

CAMPEONATO REGIONAL DE SUB-16

+ PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 01 e 02 DE JUNHO DE 2024



PROGRAMA HORÁRIO:

Hora	Prova				Observações
Sábado de tarde, 01 de junho de 2024					
16:30	Comprimento	S14 e S16	F	Final	
	Martelo 3kg	S14 e S16	F	Final	
	300m barreiras	S14 e S16	M	Séries	0.76
16:40	300m barreiras	S14 e S16	F	Séries	0.76
16:50	80 metros	S14 e S16	F	Elim.	
17:05	80 metros	S14 e S16	M	Elim.	
17:20	100 metros	S18 a Master	F	Extra	
17:30	Dardo 600gr	S14 e S16	M	Final	
17:40	100 metros	S18 a Master	M	Extra	
	Triplio Salto	S14 e S16	F	Final	Tábua 8m
	Triplio Salto	S14 e S16	M	Final	Tábua 8m
18:00	800 metros	S14 e S16	F	Séries	
	Disco 0.75kg	S14 e S16	F	Final	
	Disco 1kg	S18 a Master	F	Extra	
18:15	800 metros	S14 e S16	M	Séries	
18:30	Peso 4kg	S14 e S16	M	Final	
	80 metros	S14 e S16	F	Final	
18:40	80 metros	S14 e S16	M	Final	
18:50	1.500m Obst.	S14 e S16	F	Séries	
	Salto em altura	S14 e S16	M	Final	a)
	Salto em altura	S18 a Master	M	Extra	b)
19:00	1.500m Obst.	S14 e S16	M	Séries	
19:10	4x80 metros	S14 e S16	F	Séries	
19:20	4x80 metros	S14 e S16	M	Séries	

- a) 1,30; 1,35; 1,40; 1,45; 1,50; ... 5 em 5 até 3 atletas depois de 3 em 3cm
b) Fasquia inicial 1,45m

CAMPEONATO REGIONAL DE SUB-16

+ PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 01 e 02 DE JUNHO DE 2024



Hora	Prova				Observações
Domingo de manhã, 02 de junho de 2024					
09:30	3.000m marcha	S14 e S16	F	Final	
	3.000m marcha	S14 e S16	M	Final	
	Comprimento	S14 e S16	M	Final	
	Dardo 500 gr	S14 e S16	F	Final	
	Martelo 4kg	S14 e S16	M	Final	
10:10	1.500 metros	S14 e S16	F	Séries	
10:20	1.500 metros	S14 e S16	M	Séries	
10:30	800 metros	S18 a Master	F	Extra	
10:45	800 metros	S18 a Master	M	Extra	
	Disco 1kg	S14 e S16	M	Final	
	Disco 1.5kg	S18	M	Extra	
	Disco 1.75kg	S20	M	Extra	
	Disco 2kg	S23 a Master	M	Extra	
	Salto em altura	S14 e S16	F	Final	c)
	Salto em altura	S18 a Master	F	Extra	d)
	Peso 3kg	S14 e S16	F	Final	
11:00	110m barreiras	S20 a Master	M	Séries	1,06 - 13,72/9,14/14,02
11:10	110m barreiras	S18	M	Extra	91 - 13,72/9,14/14,02
11:20	100m barreiras	S14 e S16	M	Séries	84 - 13,00/8,50/10,50
11:30	100m barreiras	S18	F	Extra	76 - 13,00/8,50/10,50
11:40	100m barreiras	S20 a Master	F	Extra	84 - 13,00/8,50/10,50
11:50	80m barreiras	S14 e S16	F	Séries	76 - 12,00/8,00/12,00
12:00	300 metros	S14 e S16	F	Séries	
12:10	300 metros	S14 e S16	M	Séries	

c) 1,10; 1,15; 1,20; 1,25; 1,30; ... 5 em 5 até 3 atletas depois de 3 em 3cm

d) Falso inicial 1,30m

CAMPEONATO REGIONAL DE SUB-16

+ PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 01 e 02 DE JUNHO DE 2024



REGULAMENTO:

1 - Competição: A disputar na pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, nos dias 1 e 2 de junho de 2024.

- As provas de Lançamento do Disco e Martelo serão disputadas no Centro de Lançamentos Dr. Braga dos Anjos, em Braga.

2 - Participação: A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-14 e Sub-16, da Associação de Atletismo de Braga e atletas de outras Associações Regionais portuguesas autorizados.

- As provas extra são destinadas a atletas Sub-18 a Masters da Associação de Atletismo de Braga e atletas de outras Associações Regionais.

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

- Até 29 de maio 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 (1h30 no Salto com Vara)**

CAMPEONATO REGIONAL DE SUB-16

+ PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 01 e 02 DE JUNHO DE 2024



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);
- 1 hora antes do início do Salto com vara

8 – Normas Técnicas:

- Cada atleta poderá participar num máximo de 4 provas no Campeonato, sendo uma delas a estafeta, num máximo de 2 por jornada;
- As corridas são disputadas por series, a primeira serie será com os atletas com melhores tempos de inscrição;
- Nos saltos horizontais e lançamentos, todos os atletas terão direito a 3 ensaios, tendo os 8 melhores atletas, ao fim do 3 ensaio, direito a mais 3 ensaios finais;
- Os atletas das provas extra só têm acesso aos 3 ensaios finais se estiverem menos de 8 atletas Sub16 em prova. Assim, passam aos 3 ensaios finais as melhores marcas até prefazer 8 atletas.
- As progressões das fasquias do salto em altura e salto com vara estão mencionadas no programa horário.
- Nos saltos verticais os atletas extras só podem iniciar a prova à altura indicada no regulamento, não podendo intreferer com as progressões dos atletas concorrentes ao Torneio.
- Os DTR's podem não aceitar atletas a concurso se o número de inscrições colocar em causa o cumprimento do programa horário.

9 – Prémios: Os 3 primeiros classificados de cada uma das provas do Campeonato Regional serão premiados com medalha. Assim como as 3 primeiras equipas de ambos os géneros.

- Para efeitos de pontuação, o primeiro classificado de cada prova terá 8 pontos, o segundo somará 7 pontos e assim sucessivamente, vencendo a equipa que com o

CAMPEONATO REGIONAL DE SUB-16

+ PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 01 e 02 DE JUNHO DE 2024



maior número de pontos. Pontuam num máximo de 3 atletas por clube em cada prova. Em caso de empate vence a equipa com maior número de primeiros lugares. Mantendo-se o empate, verifica-se o número de segundos lugares e assim sucessivamente.

10 – 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;
- **Veteranos:** 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;

CAMPEONATO REGIONAL DE SUB-16

+ PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 01 e 02 DE JUNHO 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;