



Associação de Atletismo de Braga  
Campeonato Absoluto do Norte em PC  
Braga

2020

sábado, 25 de Janeiro de 2020

Hora Início	Prova	Horário Limite de						Obs:
		Confirmaç	Apresent.Cam.	Chama	Entr.Pista			
15:30	60 Metros	Juv a Vet	<b>F</b>	Eliminatória	14:45	15:05 / 15:15	15:25	
15:30	Salto Com Vara	Juv a Vet	<b>F</b>	Final	14:30	14:40 / 14:50	15:00	1,90 (+10) --> 2,40 (+ 5)
15:30	Salto em Altura	Juv a Vet	<b>M</b>	Final	14:45	14:50 / 15:00	15:10	1,65 (+ 5) --> 1,85 (+ 4) --> 1,97 (+ 3)
15:30	Salto em Comprimento	Juv a Vet	<b>F</b>	Final	14:45	14:50 / 15:00	15:10	Tábua 2 metros
15:55	60 Metros	Juv a Vet	<b>M</b>	Eliminatória	15:10	15:30 / 15:40	15:50	
16:20	400 Metros	Juv a Vet	<b>F</b>	Serie	15:35	15:55 / 16:05	16:15	
16:45	400 Metros	Juv a Vet	<b>M</b>	Serie	16:00	16:20 / 16:30	16:40	
16:45	Triplo Salto	Juv a Vet	<b>M</b>	Final	16:00	16:05 / 16:15	16:25	Tábua 11m/13m
16:45	Lançamento Peso-4Kg	Juv a Vet	<b>F</b>	Serie	16:00	16:05 / 16:15	16:25	
17:05	1.500 Metros	Juv a Vet	<b>F</b>	Serie	16:20	16:40 / 16:50	17:00	
17:25	1.500 Metros	Juv a Vet	<b>M</b>	Serie	16:40	17:00 / 17:10	17:20	
17:45	60 Metros	Juv a Vet	<b>F</b>	Final		17:20 / 17:30	17:40	FINAL B
17:50	60 Metros	Juv a Vet	<b>M</b>	Final		17:25 / 17:35	17:45	FINAL B
17:55	60 Metros	Juv a Vet	<b>F</b>	Final		17:30 / 17:40	17:50	FINAL A
18:00	60 Metros	Juv a Vet	<b>M</b>	Final		17:35 / 17:45	17:55	FINAL A
18:10	4X400 Metros	Juv a Vet	<b>F</b>	Serie	17:25	17:45 / 17:55	18:05	
18:30	4X400 Metros	Juv a Vet	<b>M</b>	Serie	17:45	18:05 / 18:15	18:25	



Associação de Atletismo de Braga  
Campeonato Absoluto do Norte em PC  
Braga

2020

domingo, 26 de Janeiro de 2020

Hora Início	Prova	Horário Limite de						Obs:
		Confirmaç	Apresent.Cam.	Chama	Entr.Pista			
09:30	60 M Barreiras-0.84	Juv a Vet	<b>F</b>	Eliminatória	08:45	09:05 / 09:15	09:25	Eliminatória ou Final
09:30	Salto em Altura	Juv a Vet	<b>F</b>	Final	08:45	08:50 / 09:00	09:10	1,30 (+ 5) --> 1,50 (+ 3)
09:30	Salto Com Vara	Juv a Vet	<b>M</b>	Final	08:30	08:40 / 08:50	09:00	2,70 (+20) --> 3,30 (+ 15) --> 3,90 (+ 10) --> 4,10 (+ 5)
09:30	Lançamento Peso-7.26	Jun a Vet	<b>M</b>	Final	08:45	08:50 / 09:00	09:10	
09:45	60 M Barreiras-106	Juv a Vet	<b>M</b>	Eliminatória	09:00	09:20 / 09:30	09:40	Eliminatória ou Final
10:00	200 Metros	Juv a Vet	<b>F</b>	Eliminatória	09:15	09:35 / 09:45	09:55	
10:25	Triplo Salto	Juv a Vet	<b>F</b>	Final	09:40	09:45 / 09:55	10:05	Tábua 9/11 metros
10:30	200 Metros	Juv a Vet	<b>M</b>	Eliminatória	09:45	10:05 / 10:15	10:25	
10:50	800 Metros	Juv a Vet	<b>F</b>	Serie	10:05	10:25 / 10:35	10:45	
11:05	800 Metros	Juv a Vet	<b>M</b>	Serie	09:20	09:40 / 09:50	11:00	
11:20	60 M Barreiras-0.84	Juv a Vet	<b>F</b>	Final		10:55 / 11:05	11:15	
11:30	60 M Barreiras-106	Juv a Vet	<b>M</b>	Final		11:05 / 11:15	11:25	
11:40	3.000 Metros	Juv a Vet	<b>F</b>	Serie	10:55	11:15 / 11:25	11:35	
11:40	Salto em Comprimento	Juv a Vet	<b>M</b>	Final	10:55	10:00 / 10:10	10:20	Tábua 2 metros
12:05	3.000 Metros	Juv a Vet	<b>M</b>	Serie	11:20	11:40 / 11:50	12:00	
12:25	200 Metros	Juv a Vet	<b>F</b>	Final	11:40	12:00 / 12:10	12:20	
12:30	200 Metros	Juv a Vet	<b>M</b>	Final	11:45	12:05 / 12:15	12:25	



# Associação de Atletismo de Braga

## Campeonato Absoluto do Norte em PC

Braga

2020

<i>Minimos de Participação</i>				
Prova	Tipo	Femininos	Masculinos	Aplicável até ao escalão de:
Triplio Salto	Final	9,50	12,00	
Salto em Comprimento	Final	4,60	5,80	
Salto em Altura	Final	1,35	1,70	
Salto Com Vara	Final	2,00	2,80	
Lançamento Peso-7.26	Final		9,00	
Lançamento Peso-4Kg	Serie	9,00		
800 Metros	Serie	2 3 5,00	2 0 5,00	
60 Metros	Eliminatória	8,65	7,70	
400 Metros	Serie	6 6,00	5 5,50	
3.000 Metros	Serie	1 1 5 5,00	9 4 5,00	
200 Metros	Eliminatória	2 8,30	2 5,00	
1.500 Metros	Serie	5 2 0,00	4 2 5,00	

### **Regulamento**

- 1 Prova a disputar na Nave dos Desportos do Altice Fórum Braga nos dias 25 e 26 de janeiro de 2019.
- 2 A competição destina-se a atletas de Juvenis a Veteranos, em representação de clubes filiados na Zona Norte. Os atletas de outras Associações Regionais, deverão realizar a sua inscrição no local abaixo indicado, no entanto, estão sujeitos à aprovação do Departamento Técnico da A.A. Braga.
- 3 As inscrições são gratuitas e realizadas online, até ao dia 21 de janeiro de 2020 na plataforma Portugal Athletics Results. Dia 22 e 23 de janeiro ainda será possível realizar a inscrição, mas terá um custo associado de 2 euros por cada prova.
- 4 Os atletas da Zona Norte deverão realizar a competição com o seu Dorsal de Época, caso não o possuam, deverão solicitar o mesmo à sua Associação de Origem (se já lhe foi entregue e o perderam, pagarão 2 euros pela 2ª via).
- 5 Os atletas fora da Zona Norte terão de pagar 2 euros pelo dorsal para a competição. Em alternativa, os atletas que pretendam competir assiduamente nas provas da AAB, poderão solicitar para secretaria@aabraga.pt um dorsal de época, com um custo único de 2 euros (uma eventual 2ª via deste dorsal também terá um custo de 2 euros)
- 6 Obrigatoriamente, todos os atletas devem efetuar a confirmação de presença em todas as provas em que participam, até 45 minutos antes da respetiva prova. As confirmações fazem-se online, na plataforma eletrónica Portugal Athletics Results, por método idêntico ao processo de inscrições, a partir das 13h30 de dia 25, para a jornada de sábado, e a partir das 07h30 de dia 26, para a jornada de domingo. Depois de confirmar a participação, ver se na lista de inscritos aparece CONFIRMADO. UM ATLETA QUE NÃO CONFIRME A PARTICIPAÇÃO, NÃO PODE COMPETIR.
- 7 Os escalões etários a vigorar até 31 de dezembro de 2020 são os seguintes:  
Benjamins A: Atletas nascidos em 2011, 2012 e 2013  
Benjamins B: Atletas nascidos em 2009 e 2010;  
Infantis: Atletas nascidos em 2007 e 2008;  
Iniciados: Atletas nascidos em 2005 e 2006;  
Juvenis: Atletas nascidos em 2003 e 2004;  
Juniões: Atletas nascidos em 2001 e 2002;  
Seniores: Atletas nascidos em 2000 ou antes;  
Veteranos: A partir do dia em que realizam 35 anos.



Associação de Atletismo de Braga  
Campeonato Absoluto do Norte em PC  
Braga

2020

- 8 *Se um atleta faltar a alguma das provas em que se inscreveu e confirmou a participação sem apresentar justificação prévia e válida, não será autorizado a participar nas restantes provas da mesma jornada e pode ficar impedido de participar em futuros eventos organizados pela AAB.*
- 9 *Podem participar atletas, dos escalões de Juvenis, Juniores e Seniores, individuais ou representantes de clubes filiados nas Associações Regionais da Zona Norte, de acordo com o Regulamento Geral de Competições da FPA, desde que respeitem as marcas de acesso à competição, na época atual ou na anterior.*
- 10 *Cada atleta só poderá participar em duas provas por dia, num máximo de três no conjunto dos dois dias.*
- 11 *Os atletas Juvenis que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra corrida, prova de marcha ou concurso.*
- 12 *Os atletas do escalão de Juvenis masculinos não poderão participar na prova de Lançamento do Peso.*
- 13 *No escalão de Juvenis, no caso de um atleta se encontrar a participar numa eliminatória de uma prova de corrida ou concurso, que se realize antes da corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior à sua distância limite, não poderá participar posteriormente nos ensaios que ainda faltem no concurso ou na final que se realizem após esta prova.*
- 14 *Os atletas do escalão de Juniores que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 1.500 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas.*
- 15 *O apuramento para a final de uma prova, implica obrigatoriamente a participação nessa final. Assim, um atleta que tenha sido apurado para uma final e que não compareça sem justificação prévia e válida, não será autorizado a participar nas restantes da mesma jornada e pode ficar impedido de participar em futuros eventos organizados pela AAB.*
- 16 *Nas provas de corrida com final os atletas são apurados pelos melhores tempos realizados nas eliminatórias.*
- 17 *Haverá classificação individual e coletiva.*
- 18 *Para a classificação coletiva serão pontuados até ao máximo de 8 atletas por prova (1º classificado = 8 pontos, 2º classificado = 7 pontos, etc...)*
- 19 *Em cada prova poderão pontuar no máximo 3 atletas por clube, sendo os restantes considerados como atletas individuais.*
- 20 *A soma dos pontos de cada Clube ditará a sua pontuação. Definida a pontuação das equipas, as mesmas serão seriadas pela ordem decrescente das pontuações, sendo vencedora a equipa com maior número de pontos.*
- 21 *Os casos de empate serão decididos a favor do clube que obtiver mais primeiros lugares no conjunto das provas realizadas. Se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério relativamente aos segundos lugares e assim sucessivamente.*
- 22 *Aos vencedores de cada prova e aos clubes vencedores coletivamente, será atribuído o título de Campeão do Norte. Serão também atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada competição, desde que pertencentes às Associações da Zona Norte.*
- 23 *As melhores marcas a indicar nas fichas de inscrição para a constituição das séries nas provas de corridas, deverão corresponder a resultados obtidos em pista coberta na época atual e na anterior.*
- 24 *Todos os atletas deverão ter também o seguro desportivo e exame médico desportivo devidamente atualizado.*
- 25 *Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para correta colocação do dorsal.*
- 26 *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.*
- 27 *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.*



Associação de Atletismo de Braga  
Campeonato Absoluto do Norte em PC  
Braga

**2020**

- 28 *No restante respeitar-se-à o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.*
- 29 *Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultados na Internet no endereço:  
[www.aabraga.pt](http://www.aabraga.pt)*