

I NOITE ATLÉTICA
ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA
ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 29 DE MAIO DE 2024



PROGRAMA HORÁRIO:

Hora	Prova				Observações
Quarta-feira, 29 de maio de 2024					
20:00	400m barreiras	S18 a Master	F	Séries	76cm - 45/35/40
	Comprimento	S18 a Master	M	Final	Tábua 2 mt
	Dardo	S16 e S18	F	Final	500 Gr
	Dardo	S20 a Master	F	Final	600 Gr
20:10	400m barreiras	S18 a Master	M	Séries	91cm - 45/35/40
20:25	100 metros	S18 a Master	F	Elim.	
20:45	100 metros	S18 a Master	M	Elim.	
21:10	800 metros	S18 a Master	F	Séries	
21:20	800 metros	S18 a Master	M	Séries	
21:45	Comprimento	S18 a Master	F	Final	Tábua 2 mt
	Dardo	S16 e S18	M	Final	700 Gr
	Dardo	S20 a Master	M	Final	800 Gr
21:40	400 metros	S18 a Master	F	Séries	
21:50	400 metros	S18 a Master	M	Séries	
22:05	100 metros	S18 a Master	F	Final	
22:10	100 metros	S18 a Master	M	Final	
22:20	3.000 metros	S18 a Master	F	Séries	
22:35	3.000 metros	S18 a Master	M	Séries	

REGULAMENTO:

1 - Competição: A disputar na pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, no dia 29 de maio de 2024.

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

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

- Até 26 de maio de 2024 (domingo).
- de forma gratuita para todos os atletas.

I NOITE ATLÉTICA

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 29 DE MAIO DE 2024



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)**

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.

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 2 provas;
- Os 100 metros serão disputados em eliminatórias, sendo apurados para a final os 8 melhores tempos.
- As restantes corridas são disputadas por series, a primeira serie será com os atletas com melhores tempos de inscrição;

I NOITE ATLÉTICA

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 29 DE MAIO DE 2024



- Nos saltos horizontais e lançamentos, todos os atletas terão direito a 3 ensaios, tendo os 8 melhores atletas, ao fim do 3º ensaio, direito a mais 3 ensaios finais;
- As progressões das fasquias do salto em altura e salto com vara estão mencionadas no programa horário.

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

- **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;
- 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.aabruga.pt;