

### III NOITE ATLÉTICA

## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 17 DE JULHO DE 2024



### PROGRAMA HORÁRIO:

Hora		Prova			Observações
<b>Quarta-feira, 17 de julho de 2024</b>					
<b>18:45</b>	50 metros	S10 e S12	F	Series	Partida de Pé
	Peso	S12 e S14	M	Final	3kg – 3 ensaios
	Peso	S16	M	Final	4kg – 3 ensaios
<b>18:55</b>	50 metros	S10 e S12	M	Series	Partida de Pé
<b>19:05</b>	60 metros	S14	F	Series	
<b>19:15</b>	Comprimento	S12 e S14	F	Final	Caixa 1 – 3 ensaios
	Comprimento	S12 e S14	M	Final	Caixa 2 – 3 ensaios
<b>19:20</b>	60 metros	S14	M	Series	
<b>19:25</b>	80 metros	S16	F	Series	
<b>19:40</b>	80 metros	S16	M	Series	
<b>19:45</b>	Peso	S12 e S14	F	Final	2kg – 3 ensaios
	Peso	S16	F	Final	3kg – 3 ensaios
<b>19:55</b>	600 metros	S14 e S16	F	Series	
<b>20:10</b>	600 metros	S14 e S16	M	Series	
<b>20:25</b>	80m barreiras	S14 e S16	F	Series	0,76cm - 12,00/8,00/12,00
<b>20:35</b>	100m barreiras	S14 e S16	M	Series	0,84cm - 13,00/8,50/12,00
<b>20:45</b>	100m barreiras	S18 a Master	F	Series	0,84cm - 13,00/8,50/10,50
	Comprimento	S18 a Master	F	Final	4 ensaios
	Comprimento	Adaptado	F	Final	4 ensaios
<b>20:55</b>	110m barreiras	S18 e S20	M	Series	1,00cm - 13,72/9,14/14,02
<b>21:05</b>	110m barreiras	S23 a Master	M	Series	1,07cm - 13,72/9,14/14,02
<b>21:15</b>	100 metros	S18 a Master	F	Series	
	Dardo	S16 e S18	M	Final	700gr - 4 ensaios
	Dardo	S20 a Master	M	Final	800gr - 4 ensaios
<b>21:35</b>	100 metros	S18 a Master	M	Series	
<b>21:55</b>	400m barreiras	S18 a Master	F	Series	0,76
<b>22:05</b>	400m barreiras	S18 a Master	M	Series	0,91
<b>22:15</b>	400 metros	S18 a Master	F	Series	
<b>22:25</b>	400 metros	S18 a Master	M	Series	
	Comprimento	S18 a Master	M	Final	4 ensaios
	Dardo	S16 e S18	F	Final	500gr - 4 ensaios
	Dardo	S18 a Master	F	Final	600gr - 4 ensaios
<b>22:35</b>	800 metros	S18 a Master	F	Series	
<b>22:50</b>	800 metros	S18 a Master	M	Series	
<b>23:05</b>	3.000 metros	S18 a Master	F	Series	
<b>23:20</b>	3.000 metros	S18 a Master	M	Series	

# III NOITE ATLÉTICA

## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 17 DE JULHO DE 2024

---



### REGULAMENTO:

**1 - Competição:** A disputar na pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, no dia 17 de julho de 2024.

**2 - Participação:** A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-12 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 às 14h de 15 de julho de 2024 (segunda-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)**

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.

# III NOITE ATLÉTICA

## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 17 DE JULHO 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);
- 1 hora antes do início do Salto com vara

**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;
- Nos saltos horizontais e lançamentos:
  - Nas provas dos escalões Sub-10, Sub-12, Sub-14 e Sub-16: todos os atletas terão direito a **3 ensaios**;
  - Nas provas dos escalões Sub-18 a masters: todos os atletas terão direito a **4 ensaios**;
- Nos lançamentos, os atletas podem optar por lançar com o engenho do seu escalão ou com o engenho do escalão imediatamente seguinte.

**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;

**III NOITE ATLÉTICA**  
**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA**  
ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 17 DE JULHO DE 2024

---



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