

**TORNEIO DR. BRAGA DOS ANJOS**  
**pista curta**

FORUM BRAGA | 10 DE JANEIRO DE 2026



**PROGRAMA HORÁRIO:**

Hora	Prova				Observações
<b>Sábado, 10 de JANEIRO de 2026</b>					
<b>15:00</b>	50 metros	S10 a Sub12	F	Eliminatórias	24 atletas
	Comprimento	S18 a Master	F	Final	18 atletas
	Peso 4kg	S20 a Master	F	Final	8 atletas
	Peso 7,26kg	S20 a Master	M	Final	8 atletas
<b>15:15</b>	50 metros	S10 a Sub12	M	Eliminatórias	24 atletas
<b>15:30</b>	60 metros	S18 a Master	F	Eliminatórias	40 atletas
<b>16:00</b>	60 metros	S18 a Master	M	Eliminatórias	40 atletas
	Vara	S18 a Master	M	Final	16 atletas a)
<b>16:30</b>	50 metros	S10 a Sub12	F	Final	
<b>16:35</b>	50 metros	S10 a Sub12	M	Final	
<b>16:45</b>	400 metros	S18 a Master	F	Series	28 atletas
<b>17:00</b>	Triplo	S18 a Master	M	Final	18 atletas
	Altura	S18 a Master	F	Final	16 atletas b)
<b>17:15</b>	400 metros	S18 a Master	M	Series	28 atletas
<b>17:45</b>	60 metros	S18 a Master	F	Final B	
<b>17:50</b>	60 metros	S18 a Master	F	Final A	
<b>18:00</b>	60 metros	S18 a Master	M	Final B	
<b>18:05</b>	60 metros	S18 a Master	M	Final A	
<b>18:15</b>	4x400 metros	S18 a Master	F	Series	12 equipas
<b>18:25</b>	4x400 metros	S18 a Master	M	Series	12 equipas

- a) Progressão das fasquias no Salto com Vara: 2,00 > (+20cm) > 2,40 > (+15cm) > 3,30 > (+10cm) > até 3 atletas em prova > (+5cm)
- b) Progressão das fasquias no Salto em Altura: 1,20 > (+6cm) > 1,38 > (+5cm) > até 3 atletas em prova > (+3cm)

**REGULAMENTO:**

**1 - Competição:** A disputar na pista de atletismo do Forum Braga, em Braga, na tarde do dia 10 de janeiro de 2026.

**2 - Participação:** A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-10 a Masters da Associação de Atletismo de Braga e de outras Associações Regioanais portuguesas desde que autorizados.

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

# **TORNEIO DR. BRAGA DOS ANJOS**

## **pista curta**

FORUM BRAGA | 10 DE JANEIRO DE 2026



- 7 de janeiro de 2026 (quarta-feira).
- de forma gratuita para os atletas da AA Braga e para todos os atletas dos escalões de Sub-10, Sub-12 e Sub-14 (devem ignorar qualquer guia de pagamento gerada na plataforma);
- com um custo de 3.5 euros por prova a todos os atletas fora da AA Braga.

**NOTA IMPORTANTE:** Os responsáveis dos clubes depois de efetuarem todas as inscrições dos seus atletas, através da conta do clube, devem clicar em “confirma inscrições” no canto superior direito, a fim de ser gerada uma referência única. Caso prefiram, podem solicitar para [secretaria@aabraga.pt](mailto:secretaria@aabraga.pt) dados para pagamento de todas as inscrições do clube.

**Os pagamentos devem estar regularizados até ao final do dia anterior ao dia da competição. Não se aceitam pagamentos no dia da competição.**

**4 – Melhores marcas:** No momento da inscrição, os atletas deverão indicar a melhor marca obtida na prova em que se inscrevem, no período de 1 de novembro 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 – Atletas admitidos:** A participação nas provas está limitada a um máximo de atletas por prova. A seleção dos atletas será realizada com base nas marcas de inscrição validadas e segundo os critérios: **1º - Atletas da AABraga (até atingir metade do nº máximo); 2º (até atingir o número máximo) – Outros atletas (independentemente da sua Associação)** segundo as melhores marcas de inscrição.

- A lista de atletas admitidos em competição será divulgada durante o dia seguinte ao fecho de inscrições.
- O Departamento Técnico da AAB, reserva-se no direito de autorizar a participação de outros atletas que possam não ter acesso, pelo critério acima mencionado, sempre que achar adequado.

**6 – Dorsais:** Todos atletas da Zona Norte deverão utilizar o **dorsal de época da sua Associação**.

# **TORNEIO DR. BRAGA DOS ANJOS**

## **pista curta**

FORUM BRAGA | 10 DE JANEIRO DE 2026



- 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;

**7 - Confirmações:** Todos os atletas devem efetuar a confirmação de presença em todas as provas em que participam, **até 1 hora antes das respetivas provas.**

As confirmações são realizadas online, em FPA Competições, por método idêntico às inscrições, a partir das 20h do dia anterior à 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.

**8 - Câmara de Chamada:** Todos os atletas devem apresentar-se na Câmara de Chamada até:

- 1 hora antes do início do salto com vara;
- 45 minutos antes do início dos concursos (Saltos e Lançamentos);
- 15 minutos antes do início das corridas.

### **9 – Normas Técnicas:**

- Cada atleta poderá participar num máximo de 2 provas;
- Para as finais dos 60 metros serão apurados os 8 melhores tempos das eliminatórias para a final A e os 8 melhores tempos seguintes para a final B;
- Nas restantes corridas as series serão elaboradas com base nos tempos de inscrição, sendo que os melhores tempos serão escalonados para a 1<sup>a</sup> serie.
- Nas corridas, as pistas serão atribuídas com base nos sistemas de sorteio recomendados pela World Athletics.
- Nos concursos, todos os atletas têm direito a 3 ensaios, tendo os 8 melhores atletas ao fim de 3 rondas, direito a mais 3 ensaios.

**10 - Escalões:** Os escalões etários a vigorar serão os referentes ao ano civil de 2026:

- Sub-10: Atletas nascidos em 2017, 2018 e 2019;
- Sub-12: Atletas nascidos em 2015 e 2016;
- Sub-14: Atletas nascidos em 2013 e 2014;
- Sub-16: Atletas nascidos em 2011 e 2012;
- Sub-18: Atletas nascidos em 2009 e 2010;

# **TORNEIO DR. BRAGA DOS ANJOS**

## **pista curta**

FORUM BRAGA | 10 DE JANEIRO DE 2026



- Sub-20: Atletas nascidos em 2007 e 2008;
- Sub-23: Atletas nascidos em 2004, 2005 e 2006;
- Seniores: Atletas nascidos em 2003 em diante, até aos 35 anos de idade;
- Masters: Atletas com 35 ou mais anos de idade.

**11 – Penalizações:** Serão impedidos de participar em futuras competições organizadas pela AAB, atletas que não tenham pago o valor relativo ao seu incumprimento:

- Confirmam a sua presença e não compareçam à respetiva prova, sem justificação válida - 5 euros;
- Se inscrevam e não compareçam à respetiva prova, sem aviso prévio de falta (até 24h antes do início da competição) - 3 euros.

**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);

# TORNEIO DR. BRAGA DOS ANJOS

## pista curta

FORUM BRAGA | 10 DE JANEIRO DE 2026



### IMPORTANTE: Normas gerais para as competições no Forum Braga:

De forma a preservarmos o bom estado das instalações do Altice Forum Braga, durante o decorrer das provas de pista coberta, apela-se a todos os atletas, treinadores, dirigentes e demais agentes desportivos para o cumprimento e respeito pelas seguintes condições:

- 1 - Os atletas só podem andar com os sapatos de bicos calçados nas zonas de competição, ou seja, dentro da pista, nos locais de competição e respetivas zonas de aquecimento, devidamente protegidas com placas de borracha.
- 2 - É expressamente proibida terem os sapatos de bicos calçados na zona das bancadas, pois são em madeira e facilmente serão provocados danos nas mesmas.
- 3 - Nos corredores do piso superior, só é autorizado o aquecimento com sapatilhas, sendo absolutamente proibido passarem nesta zona com sapatos de bicos.
- 4 - O acesso dos atletas aos locais de competição será pela câmara de chamada, obrigatoriamente. Quem saltar as grades de proteção para se dirigir para o local de partida ou início do seu concurso será de imediato desclassificado.
- 5 - Qualquer dano no piso causado pela desobediência ao aqui estipulado, será imputado aos atletas e respetivos clubes e, em última instância, às associações regionais que estes representam. As sanções implicam o pagamento dos danos causados, assim como o impedimento de participação em competições futuras realizadas nestas instalações.

Acessos e fluxos no pavilhão do Altice Forum Braga em dias de competição:

