadas em [www.aabraga.pt](http://www.aabraga.pt);