CAMPEONATO REGIONAL DE SUB-16
+ PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 24 e 25 DE MAIO DE 2025

PROGRAMA HORÁRIO:

Hora	Prova				Observações
Sábado de tarde, 24 de maio de 2025					
15:30	4x80 metros	S14 a S16	F	Series	
	Comprimento	S14 a S16	F	Final	Tábua 2m
	Martelo	S14 a S16	F	Final	3kg
	Martelo	S14 a S16	M	Final	4 Kg
	Martelo	S18	F	**Extra**	3Kg
	Martelo	S20 a Master	F	**Extra**	4Kg
	Martelo	S18	M	**Extra**	5Kg
	Martelo	S20 a Master	M	**Extra**	7,26Kg
15:40	4x80 metros	S14 a S16	M	Series	
15:50	100 metros	S18 a Master	F	**Extra**	
16:20	100 metros	S18 a Master	M	**Extra**	
16:50	80 metros	S14 a S16	F	Eliminatórias	
	Altura	S14 a S16	M	Final	a)
	Altura	S18 a Master	M	**Extra**	b)
17:05	80 metros	S14 a S16	M	Eliminatórias	
17:20	300m barreiras	S16	M	Series	76cm
17:30	300m barreiras	S16	F	Series	76cm
	Disco	S14 a S16	F	Final	750gr
	Disco	S14 a S16	M	Final	1 Kg
	Disco	S18 a Master	F	**Extra**	1kg
	Disco	S18	M	**Extra**	1,5Kg
	Disco	S20 a Master	M	**Extra**	2 Kg
17:40	800 metros	S14 a S16	F	Series	
17:50	800 metros	S14 a S16	M	Series	
18:00	80 metros	S14 a S16	F	Final	
	Triplo Salto	S16	F	Final	Tábua 8m
	Triplo Salto	S16	M	Final	Tábua 8m
18:05	80 metros	S14 a S16	M	Final	
18:15	1.500m Obst.	S16	F	Series	
18:25	1.500m Obst.	S16	M	Series	
18:35	3.000m Obst.	S20 a Master	M	**Extra**	

a) 1,30; 1,35; 1,40; ... sobe de 5 em 5 cm, até 3 atletas em prova > depois sobe de 3 em 3 cm

b) fasquia incial a 1,45; ... depois segue progressão da prova Sub-16

CAMPEONATO REGIONAL DE SUB-16

+ PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 24 e 25 DE MAIO DE 2025

Hora	Prova				Observações
Domingo de manhã, 25 de maio de 2025					
09:30	3.000m marcha	S14 a S16	F	Final	
	3.000m marcha	S14 a S16	M	Final	
	Comprimento	S14 a S16	M	Final	Tábua 2m
	Peso	S14 a S16	M	Final	4kg
	Peso	S18	M	**Extra**	5Kg
	Peso	S20 a Master	M	**Extra**	6Kg
	Peso	S23 a Master	M	**Extra**	7,250 Kg
10:10	1.500 metros	S14 a S16	F	Series	
10:20	1.500 metros	S14 a S16	M	Series	
10:30	Vara	S14 a S16	F	Final	e)
	Vara	S14 a S16	M	Final	e)
	Vara	S18 a Master	F	**Extra**	e)
	Vara	S18 a Master	M	**Extra**	e)
	800 metros	S18 a Master	F	**Extra**	
	Peso	S14 a S16	F	Final	3kg
	Peso	S18	F	**Extra**	3kg
	Peso	S20 a Master	F	**Extra**	4kg
10:45	800 metros	S18 a Master	M	**Extra**	
11:00	110m barreiras	S23 a Master	M	**Extra**	1,06 mt - 13,72/9,14/14,02
	Altura	S14 a S16	F	Final	c)
	Altura	S18 a Master	F	**Extra**	d)
11:05	110m barreiras	S20 a Master	M	**Extra**	1,00 - 13,72/9,14/14,02
11:10	110m barreiras	S18	M	**Extra**	91 cm - 13,72/9,14/14,02
11:20	100m barreiras	S14 a S16	M	Series	84 cm - 13,00/8,50/10,50
11:30	100m barreiras	S18	F	**Extra**	76 cm - 13,00/8,50/10,50
	Dardo	S14 a S16	F	Final	500gr
	Dardo	S14 a S16	M	Final	600 Gr
	Dardo	S18	F	**Extra**	500 Gr
	Dardo	S20 a Master	F	**Extra**	600 Gr
	Dardo	S18	M	**Extra**	700 Gr
	Dardo	S20 a Master	F	**Extra**	800 Gr
11:40	100m barreiras	S20 a Master	F	**Extra**	84 cm - 13,00/8,50/10,50
11:50	80m barreiras	S14 a S16	F	Series	76 - 12,00/8,00/12,00
12:00	300 metros	S14 a S16	F	Series	
12:10	300 metros	S14 a S16	M	Series	

c) 1,10; 1,15; 1,20; ... sobe de 5 em 5 cm, até 3 atletas em prova > depois sobe de 3 em 3 cm

d) fasquia incial a 1,30; ... depois segue progressão da prova Sub-16

e) 1,80; 1,90; 2,00; ... sobe de 10 em 10 cm, até 3 atletas em prova > depois sobe de 5 em 5 cm

* atletas extra inciam a 2,00, com progressão de 10 em 10cm

CAMPEONATO REGIONAL DE SUB-16
+ PROVAS EXTRA

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 24 e 25 DE MAIO DE 2025

REGULAMENTO:

1 - **Competição:** A disputar na pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, nos dia 24 e 25 de maio de 2025.

- 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-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 21 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.

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 1º 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 ínicio do Salto com vara

8 – Normas Técnicas:

- Em função do número de atletas inscritos o programa horário pode sofrer alterações.
- Os 80 metros serão dispitudos em formato eliminatórias->final, apurando-se para a final os 8 atletas com melhores tempos das eliminatórias.
- Nos concursos, todos os atletas têm direito a 3 ensaios, tendo os 8 melhores atletas da AAB direito a mais 3 ensaios finais;

Provas Extra:

- 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.
- Nas provas de lançamentos com vários escalões em simultâneo, serão aceites um máximo de 16 atletas extra no conjunto de todos os escalões, havendo prioridade para os atletas da AAB.
- 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.

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

- **Sub-14:** Atletas nascidos em 2010 e 2011;
- **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;
- 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 Técncio e Diretor da Competição, em concordância com o Regulamento Geral de Competições.
- Eventuais atualizações deste regulamento serão publicadas em www.aabraga.pt;