

# PROVAS DE PREPARAÇÃO

ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 6 DE DEZEMBRO DE 2025



## PROGRAMA HORÁRIO:

| Hora                          |                    | Prova          |   |        | Observações      |
|-------------------------------|--------------------|----------------|---|--------|------------------|
| Sábado, 6 de dezembro de 2025 |                    |                |   |        |                  |
| 14:00                         | 50 Barreiras 0,65  | S14            | F | Series | 11,00/7,00/11,00 |
|                               | Dardo 400g         | S12 e S14      | F | Final  |                  |
|                               | Dardo 500g         | S16 e S18      | F | Final  |                  |
|                               | Dardo 400g         | S12 e S14      | M | Final  |                  |
|                               | Altura             | S18 a Master   | M | Final  | a)               |
| 14:15                         | 50 Barreiras 0,70  | S14            | M | Series | 11,00/7,00/11,00 |
| 14:30                         | 60 Barreiras 0,76  | S16            | F | Series | 12,00/7,00/13,00 |
| 14:45                         | 60 Barreiras 0,76  | S16 a S18      | F | Series | 12,00/8,00/8,00  |
| 15:00                         | 60 Barreiras 0,84  | S16            | M | Series | 13,00/8,50/13,00 |
| 15:15                         | 60 Barreiras 0,84  | S20 a Master   | F | Series | 13,00/8,50/13,00 |
| 15:30                         | 60 Barreiras 0,91  | S18            | M | Series | 13,72/9,14/9,72  |
|                               | Dardo 600g         | S20 a Master   | F | Final  |                  |
|                               | Dardo 600g         | S16            | M | Final  |                  |
|                               | Comprimento        | S18 a Master   | F | Final  |                  |
| 15:45                         | 60 Barreiras 0,99  | S20            | M | Series | 13,72/9,14/9,72  |
| 15:55                         | 60 Barreiras 1,067 | S23 a Master   | M | Series | 13,72/9,14/9,72  |
| 16:05                         | 60 metros          | S18 a Master   | F | Series |                  |
| 16:20                         | Altura             | S18 a Master   | F | Final  | b)               |
| 16:30                         | 60 metros          | S18 a Master   | M | Series |                  |
| 16:55                         | 500 metros         | S18 a Master   | F | Series |                  |
| 17:00                         | Dardo 700g         | S18            | M | Final  |                  |
|                               | Dardo 800g         | S20            | M | Final  |                  |
|                               | Dardo 800g         | Sub23 a Master | M | Final  |                  |
| 17:05                         | 500 metros         | S18 a Master   | M | Series |                  |
| 17:15                         | Comprimento        | S18 a Master   | M | Final  |                  |
|                               | 1000 metros        | S14            | F | Series |                  |
| 17:35                         | 1000 metros        | S14            | M | Series |                  |
| 17:50                         | 800 metros         | S16 a S18      | F | Series |                  |
| 18:05                         | 800 metros         | S16 a S18      | M | Series |                  |

a) 1,30, 1,37, 1,44, 1,51, 1,58, 1,65, 1,70, 1,75... 3 em 3cm depois de 3 atletas

b) 1,10, 1,16, 1,22, 1,28, 1,34, 1,40, 1,45, 1,50, ...3 em 3cm depois de 3 atletas

# PROVAS DE PREPARAÇÃO



ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 6 DE DEZEMBRO DE 2025

---

## REGULAMENTO:

**1 - Competição:** A disputar na pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, no dia 6 de dezembro de 2025.

**2 - Participação:** A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-12 a masters da Associação de Atletismo de Braga, atletas de outras Associações Regionais portuguesas autorizados.

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

- Até 3 de dezembro 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 janeiro de 2024 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**

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.



**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:**

- Em função do número de atletas inscritos o programa horário pode sofrer alterações.
- 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 concursos, caso o número de atletas seja superior a 12, no conjunto das provas à mesma hora, todos os atletas terão direito a 4 ensaios, caso contrário 3+3, sem alterar a ordem.

**9 – Escalões:** Os escalões etários a vigorar serão os referentes ao ano civil 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;
- **Sub-20:** Atletas nascidos em 2006 e 2007;
- **Sub-23:** Atletas nascidos em 2003, 2004 e 2005;
- **Seniores:** Atletas nascidos em 2002 ou antes;
- **Masters:** 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;

**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;

## PROVAS DE PREPARAÇÃO



ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 6 DE DEZEMBRO DE 2025

---

- 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);