

Estádio 1º de Maio, Braga - 18 de abril de 2026

PROGRAMA HORÁRIO						
Entrada em pista	Início da prova	PROVA	ESCALÕES		SEXO	OBS
			Inic	Juv		
09:20	09:30	60 m / b	X		Fem	0,76m (12.00-7.50-10.50) ELIMINATÓRIAS OU FINAL
09:15	09:30	Altura	X	X	Masc	Altura inicial da fasquia: 1,25 (+ 5 Cm)
09:15	09:30	Peso	X	X	Fem	3 Kg (exterior do Estádio)
09:15	09:30	Comprimento	X	X	Fem	Tábua : 2 m (Caixa 1 + Caixa 2)
09:35	09:45	80 m/b		X	Fem	0,76m (13.00-8.00-11.00) ELIMINATÓRIAS OU FINAL
09:45	09:55	80 m/b	X		Masc	0,84m (13.00-8.00-11.00) ELIMINATÓRIAS OU FINAL
10:05	10:15	100 m/b		X	Masc	0,91m (13.00-8.50-10.50) ELIMINATÓRIAS OU FINAL
10:15	10:25	80 m	X		Masc	ELIMINATÓRIAS OU FINAL
10:30	10:40	80 m	X		Fem	ELIMINATÓRIAS OU FINAL
10:30	10:45	Peso	X	X	Masc	4 e 5 Kg (exterior do Estádio)
10:45	10:55	100 m		X	Fem	ELIMINATÓRIAS OU FINAL
10:45	11:00	Altura	X	X	Fem	Altura inicial da fasquia: 1,15m (+ 5 Cm)
10:45	11:00	Comprimento	X	X	Masc	Tábua : 2 m (Caixa 1 + Caixa 2)
10:50	11:00	100 m		X	Masc	ELIMINATÓRIAS OU FINAL
11:05	11:15	60 m / b	X		Fem	FINAL
11:15	11:25	80 m/b		X	Fem	FINAL
11:25	11:35	80 m/b	X		Masc	FINAL
11:35	11:45	100 m/b		X	Masc	FINAL
11:45	11:55	80 m	X		Fem	FINAL
11:50	12:00	80 m	X		Masc	FINAL
11:55	12:05	100 m		X	Fem	FINAL
12:00	12:10	100 m		X	Masc	FINAL
12:10	12:20	1500 m	X	X	Masc	FINAL
12:20	12:30	1500 m	X	X	Fem	FINAL
12:30	12:40	4 x 80 m	X		Masc	Séries
12:40	12:50	4 x 80 m	X		Fem	Séries
12:50	13:00	4 X 100 m		X	Masc	Séries
12:50	13:00	4 X 100 m		X	Fem	Séries

O Horário poderá sofrer alterações, consoante o desenrolar da competição.

REGULAMENTO

- 1) Competição a realizar na Pista de Atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga
- 2) Poderão participar alunos dos escalões de Iniciados (2011 e 2012) e Juvenis (2008/2009/2010), inscritos nos Grupos/equipas de Atletismo da CLDE de Braga.
- 3) Para a participação coletiva, cada grupo/equipa deve apresentar pelo menos uma equipa contida no mínimo por 6 alunos e no máximo de 8, de um determinado escalão/género e dois alunos-árbitros com a formação adequada (pelo menos nível I - PNFJAE). Deverão apresentar, no mínimo, tantos alunos-árbitros quantas as equipas que inscreverem.
- 4) Cada escola pode apresentar o máximo de alunos por prova/escalão/género, contando para a classificação coletiva os dois melhores classificados, excepto nas estafetas, cuja equipa é constituída por 4 dos alunos que participem nas outras provas desse escalão/género.
- 5) Falsas partidas- cada aluno pode fazer uma falsa partida sem ocorrer desclassificação.
- 6) Cada aluno pode participar em 2 provas, sem contar com a estafeta, mas os alunos que realizem a prova de 1500 m não poderão participar noutra prova que se realize posteriormente.
- 7) No salto em comprimento e no lançamento de peso cada aluno terá direito a realizar 3 ensaios.
- 8) Os resultados e as classificações alcançados nas eliminatórias das provas de Velocidade com e sem barreiras contam (diretamente) para a classificação coletiva. As finais destas provas apuram o vencedor individual.
- 9) Serão apurados para a fase Regional Norte (Póvoa de Varzim/07 de Maio) as equipas vencedoras nos escalões de Iniciados (Masc e Fem) e os dois primeiros individuais de cada prova do escalão de Iniciados e Juvenis, que não integrem a equipa vencedora, constituirão a Seleção CLDE Braga.
- 10) Cada escola deve levar o seu reforço alimentar.
- 11) As inscrições nominais deverão ser enviadas no ficheiro disponibilizado para o Gabinete de Desporto Escolar de Braga : emanuel.brandao@dgeste.mec.pt até ao dia 13 de abril de 2026.