

TORNEIO DE ABERTURA
ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 30 DE NOVEMBRO DE 2024



PROGRAMA HORÁRIO:

Hora		Prova			Observações
Sábado, 30 de novembro de 2024					
14:00	50 metros	F	S10 e S12	Séries	Pode partir de pé
	Dardo	F	S16 e S18	Final	500 gr
14:15	Altura	M	S14 a S18	Final	a)
14:20	50 metros	M	S10 e S12	Séries	Pode partir de pé
14:30	Comprimento	F	S18 a Master	Final	Tábua de 2 metros
14:40	60 metros	F	S14 e S16	Eliminatórias	
14:45	Vara	M/F	S16 a S20	Final	b)
15:20	60 metros	M	S14 e S16	Eliminatórias	
15:40	60 Metros	F	S18 a Master	Eliminatórias	
15:45	Dardo	F	S12 e S14	Final	400 gr
	Dardo	M	S12 e S14	Final	500 gr
16:05	60 metros	M	S18 a Master	Eliminatórias	
16:15	Altura	F	S14 a S18	Final	c)
16:30	Comprimento	M	S18 a Master	Final	Tábua de 2 metros
16:30	60 metros	F	S14 e S16	Final	
16:35	60 metros	M	S14 e S16	Final	
16:40	60 metros	F	S18 a Master	Final A	
16:45	60 metros	F	S18 a Master	Final B	
16:50	60 metros	M	S18 a Master	Final A	
16:55	60 metros	M	S18 a Master	Final B	
17:05	600 metros	F	S14 e S16	Séries	
17:20	600 metros	M	S14 e S16	Séries	
17:30	Dardo	M	S16 e S18	Final	600 gr
17:35	1000 metros	F	S18 a Master	Séries	
17:45	1000 metros	M	S18 a Master	Séries	
18:00	300 metros	F	S16 e S18	Séries	
18:15	300 metros	M	S16 e S18	Séries	
18:30	300 metros	F	S20 a Master	Séries	
18:45	300 metros	M	S20 a Master	Séries	

Progressão das fasquias:

- a) 1,00; 1,07; 1,14; 1,20; 1,25; 1,30... 5 em 5 até estarem 3 atletas depois de 3 em 3 cm
- b) 1,80; 1,90; 2,00... 10 em 10 até 3 atletas depois de 5 em 5 Cm
- c) 1,10; 1,17; 1,24; 1,30; 1,35... 5 em 5 até estarem 3 atletas depois de 3 em 3 cm

TORNEIO DE ABERTURA

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 30 DE NOVEMBRO DE 2024



REGULAMENTO:

1 - Competição: A disputar na pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, no dia 30 de novembro de 2024.

2 - Participação: A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-10 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 27 de novembro 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 2023 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 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.

TORNEIO DE ABERTURA

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 30 DE NOVEMBRO 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 de 60 metros serão disputadas por eliminatórias. Nos escalões de sub-14 e sub-16 serão apurados os 8 melhores tempos. Nos escalões de sub-18 a masters serão apurados os 8 melhores tempos para a disputar a final A e os 8 melhores tempos seguintes para a final B.
- As restantes corridas são disputadas por series. A primeira serie será com os atletas com melhores tempos de inscrição;
- Nos saltos horizontais e lançamentos:
 - 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;

TORNEIO DE ABERTURA

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 30 DE NOVEMBRO 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;