

ATLETA COMPLETO REGIONAL + PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 6 E 7 DE ABRIL DE 2024



PROGRAMA HORÁRIO:

Hora		Prova			Observações
Sábado, 6 de abril de 2024					
15:00	100m barreiras	F	S18	Heptatlo Juv	0,76; 13/8,5/10,5
15:10	80m barreiras	F	S16	Heptatlo Ini	0,76; 12/8/8
15:20	100 metros	M	S18	Octatlo Juv	
15:30	80 metros	M	S16	Heptatlo Ini	
	Altura	F	S18	Heptatlo Juv	a)
15:40	Dardo	F	S16	Heptatlo Ini	500gr
	100 metros	F	S18 a Masters	Extra	
15:55	100 metros	M	S18 a Masters	Extra	
16:00	Comprimento	M	S16	Heptatlo Ini	
	Comprimento	M	S18	Octatlo Juv	
16:10	60 metros	F	S14	Pentatlo Inf	
16:20	60 metros	M	S14	Pentatlo Inf	
16:30	60 metros	F	S14	Extra	
16:40	60 metros	M	S14	Extra	
16:50	50 metros	F	S10 e S12	Extra	
	Altura	F	S16	Heptatlo Ini	b)
	Peso	F	S14	Pentatlo Inf	2 kg
	Peso	F	S18	Heptatlo Juv	3 kg
	Peso	M	S18	Octatlo Juv	5kg
17:00	50 metros	M	S10 e S12	Extra	
	Comprimento	M	S14	Pentatlo Inf	
	Dardo	M	S16	Heptatlo Ini	600gr
17:10	300 metros	F	S20 a Masters	Extra	
17:25	300 metros	M	S20 a Masters	Extra	
17:40	200 metros	F	S18	Heptatlo Juv	
17:50	300 metros	M	S18	Octatlo Juv	

Progressão de fasquias:

- a) Início a 1,16 e sobe de 4 em 4 Cm
- b) Início a 1,10 e sobe de 4 em 4 Cm

Provas Combinadas:

Pentatlo Sub-14 Feminino	60 metros	Peso	60m barr	Comprimento	1000m			
Pentatlo Sub-14 Masculino	60 metros	Comprimento	60m barr	Peso	1000m			
Heptatlo Sub-16 Feminino	80m barr	Dardo	Altura	80 m	Comprimento	Peso	800 m	-
Heptatlo Sub-16 Masculino	80 m	Comprimento	Dardo	100m barr	Peso	Altura	1000 m	-
Heptatlo Sub-18 Feminino	100m barr	Altura	Peso	200 m	Comprimento	Dardo	800 m	
Octatlo Sub-18 Masculino	100 m	Comprimento	Peso	300 m	110m barr	Altura	Dardo	1000 m

ATLETA COMPLETO REGIONAL + PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 6 E 7 DE ABRIL DE 2024



PROGRAMA HORÁRIO:

Hora		Prova			Observações
Domingo, 7 de abril de 2024					
09:30	110m barreiras	M	S18	Octatlo Juv	0,91; 13,7/9,1/9,7
09:40	100m barreiras	M	S16	Heptatlo Ini	0,84; 13/8,5/10,5
09:50	60m barreiras	M	S14	Pentatlo Inf	0.76
10:00	60m barreiras	F	S14	Pentatlo Inf	0.76
	Altura	M	S18	Octatlo Juv	d)
10:10	80 metros	F	S16	Heptatlo Ini	
10:20	Peso	M	S14	Pentatlo Inf	3 kg
	Peso	M	S16	Heptatlo Ini	4 kg
	150 metros	F	S12 e S14	Extra	
10:30	150 metros	M	S12 e S14	Extra	
	Comprimento	F	S14	Pentatlo Inf	
	Comprimento	F	S16	Heptatlo Ini	
	Comprimento	F	S18	Heptatlo Juv	
10:40	150 metros	F	S16 e S18	Extra	
10:50	150 metros	M	S16 e S18	Extra	
11:00	150 metros	F	S20 a Masters	Extra	
11:10	150 metros	M	S20 a Masters	Extra	
	Altura	M	Sub16	Heptatlo Ini	c)
11:20	500 metros	F	S12 e S14	Extra	
11:30	500 metros	M	S12 e S14	Extra	
	Dardo	F	Sub18	Heptatlo Juv	600 gr
	Dardo	M	Sub18	Octatlo Juv	700 gr
	Peso	F	Sub16	Heptatlo Ini	
11:40	500 metros	F	S16 e S18	Extra	
11:50	500 metros	M	S16 e S18	Extra	
12:00	500 metros	F	S20 a Masters	Extra	
12:05	500 metros	M	S20 a Masters	Extra	
12:10	1.000 metros	M	S14	Pentatlo Inf	
12:20	800 metros	F	S14	Pentatlo Inf	
12:30	800 metros	F	S18	Heptatlo Juv	
12:40	800 metros	F	S16	Heptatlo Ini	
12:50	1.000 metros	M	S16	Heptatlo Ini	
13:00	1.000 metros	M	S18	Octatlo Juv	

Progressão de fasquias:

- c) Início a 1,30 e sobe de 4 em 4 Cm
- d) Início a 1,40 e sobe de 4 em 4 Cm

ATLETA COMPLETO REGIONAL + PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 6 E 7 DE ABRIL DE 2024



Provas Combinadas:

Pentatlo Sub-14 Feminino	60 metros	Peso	60m barr	Comprimento	1000m			
Pentatlo Sub-14 Masculino	60 metros	Comprimento	60m barr	Peso	1000m			
Heptatlo Sub-16 Feminino	80m barr	Dardo	Altura	80 m	Comprimento	Peso	800 m	-
Heptatlo Sub-16 Masculino	80 m	Comprimento	Dardo	100m barr	Peso	Altura	1000 m	-
Heptatlo Sub-18 Feminino	100m barr	Altura	Peso	200 m	Comprimento	Dardo	800 m	
Octatlo Sub-18 Masculino	100 m	Comprimento	Peso	300 m	110m barr	Altura	Dardo	1000 m

REGULAMENTO:

1 - Competição: A disputar na pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, nos dias 6 e 7 de abril de 2024.

2 - Participação: A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-14, Sub-16 e Sub-18, da Associação de Atletismo de Braga e de outras Associações Regionais portuguesas desde que autorizados. As Provas extra destinam-se a atletas de Sub-10 a Masters.

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

- 3 de abril de 2022 (quarta-feira).
- de forma gratuita para 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;

ATLETA COMPLETO REGIONAL + PROVAS EXTRA



ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 6 E 7 DE ABRIL DE 2024

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.

Os atletas do **atleta completo** realizam a confirmação na prova combinada (heptatlo ou octatlo) tem como referência a hora da primeira prova que vão disputar.

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 – Provas Extra:

- Cada atleta poderá participar num máximo de 3 provas no conjunto das duas jornadas, não excedendo 2 provas por jornada e tendo em conta o disposto no RGC;
- As corridas são disputadas por series, a primeira serie será com os atletas com melhores tempos de inscrição;

9 – Prémios: Serão medalhados os 3 primeiros atletas de cada uma das provas do Atleta Completo Regional (Pentatlos, Heptatlos e Octatlo);

10 – 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;

ATLETA COMPLETO REGIONAL + PROVAS EXTRA



ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 6 E 7 DE ABRIL DE 2024

- **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;
- 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;