

# TORNEIO DE PREPARAÇÃO



ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 20 DE ABRIL DE 2024

## PROGRAMA HORÁRIO:

Hora		Prova			Observações
<b>Sábado, 20 de abril de 2024</b>					
<b>15:00</b>	100 metros	F	S18 a Master	Series	
	Disco	F	S14	Final	600 Gr
	Disco	F	S16	Final	750 Gr
	Disco	F	S18 a Master	Final	1 Kg
	Comprimento	F	S18 a Master	Final	Tábua de 2 mt Caixa 1
	Comprimento	M	S12 a S16	Final	Tábua de 2 mt Caixa 2
<b>15:20</b>	100 metros	M	S18 a Master	Series	
<b>15:40</b>	800 metros	F	S16 e S18	Series	
<b>15:50</b>	800 metros	M	S16 e S18	Series	
<b>16:00</b>	1.500 metros	F	S20 a Master	Series	
<b>16:10</b>	1.500 metros	M	S20 a Master	Series	
<b>16:15</b>	Disco	M	S14	Final	750 Gr
	Disco	M	S16	Final	1 Kg
	Disco	M	S18	Final	1,5 Kg
	Disco	M	S20	Final	1,750 Kg
	Disco	M	S23 a Master	Final	2 kG
<b>16:20</b>	300m Barreiras	F	S16	Series	0,76 Cm
<b>16:35</b>	300m Barreiras	M	S16	Series	0,84 Cm
<b>16:50</b>	400 metros	F	S18 a Master	Series	0,76 Cm
<b>17:00</b>	Comprimento	M	S18 a Master	Final	Tábua de 2 mt Caixa 1
	Comprimento	F	S12 a S16	Final	Tábua de 2 mt Caixa 2
	Comprimento	F	Adaptado	Final	Zona de chamada 60Cm
<b>17:10</b>	400 metros	M	S18 a Master	Series	0,91 Cm
<b>17:30</b>	1.500m Obstáculos	F/M	Sub 16	Series	0,76 Cm s/ vala de água
	Martelo	F	Sub 14	Final	2 Kg
	Martelo	F	S16 e S18	Final	3 Kg
	Martelo	F	S18 a Master	Final	4 Kg
	Martelo	M	S14	Final	3 Kg
	Martelo	M	S16	Final	4 Kg
	Martelo	M	S18	Final	5 Kg
	Martelo	M	S20	Final	6 Kg
	Martelo	M	S23 a Master	Final	7,26 Kg
<b>17:40</b>	2.000m Obstáculos	F	S18 a Master	Series	0,76 Cm
<b>17:50</b>	2.000m Obstáculos	M	S18 a Master	Series	0,84 cm

**NOTA: Lançamentos do Disco e do Martelo são realizados no Centro de Lançamentos Dr. Braga dos Anjos**

# TORNEIO DE PREPARAÇÃO



ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 20 DE ABRIL DE 2024

---

## REGULAMENTO:

**1 - Competição:** A disputar na pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, no dia 20 de abril 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:

- 17 de abril de 2024 (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;

**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.

# TORNEIO DE PREPARAÇÃO



ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 20 DE ABRIL DE 2024

---

**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, tendo em conta o disposto no RGC relativamente aos limites de cada escalão;
- As corridas são disputadas por series, a primeira serie será com os atletas com melhores tempos de inscrição;
- Nos lançamentos e saltos horizontais todos os atletas têm direito a 4 ensaios. Caso o número de atletas presentes na prova (no conjunto de todos os escalões) seja inferior a 8 atletas, são permitidos mais 2 ensaios a todos os atletas.

**9 – Escalões:** Os escalões etários a vigorar serão os referentes ao ano civil de 2024:

- **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;
- **Masters:** 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;

# TORNEIO DE PREPARAÇÃO



ESTÁDIO 1º DE MAIO, BRAGA | 20 DE ABRIL DE 2024

---

- 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](http://www.aabraga.pt);