

# CAMPEONATO REGIONAL SUB-14

+ provas extra

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 28 e 29 DE JUNHO DE 2025



## PROGRAMA HORÁRIO:



Hora	Prova				Observações
<b>Sábado de tarde, 28 de junho de 2025</b>					
<b>16:00</b>	60 metros	S12 a S14	F	Eliminatórias	
	Martelo 2Kg	S12 a S14	F	Final	Centro de Lançamentos
	Martelo 3Kg	S12 a S14	M	Final	Centro de Lançamentos
	Comprimento	S12 a S14	F	Final	
	Comprimento	S18 a Master	F	Final	Adaptado
<b>16:15</b>	60 metros	S12 a S14	M	Eliminatórias	
<b>16:30</b>	60 metros	S10	F	Prova Extra	
<b>16:40</b>	60 metros	S10	M	Prova Extra	
<b>16:50</b>	100 metros	S18 a Master	F	Prova Extra	
<b>17:05</b>	100 metros	S18 a Master	M	Prova Extra	
<b>17:15</b>	Disco 600 Gr	S12 a S14	F	Final	Centro de Lançamentos
	Disco 750 Gr	S12 a S14	M	Final	Centro de Lançamentos
	Altura	S12 a S14	M	Final	a)
<b>17:20</b>	600 metros	S12 a S14	F	Séries	
<b>17:35</b>	600 metros	S12 a S14	M	Séries	
<b>17:50</b>	60 metros	S12 a S14	F	Final	
<b>17:55</b>	60 metros	S12 a S14	F	Final	
<b>18:05</b>	400m Barreiras 0,76	S18 a Master	F	Prova Extra	
<b>18:15</b>	400m Barreiras 0,91	S18 a Master	M	Prova Extra	
<b>18:25</b>	1000m Obstáculos	S14	F	Séries	
<b>18:30</b>	Salto vara em distância	S12 a S14	F	Final	
<b>18:30</b>	Salto vara em distância	S12 a S14	M	Final	
<b>18:35</b>	1000m Obstáculos	S14	M	Séries	
<b>18:50</b>	2000m Marcha	S12 a S14	F	Séries	
<b>18:50</b>	2000m Marcha	S12 a S14	M	Séries	

a) 1,10; 1,15;1,20; 1,25; 1,30; ... 5 em 5 até 3 atletas depois de 3 em 3cm

# CAMPEONATO REGIONAL SUB-14

+ provas extra

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 28 e 29 DE JUNHO DE 2025



Hora	Prova				Observações
<b>Domingo de manhã, 29 de junho de 2025</b>					
<b>09:30</b>	60m barreiras 0,76	S12 a S14	F	Eliminatórias	12,00/7,00/13,00
	Peso 3Kg	S12 a S14	M	Final	
	Comprimento	S12 a S14	M	Final	
	Dardo	S12 a S14	F	Final	
<b>09:45</b>	60m barreiras 0,76	S12 a S14	M	Eliminatórias	12,00/7,50/10,50
<b>10:00</b>	1000 metros	S12 a S14	F	Séries	
<b>10:15</b>	1000 metros	S12 a S14	F	Final	
<b>10:30</b>	500 metros	S10	F	Prova Extra	
	Peso 2Kg	S12 a S14	F	Final	
<b>10:40</b>	500 metros	S10	M	Prova Extra	
<b>10:45</b>	Altura	S12 a S14	F	Final	b)
	Dardo	S12 a S14	M	Final	
<b>10:50</b>	150 metros	S12 a S14	F	Séries	
<b>11:05</b>	150 metros	S12 a S14	M	Séries	
<b>11:20</b>	200 metros	S18 a Master	F	Prova Extra	
<b>11:30</b>	Quadruplo	S12 a S14	F	Final	
	Quadruplo	S12 a S14	M	Final	
<b>11:40</b>	200 metros	S18 a Master	M	Prova Extra	
<b>12:00</b>	60m barreiras 0,76	S12 a S14	F	Final	
<b>12:10</b>	60m barreiras 0,76	S12 a S14	M	Final	

a) 1,10; 1,15;1,20; 1,25; 1,30; ... 5 em 5 até 3 atletas depois de 3 em 3cm

# CAMPEONATO REGIONAL SUB-14

+ provas extra

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 28 e 29 DE JUNHO DE 2025

---



## REGULAMENTO:

**1 - Competição:** A disputar na pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, nos dias 28 e 29 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-12 e Sub-14 da Associação de Atletismo de Braga e atletas de outras Associações Regionais portuguesas autorizados. As prova extra destinam-se a atletas Sub-10 e atletas dos escalões de sub-18 a masters.

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

- Até 25 de junho 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**

# CAMPEONATO REGIONAL SUB-14

+ provas extra

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 28 e 29 DE JUNHO DE 2025



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);

**8 – Normas Técnicas (extra):**

- Em função do número de atletas inscritos o programa horário pode sofrer alteração.
- Os atletas podem participar no máximo em 4 provas na competição, num máximo de duas provas por jornada.
- Os 60 metros e 60m barreiras serão disputados no formato eliminatória>final, sendo apurados os 8 melhores tempos das eliminatórias para a Final .
- As restantes 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 têm direito a 3 ensaios, tendo os 8 melhores atletas da AAB direito a mais 3 ensaios finais.
- As progressões das fasquias do salto em altura 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 campeonato serão premiados com medalha, assim como as 3 primeiras equipas de cada género.

**10 – Coletivas:** Serão apuradas classificações coletivas por género, para o Campeonato Regional. O 1º classificado de cada prova soma 8 pontos para a sua equipa; o 2º soma 7; e assim sucessivamente. Vence a equipa que somar maior número de pontos. Existindo empate procede-se à contabilização do número de 1ºs lugares; 2ºs....

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

- **Sub-10:** Atletas nascidos em 2016, 2017 e 2018;

## CAMPEONATO REGIONAL SUB-14

+ provas extra

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 28 e 29 DE JUNHO DE 2025

---



- **Sub-12:** Atletas nascidos em 2014 e 2015;
- **Sub-14:** Atletas nascidos em 2012 e 2013;
- **Sub-16:** Atletas nascidos em 2010 e 2011;
- **Sub-18:** Atletas nascidos em 2008 e 2009;

**12 - 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;

### 13 - 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);