

CAMPEONATO DO NORTE DE PROVAS COMBINADAS

CAMPEONATO REGIONAL + PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 10 e 11 DE MAIO DE 2025



PROGRAMA HORÁRIO:

Hora	Prova				Observações
Sábado de manhã, 10 de maio de 2025					
10:30	100 metros	S18	M	Decatlo	
10:45	100m Barreiras	S16 e S18	F	Heptatlo	0,76 - 13;00/8,50/13,00
10:55	100m Barreiras	S20 a Master	F	Heptatlo	0,84 - 13;00/8,50/13,00
11:00	Comprimento	S18	M	Decatlo	
11:30	Altura	S16 e S18	F	Heptatlo	a)
	Altura	S20 a Master	F	Heptatlo	a)
12:30	Peso	S18	M	Decatlo	5 Kg
Sábado de tarde, 10 de maio de 2025					
15:00	100 metros	S20	M	Decatlo	
	Altura	S18	M	Decatlo	b)
	Triplo	S16 e S18	F	Final	Extra - Tábua de 8 metros
	Triplo	S16 e S18	M	Final	Extra - Tábua de 9 metros
	Peso	S16 e S18	F	Heptatlo	3Kg
	Peso	S20 a Master	F	Heptatlo	4Kg
15:05	100 metros	S23 a Master	M	Decatlo	
15:15	100 metros	S18 a Master	F	Séries	Extra
15:45	100 metros	S18 a Master	M	Séries	Extra
16:00	Comprimento	S20	M	Decatlo	
	Comprimento	S23 a Master	M	Decatlo	
16:15	80 metros	S14 a S16	F	Séries	Extra
16:45	80 metros	S14 a S16	M	Séries	Extra
16:50	Peso	S20	M	Decatlo	6 Kg
	Peso	S23 a Master	M	Decatlo	7,26 Kg
16:55	200 metros	S16 a S18	F	Heptatlo	
17:00	200 metros	S23 a Master	F	Heptatlo	
17:10	400 metros	S18 a Master	F	Séries	Extra
17:20	400 metros	S18 a Master	M	Séries	Extra
17:25	400 metros	S18	M	Decatlo	
17:35	4X80 metros	S14 a S16	F	Séries	Extra
	4X80 metros	S14 a S16	M	Séries	Extra
17:40	Comprimento	S18 a Master	M	Final	Extra
17:45	Altura	S20	M	Decatlo	c)
	Altura	S23 a Master	M	Decatlo	c)
	4X100 metros	S18 a Master	F	Séries	Extra
	4X100 metros	S18 a Master	M	Séries	Extra
17:55	1500 metros	S16 e S18	F	Séries	Extra
18:05	1500 metros	S16 e S18	M	Séries	Extra
18:15	1500 metros	S20 a Master	F	Séries	Extra

CAMPEONATO DO NORTE DE PROVAS COMBINADAS

CAMPEONATO REGIONAL + PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 10 e 11 DE MAIO DE 2025



18:25	1500 metros	S20 a Master	M	Séries	Extra
18:35	400 metros	S20	M	Decatlo	
18:40	400 metros	S23 a Master	M	Decatlo	

a) 1,17; 1,20; 1,23; ... sobe de 3 em 3 cm

b) 1,35; 1,38; 1,41; ... sobe de 3 em 3 cm

c) 1,41; 1,44; 1,47; ... sobe de 3 em 3 cm

Hora	Prova				Observações
Domingo de manhã, 11 de maio de 2025					
09:00	110m Barreiras	S18	M	Decatlo	0,91 - 13,72/09,14/14,02
	Dardo	16 e S18	F	Final	Extra (500 Gr)
	Dardo	Sub16	M	Final	Extra (600 Gr)
09:10	110m Barreiras	S20	M	Decatlo	1,00 - 13,72/09,14/14,02
09:15	110m Barreiras	S23 a Master	M	Decatlo	1,06 - 13,72/09,14/14,02
	Comprimento	S16 e S18	F	Heptatlo	
	Comprimento	S20 a Master	F	Heptatlo	
09:25	110m Barreiras	S18	M	Séries	Extra 0,91 - 13,72/09,14/14,02
09:35	100m Barreiras	S16	M	Séries	Extra (0,84 - 13,00/8,50/13,00)
09:45	100m Barreiras	S18 a Master	F	Séries	Extra (0,84 - 13,00/8,50/13,00)
	Disco	S18	M	Decatlo	1,5 Kg (Braga dos Anjos)
	Disco	S20	M	Decatlo	1,75 kg (Braga dos Anjos)
	Disco	S23 a Master	M	Decatlo	2 Kg (Braga dos Anjos)
09:50	80m Barreiras	Sub16	F	Séries	Extra (0,76 - 12,00/8,00/8,00)
10:00	200 metros	S16 e S18	F	Séries	Extra
10:10	200 metros	S16 e S18	M	Séries	Extra
10:30	Dardo	S16 e S18	F	Heptatlo	500Gr
	Dardo	S20 a Master	F	Heptatlo	600 Gr
	Comprimento	S18 a Master	F	Final	Extra
10:35	200 metros	S20 a Master	M	Séries	Extra
11:10	800 metros	S18 a Master	F	Séries	Extra
11:15	Vara	S18	M	Decatlo	d)
	Vara	S20	M	Decatlo	e)
	Vara	S23 a Master	M	Decatlo	e)
11:20	800 metros	S18 a Master	M	Series	Extra
11:40	800 metros	S16 e S18	F	Heptatlo	
11:50	800 metros	S20 a Master	F	Heptatlo	
13:00	Dardo	S18	M	Decatlo	700 Gr
	Dardo	S20	M	Decatlo	800g
	Dardo	S23 a Master	M	Decatlo	800g
14:00	1500 metros	S18	M	Decatlo	
14:00	1500 metros	S20	M	Decatlo	
	1500 metros	S23 a Master	M	Decatlo	

CAMPEONATO DO NORTE DE PROVAS COMBINADAS

CAMPEONATO REGIONAL + PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 10 e 11 DE MAIO DE 2025



d) 2,20; 2,30; 2,40; ... sobe de 10 em 10 cm

e) 2,45; 2,55; 2,65; ... sobe de 10 em 10 cm

Provas Combinadas:

Heptatlo Sub-16 e Sub-18 Feminino	100m barreiras	Salto em altura	L. Peso	200 metros	S. Comprimento	L. Dardo	800 metros			
Decatlo Sub-18 Masculino	100 metros	S. Comprimento	L. Peso	Salto em altura	400 metros	110m barreiras	L. Disco	S. Vara	L. Dardo	1.000 metros
Heptatlo Sub-20 e Absoluto Feminino	100m barreiras	Salto em altura	L. Peso	200 metros	S. Comprimento	L. Dardo	800 metros			
Decatlo Sub-20 Masculino	100 metros	S. Comprimento	L. Peso	Salto em altura	400 metros	110m barreiras	L. Disco	S. Vara	L. Dardo	1.000 metros
Decatlo Absoluto Masculino	100 metros	S. Comprimento	L. Peso	Salto em altura	400 metros	110m barreiras	L. Disco	S. Vara	L. Dardo	1.000 metros

REGULAMENTO:

1 - Competição: A disputar na pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, nos dias 10 e 11 de maio de 2025.

- As provas de Lançamento do Disco serão disputadas no Centro de Lançamentos Dr. Braga dos Anjos, em Braga.
- Em simultâneo será disputado o Campeonato Regional de Provas Combinadas da Associação de Atletismo de Braga.

2 - Participação: A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-16, Sub-18, Sub-20 e Absolutos das Associações Regionais da Zona Norte e atletas de outras Associações Regionais portuguesas autorizados.

- As provas extra são destinadas a atletas Sub-16 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 7 de maio de 2025 (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.

CAMPEONATO DO NORTE DE PROVAS COMBINADAS

CAMPEONATO REGIONAL + PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 10 e 11 DE MAIO DE 2025



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.

Os atletas das provas combinadas devem fazer a sua confirmação na prova de heptatlo/decatlo tendo em conta o horário de início do primeiro evento.

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 (extra):

- Em função do número de atletas inscritos o programa horário pode sofrer alterações, Se estiverem inscritos menos de 20 atletas no conjunto dos escalões masculinos ou menos de 8 nos escalões de sub20 e sub23 a master masculino as provas serão agregadas. As provas de 110 Barreiras serão logo a seguir às de sub18 e as provas de disco e vara serão em conjunto às deste escalão.

CAMPEONATO DO NORTE DE PROVAS COMBINADAS

CAMPEONATO REGIONAL + PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 10 e 11 DE MAIO DE 2025



- Cada atleta poderá participar num máximo de 3 provas extra, 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 4 ensaios.
- As progressões das fasquias do salto em altura e salto com vara estão mencionadas no programa horário.
- 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 Torneio Regional Olímpico Jovem serão premiados com medalha.

10 – Escalões: Os escalões etários a vigorar serão os referentes ao ano civil de 2025:

- **Sub-16:** Atletas nascidos em 2010 e 2011;
- **Sub-18:** Atletas nascidos em 2008 e 2009;
- **Sub-20:** Atletas nascidos em 2006 e 2007;
- **Sub-23:** Atletas nascidos em 2003, 2004 e 2005;
- **Seniores:** Atletas nascidos em 2002 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;

CAMPEONATO DO NORTE DE PROVAS COMBINADAS

CAMPEONATO REGIONAL + PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 10 e 11 DE MAIO DE 2025



- 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;