

## II NOITE ATLÉTICA



ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 17 DE JUNHO DE 2026

### PROGRAMA HORÁRIO:

Hora	Prova				Observações
<b>Quarta-feira, 17 de JUNHO de 2026</b>					
19:30	600 metros	S14 e S16	F	Séries	
19:45	600 metros	S14 e S16	M	Séries	
	Altura	S18 a Master	F	Final	a)
20:00	100m barreiras 0,76	S18	F	Séries	10b- 13,00/8,50/10,50
	Comprimento	S18 a Master	M	Final	
	Disco 1Kg	S18 a Master	F	Final	No estádio 1º de maio
20:15	100m barreiras 0,84	S20 a Master	F	Séries	10b- 13,00/8,50/10,50
20:30	110m barreiras 0,91	S18	M	Séries	10b- 13,72/9,14/14,02
20:40	110m barreiras 0,99	S18 a S20	M	Séries	10b- 13,72/9,14/14,02
20:50	110m barreiras 1,07	S23 a Master	M	Séries	10b- 13,72/9,14/14,02
21:00	200 metros	S18 a Master	F	Séries	
21:20	200 metros	S18 a Master	M	Séries	
21:30	Disco 1,5/1,750/2Kg	S18 a Master	M	Final	No estádio 1º de maio
	Comprimento	S18 a Master	F	Final	
	Altura	S18 a Master	M	Final	b)
21:40	1500 metros	S18 a Master	F	Séries	
22:00	1500 metros	S18 a Master	M	Séries	
22:20	400 metros	S18 a Master	F	Séries	
22:40	400 metros	S18 a Master	M	Séries	
23:00	3.000m Obstáculos	S20 a Master	M	Séries	0.91

- a) Progressão das fasquias do salto em Altura Fem.: 1,35 (+5cm) > 1,60 (+4cm) > até 3 atletas em prova (+3cm)  
b) Progressão das fasquias do salto em Altura Masc.: 1,52 (+6cm) > 1,82 (+4cm) > até 3 atletas em prova (+3cm)

### REGULAMENTO:

**1 - Competição:** A disputar na pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, no dia 17 de junho de 2026.

**2 - Participação:** A competição destina-se a atletas dos escalões de Sub-14 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 15 de maio de 2026 (segunda-feira).

## II NOITE ATLÉTICA



ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 17 DE JUNHO DE 2026

---

- 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 2025 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 12h 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.
- Todas corridas são disputadas por séries. A primeira série será com os atletas com melhores tempos de inscrição;

## II NOITE ATLÉTICA



ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 17 DE JUNHO DE 2026

---

- Nos saltos horizontais e lançamentos, se o nº de atletas na prova for inferior ou igual a 8, todos os atletas terão direito a 6 ensaios. Se for superior, 4 ensaios.

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

- **Sub-14:** Atletas nascidos em 2013 e 2014;
- **Sub-16:** Atletas nascidos em 2011 e 2012;
- **Sub-18:** Atletas nascidos em 2009 e 2010;
- **Sub-20:** Atletas nascidos em 2007 e 2008;
- **Sub-23:** Atletas nascidos em 2004, 2005 e 2006;
- **Seniores:** Atletas nascidos em 2003 ou antes;
- **Veteranos:** 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;
- 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);