



**European Masters Athletics  
Championships Indoor  
Braga 2020**  
March 15-22

# **Manual Técnico**

**Versão Portuguesa**

## **1. Entidades Organizadoras**

### **1.1. Conselho da Associação Europeia de Atletismo Master**

**Presidente** | Kurt Kaschke

**Vice-Presidente Executivo** | Jean Thomas

**Vice-Presidente Competição** | Martin Roald-Arbol

**Vice-Presidente Finanças** | Gerardo Vaiani Lisi

**Secretária Geral** | Helena Pires de Carvalho

### **1.2. Associação Organizadora Local**

**Presidente** | Sameiro Araújo

**Vice-Presidente** | João Correia

**Diretor Evento** | Miguel Caldas

**Vogal** | Manuel Pacheco

**Vogal** | Silvino Granja

**Vogal** | Ricardo Vale

### **1.3. Comité Organizador Local**

**Diretor Geral** | Miguel Caldas

**Diretor Técnico** | José Costa

**Diretor Competição** | Manuel Pacheco

**Centro Acreditação** | Ricardo Vale

**Alojamentos** | Rosa Canário

**Transportes** | Silvestre Augusto

**Instalações (Altice Forum Braga)** | José Olímpio | Sandra Vaz

**Instalações (Regimento Cavalaria 6)** | Miguel Jorge

**Instalações (Estádio 1º Maio)** | Jorge Lima

**Instalações (Centro Lançamentos Dr. Braga dos Anjos)** | Jorge Lima

**Receção Atletas** | Bruno Vasconcelos | Marta Guimarães

**Apoio/Receção Aeroporto** | Sandra Silva | Joana Oliveira | Carla Lopes

**Acolhimento Juizes Internacionais** | Clarisse Duarte

**Diretor Juizes** | João Coelho

**Tesoureiro** | Silvino Granja

**Media e Imprensa** | Sofia Araújo | José Cruz

**Cerimónias Protocolares** | Teresa Moreira

**Equipamentos Desportivos** | Gabriel Oliveira

**Segurança** | Vítor Azevedo

**Voluntários** | Cícero Peixoto

**Merchandising** | Rosa Canário

**Festa Atleta** | Eva Sousa

**Controlo Antidoping** | Gabriel Oliveira

#### **1.4. Oficiais Associação Europeia de Atletismo Master**

**Delegado Provas Indoor/Estádio** | Martin Roald-Arbøl (Denmark)

**Delegada Provas Fora Estádio** | Vesna Repic (Sérbia)

**EMATO** | Uschi Hagn (Alemanha)

**EMATO** | Elio Capurso (Itália)

**EMATO** | Ole Petter Sandvig (Noruega)

**EMATO / IRWJ** | Janusz Krynski (Polónia)

**Coordenadora Câmara Chamada** | Lesley Minervini (Grã-Bretanha)

**Coordenador Partidas** | Alan Bell (Grã-Bretanha)

**Delegado Doping/Oficial Segurança** | Martine Prévost (França)

**Oficial Segurança** | Christine Courtney (Grã-Bretanha)

**Oficial Segurança** | Bill Courtney (Grã-Bretanha)

**IRWJ** | José Ganço (Portugal)

**IRWJ** | Eduardo Gonçalves (Portugal)

**IRWJ** | Luís Dias (Portugal)

**IRWJ** | António Arribas (Espanha)

**IRWJ** | Vesna Babic (Croácia)

## 2. Informação Genérica

### 2.1. Programa Horário Diário Masculino

DIA	EVENTO	LOCAIS COMPETIÇÃO					
		Forum Braga (Pista Principal)	Forum Braga (Pista Secundária)	Centro Lançamentos	Estádio 1º Maio	Regimento Cavalaria 6	Braga (Estrada)
15 Março	400 Metros (Eliminatórias)	M35 M40 M45 M50 M55 M60 M65 M70+					
	400 Metros (Semifinais)	M35 M40 M45 M50 M55 M60					
	3.000 Metros Marcha (Final)	M60 M65 M70 M75+					
	Salto Altura (Final)	M35 M40 M45 M50 M55	M60 M65 M70 M75 M80+				
	Lançamento Martelo (Final)			M50 M55 M60 M65 M70 M75 M80+	M35 M40 M45		

DIA	EVENTO	LOCAIS COMPETIÇÃO					
		Forum Braga (Pista Principal)	Forum Braga (Pista Secundária)	Centro Lançamentos	Estádio 1º Maio	Regimento Cavalaria 6	Braga (Estrada)
16 Março	800 Metros (Eliminatórias)	M35 M40 M45 M50 M55 M60 M65 M70+					
	800 Metros (Semifinais)	M35 M40 M45 M50 M55 M60 M65 M70 M75 M80 M85 M90+					
	400 Metros (Final)	M60 M65 M70					
	60 Metros (Eliminatórias)	M35 M40 M45 M50 M55					
	3.000 Metros Marcha (Final)	M35 M40 M45 M50 M55	M60 M65 M70 M75 M80 M85+				
	Salto Comprimento (Final)	M45 M50 M55 M60					
	Salto Vara (Final)	M35 M40 M45 M50 M55 M60 M65 M70+					

DIA	EVENTO	LOCAIS COMPETIÇÃO					
		Forum Braga (Pista Principal)	Forum Braga (Pista Secundária)	Centro Lançamentos	Estádio 1º Maio	Regimento Cavalaria 6	Braga (Estrada)
17 Março	60 Metros (Eliminatórias)	M35 M40 M45 M50 M55 M75+					
	800 Metros (Final)	M35 M40 M45 M50 M55 M60 M65 M70 M75 M80 M85+					
	60 Metros (Semifinais)	M35 M40 M45 M50 M55 M60 M65 M70					
	3.000 Metros (Final)	M65 M70 M75 M80+					
	Salto Vara (Final)	M35 M40 M65 M70+					
	Lançamento Peso (Final)	M35 M40 M45 M50 M55	M60 M65 M70 M75 M80 M80+				

DIA	EVENTO	LOCAIS COMPETIÇÃO					
		Forum Braga (Pista Principal)	Forum Braga (Pista Secundária)	Centro Lançamentos	Estádio 1º Maio	Regimento Cavalaria 6	Braga (Estrada)
18 Março	3.000 Metros (Final)	M35 M40 M45 M50 M55 M60					
	60 Metros (Final)	M35 M40 M45 M50 M55 M60 M65 M70 M75 M80 M85 M90+					
	200 Metros (Eliminatórias)	M55 M60 M65 M70 M75					
	Triplo Salto (Final)	M35 M40 M45 M50 M55	M60 M65 M70 M75 M80+				
	Lançamento Disco (Final)			M60 M65 M70 M75 M80 M85+	M35 M40 M45 M50 M55		

DIA	EVENTO	LOCAIS COMPETIÇÃO					
		Forum Braga (Pista Principal)	Forum Braga (Pista Secundária)	Centro Lançamentos	Estádio 1º Maio	Regimento Cavalaria 6	Braga (Estrada)
19 Março	Pentatlo	M35 M40 M45 M50					
	200 Metros (Eliminatórias)	M35 M40 M45 M50					
	60 Metros Barreiras (Eliminatórias)	M35 M40 M45 M50 M55 M60 M65 M70					
	200 Metros (Semifinais)	M35 M40 M45 M50 M55 M60 M65 M70					
	Martelão (Final)			M45 M50 M55 M60 M65 M70 M75 M80+			

DIA	EVENTO	LOCAIS COMPETIÇÃO					
		Forum Braga (Pista Principal)	Forum Braga (Pista Secundária)	Centro Lançamentos	Estádio 1º Maio	Regimento Cavalaria 6	Braga (Estrada)
20 Março	Pentatlo	M55 M60 M65 M70 M75+					
	1500 Metros (Final)	M35 M40 M45 M50 M55 M60 M65 M70 M75 M80 M85+					
	200 Metros (Final)	M35 M40 M45 M50 M55 M60 M65 M70 M75 M80 M85 M90+					
	60 Metros Barreiras (Final)	M35 M40 M45 M50 M55 M60 M65 M70 M75 M80+					
	5.000 Metros Marcha (Final)						M35 M40 M45 M50 M55 M60 M65+
	Lançamento Dardo				M35 M40 M45 M50 M55 M60 M65 M70 M75 M80+		

DIA	EVENTO	LOCAIS COMPETIÇÃO					
		Forum Braga (Pista Principal)	Forum Braga (Pista Secundária)	Centro Lançamentos	Estádio 1º Maio	Regimento Cavalaria 6	Braga (Estrada)
21 Março	4x200 Metros (Final)	M35 M40 M45 M50 M55 M60 M65 M70 M75 M80+					
	Corta Mato					Todos	

DIA	EVENTO	LOCAIS COMPETIÇÃO					
		Forum Braga (Pista Principal)	Forum Braga (Pista Secundária)	Centro Lançamentos	Estádio 1º Maio	Regimento Cavalaria 6	Braga (Estrada)
22 Março	Meia Maratona (Prova Aberta)						Todos

## 2.2. Programa Horário Diário Feminino

DIA	EVENTO	LOCAIS COMPETIÇÃO					
		Forum Braga (Pista Principal)	Forum Braga (Pista Secundária)	Centro Lançamentos	Estádio 1º Maio	Regimento Cavalaria 6	Braga (Estrada)
15 Março	400 Metros (Eliminatórias)	F35 F40 F45 F50 F55 F60 F65+					
	400 Metros (Semifinais)	F35 F40 F45					
	3.000 Metros Marcha (Final)	F35 F40 F45 F50 F55 F60 F65+					
	Salto Comprimento (Final)	F35 F40 F45 F50 F55 F60 F65 F70+					

DIA	EVENTO	LOCAIS COMPETIÇÃO					
		Forum Braga (Pista Principal)	Forum Braga (Pista Secundária)	Centro Lançamentos	Estádio 1º Maio	Regimento Cavalaria 6	Braga (Estrada)
16 Março	800 Metros (Eliminatórias)	F35 F40 F45 F50 F55 F60					
	400 Metros (Final)	F35 F40 F45 F50 F55 F60 F65 F70+					
	Salto Altura (Final)	F35 F40 F45 F50 F55 F60 F65+					
	Lançamento Martelo (Final)			F55 F60 F65 F70 F75+	F35 F40 F45 F50		

DIA	EVENTO	LOCAIS COMPETIÇÃO					
		Forum Braga (Pista Principal)	Forum Braga (Pista Secundária)	Centro Lançamentos	Estádio 1º Maio	Regimento Cavalaria 6	Braga (Estrada)
17 Março	60 Metros (Eliminatórias)	F35 F40 F45 F50 F55 F60 F65+					
	800 Metros (Final)	F35 F40 F45 F50 F55 F60 F65 F70+					
	60 Metros (Semifinais)	F40 F45 F50					
	3.000 Metros (Final)	F65+					
	Triplo Salto (Final)	F35 F40 F45	F50 F55 F60 F65 F70+				
	Lançamento Disco (Final)			F55 F60 F65 F70 F75 F80+	F35 F40 F45 F50		

DIA	EVENTO	LOCAIS COMPETIÇÃO					
		Forum Braga (Pista Principal)	Forum Braga (Pista Secundária)	Centro Lançamentos	Estádio 1º Maio	Regimento Cavalaria 6	Braga (Estrada)
18 Março	3.000 Metros (Final)	F35 F40 F45 F50 F55 F60+					
	60 Metros (Final)	F35 F40 F45 F50 F55 F60 F65 F70 F75 F80+					
	200 Metros (Eliminatórias)	F55 F60 F65+					
	Lançamento Peso (Final)	F35 F40 F45 F50 F55	F60 F65 F70 F75+				
	Salto Vara (Final)	F35 F40 F45 F50 F55+					

DIA	EVENTO	LOCAIS COMPETIÇÃO					
		Forum Braga (Pista Principal)	Forum Braga (Pista Secundária)	Centro Lançamentos	Estádio 1º Maio	Regimento Cavalaria 6	Braga (Estrada)
19 Março	200 Metros (Eliminatórias)	F35 F40 F45 F50					
	60 Metros Barreiras (Eliminatórias)	F35 F40 F45 F50 F55 F60 F65					
	200 Metros (Semifinais)	F35 F40 F45 F50 F55 F60					

DIA	EVENTO	LOCAIS COMPETIÇÃO					
		Forum Braga (Pista Principal)	Forum Braga (Pista Secundária)	Centro Lançamentos	Estádio 1º Maio	Regimento Cavalaria 6	Braga (Estrada)
20 Março	1500 Metros (Final)	F35 F40 F45 F50 F55 F60 F65+					
	200 Metros (Final)	F35 F40 F45 F50 F55 F60 F65 F70 F75 F80+					
	60 Metros Barreiras (Final)	F35 F40 F45 F50 F55 F60 F65 F70+					
	5.000 Metros Marcha (Final)						F35 F40 F45 F50+
	Lançamento Martelão (Final)			F35 F40 F45 F50 F55 F60 F65 F70 F75+			



DIA	EVENTO	LOCAIS COMPETIÇÃO					
		Forum Braga (Pista Principal)	Forum Braga (Pista Secundária)	Centro Lançamentos	Estádio 1º Maio	Regimento Cavalaria 6	Braga (Estrada)
21 Março	4x200 Metros (Final)	F35 F40 F45 F50 F55 F60 F65+					
	Pentatlo	F35 F40 F45 F50 F55 F60 F65+					
	Lançamento Dardo (Final)	F35 F40 F45 F50 F55 F60 F65 F70+					
	Corta Mato					F35 F40 F45 F50+	

DIA	EVENTO	LOCAIS COMPETIÇÃO					
		Forum Braga (Pista Principal)	Forum Braga (Pista Secundária)	Centro Lançamentos	Estádio 1º Maio	Regimento Cavalaria 6	Braga (Estrada)
22 Março	Meia Maratona (Prova Aberta)						Todos

### 2.3. Plano Transportes

A organização possui uma agência de viagens oficial do EMACI2020, que assegura de forma cómoda todo o processo de viagem de avião até ao Aeroporto Francisco Sá Carneiro (Porto), transfer para o hotel selecionado e respetiva estadia. Poderá encontrar o formulário de reserva no site oficial do EMACI 2020 Braga ([www.emaci2020braga.com](http://www.emaci2020braga.com)).

O Aeroporto do Porto possuirá um balcão de atendimento a todos os participantes do EMACI 2020 Braga, que dará todas as informações, proporcionando assim um excelente acolhimento aos participantes que nos visitem. O balcão de atendimento estará disponível de 14 a 21 de março, das 9h00 às 20h00.

O Aeroporto do Porto localiza-se a cerca de 30 minutos de carro/autocarro da cidade de Braga.

Na circunstância dos participantes não pretenderem os serviços da agência de viagens oficial do EMACI 2020 Braga, apresentam-se as seguintes alternativas.

#### 2.3.1. Como chegar a Braga, através do Aeroporto do Porto?

Caso chegue de avião ao Aeroporto do Porto, poderá optar por operadores locais que efetuam os transferes entre o Aeroporto e a Central de Camionagem de Braga através de transportes coletivos de passageiros. A empresa mais reconhecida denomina-se de Get Bus (<https://getbus.eu/pt/>).

Horário   Localização Paragem – Estação Autocarros A   Aeroporto – Braga													
<b>Partidas</b>	5h00	8h30	9h30	10h30	11h30	12h45	14h15	15h30	16h30	17h45	20h30	22h30	00h45

### Notas Importantes:

- 09H30 / 11H30 / 14H15 / 16H30 – Aos sábados, domingos e feriados os transportes destes horários não se efetuam.
- 22h30 – O transporte deste horário não se efetua aos sábados, terças e quartas-feiras.

Os preços praticados pelo serviço Get Bus são os seguintes:

Preços	Uma Viagem	Ida e Volta
Adulto	8.00€	14.00€
Crianças (4 aos 13 anos)	4.00€	8.00€

Se pretender deslocar-se até Braga através de transportes públicos, poderá optar por deslocar-se na linha de Metro do Porto até à Estação de Campanhã, onde posteriormente poderá tomar o comboio com destino à Estação de Braga. A linha de comboio está servida através de comboios regionais, intercidades e alfa pendular. Poderá consultar mais informações em <https://www.cp.pt/passageiros/pt>.

A ligação Porto – Braga é também possível através de transportes públicos de passageiros, através de ligações entre a Central de Camionagem do Porto (Campo 24 Agosto) e a Central de Camionagem de Braga.

Na possibilidade da sua escolha recair sobre meios ligeiros de transportes como táxis, aluguer de viaturas, serviço UBER, entre outros, poderá acionar os mesmos através de contactos disponíveis no Aeroporto do Porto.

### **2.3.2. Como chegar a Braga por outras vias?**

Graças à sua excelente localização geográfica, Braga é facilmente acessível por carro, comboio, táxi ou autocarro.

Tal como mencionado no ponto anterior, a cidade de Braga é dotada de terminais de comboios (Estação Braga) e transportes públicos de passageiros (Central Camionagem Braga).

A cidade é também servida por 5 autoestradas: pelo Norte (A3), Sul (A3 e A1 de Lisboa), pelo Este (A11 e A7) e pelo Oeste (A28).

Como segunda opção, o aeroporto de Vigo situa-se a cerca de 100 km, existindo viagens de autocarro que ligam diretamente estas duas cidades diariamente.

### **2.3.3. Como se deslocar em Braga?**

A cidade de Braga encontra-se dotada de um serviço de transporte público de passageiros, através da TUB – Transportes Urbanos de Braga, que permite deslocação através de todo o concelho de Braga. Poderá consultar todos os percursos, horários e preços em [www.tub.pt](http://www.tub.pt)

Para a totalidade dos participantes no EMACI 2020 Braga (atletas, acompanhantes, líderes equipa, ...), o transporte nos autocarros dos TUB será totalmente gratuito, desde que seja apresentada a respetiva acreditação de participação no evento.

#### **2.3.4. Como chegar ao Altice Forum Braga?**

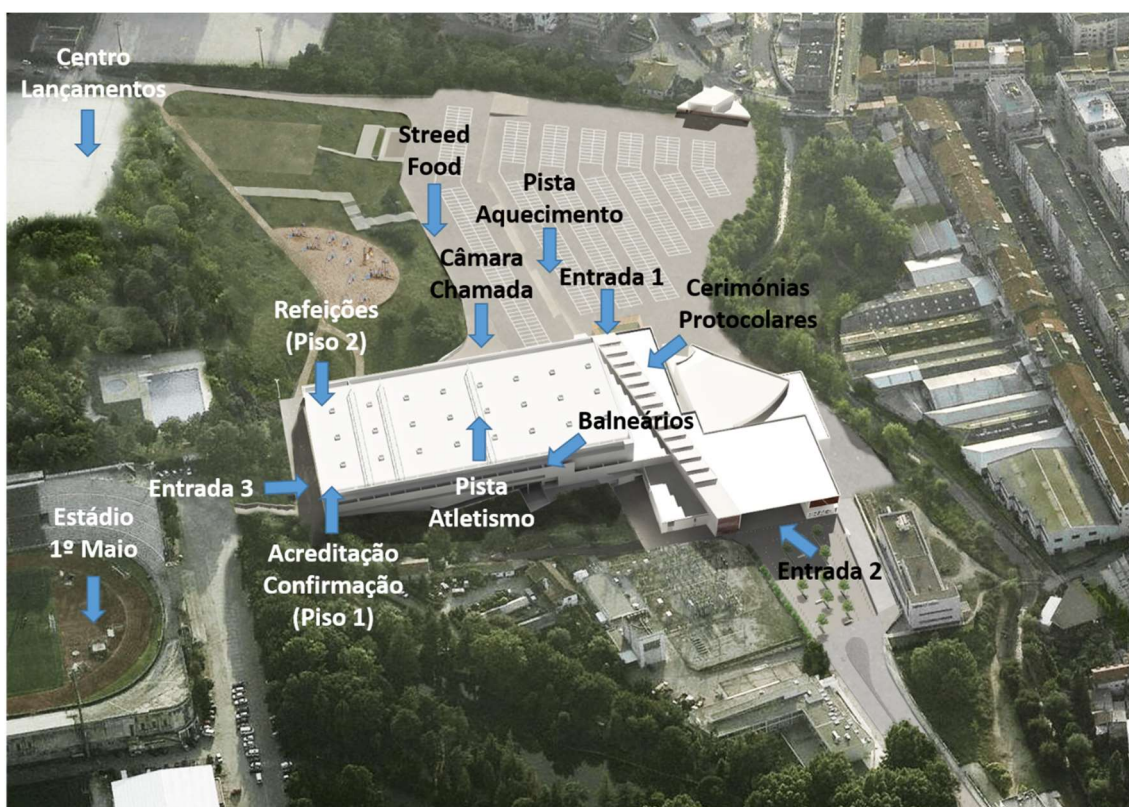
O Altice Forum Braga localiza-se na Avenida Dr. Francisco Pires Gonçalves, integrando o centro da cidade de Braga, encontrando-se ainda ladeado por uma das principais zonas verdes (Monte Picoto e Parque da Ponte) e desportivas da cidade (Complexo Desportivo da Ponte).

Quem se deslocar em transporte particular, o acesso deverá ser efetuado pela retaguarda do edifício, aproveitando desta forma o enorme estacionamento existente. A rua de acesso denomina-se Rua Monsenhor Airosa.

Se por outro lado se deslocar nos autocarros dos Transportes Urbanos de Braga, poderá utilizar as seguintes Linhas/percursos (18, 20, 38, 43, 45, 58, 74 e 95), que possuem paragem próxima do Altice Forum Braga.

### 3. Instalações Desportivas

O EMACI 2020 Braga utilizará um vasto conjunto de instalações desportivas que visam dar respostas às várias modalidades que constituem este campeonato europeu. Apesar deste elevado número de instalações desportivas, a sua distância é extremamente reduzida, permitindo deslocações simples e rápidas.



#### 3.1. Altice Forum Braga

O Altice Forum Braga é uma infraestrutura integralmente reabilitada, cuja inauguração decorreu no ano de 2018, estando dotada de todos os aspetos fundamentais para uma grande competição desportiva.

Da sua parte estrutural, o Altice Forum Braga possui climatização, sonorização ambiente, rede wifi gratuita...

Esta instalação estará equipada com uma pista com 6 corredores (na pista circular) e oito corredores centrais. Nos concursos possui disponível um setor de lançamento do peso, um setor de saltos horizontais, um setor de salto em altura e um setor de salto com vara.



Nas imediações do Altice Forum Braga, poderão encontrar uma pista simplificada coberta, que servirá como local de aquecimento e cumulativamente com um setor de saltos horizontais, um setor de salto em altura e um setor de lançamento do peso.

Esta instalação disponibiliza ainda dois balneários para cada género (Feminino e Masculino).

### **3.2. Centro de Lançamentos Dr. Braga dos Anjos**

O Centro de Lançamentos Dr. Braga dos Anjos situa-se a cerca de 500 metros do Altice Forum Braga, estando dotado de um local de lançamento que acolherá o lançamento do martelo, disco e martelão.

Esta instalação desportiva não se encontra dotada de balneários, no entanto, a cerca de 100 metros localizam-se os balneários do Complexo Desportivo das Camélias, que poderão ser utilizados como apoio durante a participação competitiva. Os balneários do Altice Forum Braga estão também disponíveis para acolher os atletas que efetuem a competição no Centro de Lançamentos Dr. Braga dos Anjos.

A Câmara de Chamada do Centro de Lançamentos Dr. Braga dos Anjos será no Altice Forum Braga.

### **3.3. Estádio 1º de Maio**

O Estádio 1º de Maio situa-se a cerca de 500 metros do Altice Forum Braga, possuindo um local afeto ao lançamento do martelo e lançamento do disco, e ainda dois locais destinados ao lançamento do dardo.

O Estádio 1º de Maio encontra-se munido de balneários de apoio a todos os participantes do EMACI 2020 Braga. Os balneários do Altice Forum Braga estão também disponíveis para acolher os atletas que efetuem a competição no Estádio 1º de Maio.



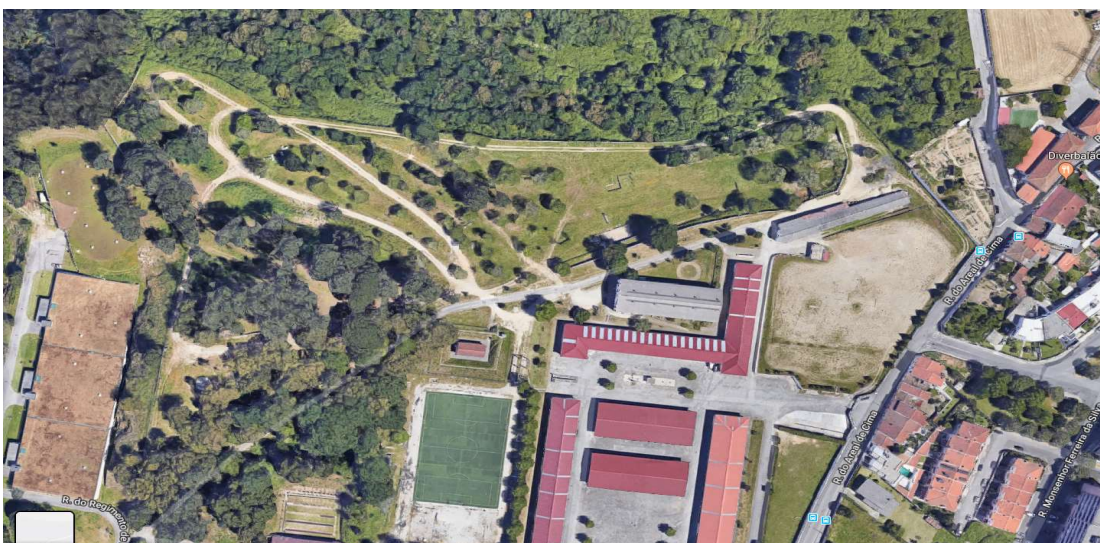
A Câmara de Chamada do Centro de Lançamentos Dr. Braga dos Anjos será no Altice Forum Braga.



### 3.4. Regimento Cavalaria 6

Esta unidade militar que se situa a 3,5 quilómetros do Altice Forum Braga, possui uma excelente pista de corta-mato, tornando-se assim no local que irá acolher a prova de corta-mato do Campeonato da Europa de Atletismo para Veteranos.

Durante a competição de corta-mato, a instalação possui balneários de apoio a todos os participantes no EMACI2020 Braga. A Câmara de Chamada estará localizada próximo da zona de competição, nas instalações do Regimento de Cavalaria 6.





## Praça da República

A Praça da República localiza-se no centro da cidade de Braga, onde num percurso inteiramente pedonal se efetuará a competição de 5 quilómetros marcha.

A zona de competição localiza-se a apenas 1.3 quilómetros a pé e a 2.2 quilómetros de automóvel do Altice Forum Braga.

Os balneários e a câmara de chamada para a prova de marcha em estrada, ficará próxima do local de partida.

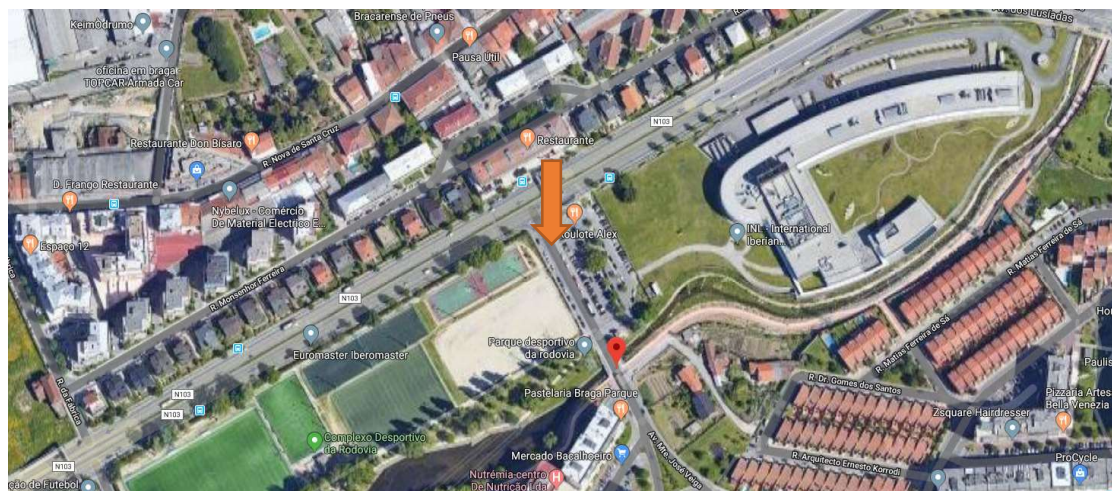


## 3.5. Local Meia Maratona Braga

A Meia Maratona de Braga é uma competição **aberta** a todos os atletas, não contando, porém, para as classificações do EMACI2020 Braga.

As inscrições para este competição aberta, poderão ser efetuadas em [www.runporto.com](http://www.runporto.com)

O levamento de kits de participação será efetuado na Avenida Mestre José Veiga, que fica muito próximo do local de partida/chegada, estando compreendida entre o Parque Desportivo da Rodovia e o Instituto Ibérico de Nanotecnologia (INL).



#### **4. Acreditação / Confirmações**

Todos os atletas e demais agentes desportivos (team leaders, fisioterapeutas, jornalistas, acompanhantes, ...), receberão uma acreditação, para participar no EMACI 2020 Braga.

O processo de acreditação decorrerá no topo sul do Altice Forum Braga, no seu primeiro piso.

Imediatamente de seguida, todos os atletas deverão efetuar a confirmação na(s) sua(s) prova(s) respetiva(s). O espaço destinado para as confirmações encontra-se localizado de forma adjacente ao local afeto às creditações.

Todos os atletas e restantes agentes desportivos que participem no EMACI 2020 Braga, terão acesso a uma credencial específica para o decurso de todo o campeonato.

Alerta-se que esta acreditação é pessoal e intransmissível, devendo ser utilizada de forma bem visível por todos os agentes desportivos.

Os diferentes tipos de agentes que participam nos campeonatos, poderão ter diferentes formas ou regimes de acesso a diferentes locais na competição/instalação.

A perda de cartão de acreditação implica a produção de um novo, cujo custo de substituição é de 20.00€.

No momento da acreditação, todos os participantes receberão os seguintes materiais:

- Dorsal;
- Manual Técnico;
- Informações sobre a cidade;
- Merchandising dos patrocinadores;
- Informações de campeonatos e eventos futuros para masters.

A acreditação estará disponível, todos os dias, das 9h00 às 21h00, incluindo no dia anterior ao do início dos campeonatos (14 de março).

O kit de participação apenas será entregue ao atleta em questão, necessitando para tal de apresentar um documento de identificação. Na possibilidade de alguém pretender levantar um kit de participação que não o seu, surge a necessidade de assinar um termo de responsabilidade, anexando a cópia do documento de identificação da pessoa que efetuou o levantamento.

Para competições com horário de início após as 11h30, os atletas podem confirmar a sua participação até duas horas antes do horário de início da competição, ou no dia anterior. Caso a competição tenha lugar antes das 11h30, os atletas terão que confirmar obrigatoriamente a sua participação até às 21h00 do dia anterior.



## **5. Informações Competição**

### **5.1. Programa Horário Competição**

O programa horário da competição poderá ser consultado no site oficial do evento – [www.emaci2020braga.com](http://www.emaci2020braga.com)

Neste local, assim como nas redes sociais associadas ao evento, poderão obter todas as informações relativas ao programa horário e suas eventuais alterações.

Nas competições em que se encontrem previstas semifinais e final, e caso o número de atletas seja insuficiente para a realização de semifinais, a final será efetuada no horário previamente estabelecido.

Nas competições em que se encontrem previstas eliminatórias, semifinais e final, caso o número de atletas seja insuficiente, as semifinais serão anuladas, mantendo-se os horários afetos às eliminatórias e final.

### **5.2. Lista de Entrada Atletas**

A lista de entrada dos atletas, que definem o número de atletas que poderá participar em cada uma das competições, será divulgada após a data de encerramento do período de inscrições, no site oficial do evento, em [www.emaci2020braga.com](http://www.emaci2020braga.com)

### **5.3. Reuniões Técnicas / Team Managers**

A primeira reunião técnica terá lugar no dia 14 de março, pelas 17h00, na sala destinada às reuniões técnicas. Nos restantes dias, as reuniões terão lugar nesta mesma sala, pelas 09h00.

Possuem acesso a estas reuniões, não mais de dois elementos representativos de cada federação membro.

Estas reuniões serão presididas pelo Delegado Técnico da EMA responsável pela competição, assim como elemento(s) do Comité Organizador Local.

A língua oficial da reunião será o inglês.

### **5.4. Centro Informação Técnica (TIC)**

O Centro de Informação Técnica (TIC) estará instalado no piso 1 do Altice Forum Braga em zona adjacente à de acreditação e confirmação.

O TIC possui os seguintes serviços:

- Resposta a questões genéricas sobre a competição;
- Processos de obtenção de recordes nacionais / regionais, incluindo a Impressão de imagens de photo-finish;
- Distribuição de credenciações adicionais (Chefes Equipa, Imprensa e Convidados)
- Distribuir e receber formulários afetos às prova de estafeta;

- Distribuir e receber formulários em Provas fora do Estádio;
- Fornecer notícias para as delegações provenientes dos países participantes;
- Processar qualquer documento à organização;
- Restituição de objetos pessoais após o evento;
- Processos de protesto e apelo.

Estarão disponíveis no TIC Caixas de Correio para as várias delegações presentes no EMACI2020 Braga. O acesso às caixas de Correio será restrito aos Team Managers. Depois caberá a estes a comunicação generalizada das informações aos restantes elementos da comitiva, através de placards informativos.

Todos os protestos relacionados com decisões de ajuizamento, dirigidas ao Júri de Apelo, serão aceites apenas no local específico para o efeito, localizado no TIC. Os formulários para a elaboração de protestos estarão também disponíveis no TIC.

### **5.5. Resultados**

Todos os resultados serão afixados nos locais apropriados para o efeito.

Os protestos deverão ser feitos durante o período de 30 minutos após a conclusão da respetiva prova.

Posteriormente, todos os resultados estarão disponíveis no site oficial do evento ([www.emaci2020braga.com](http://www.emaci2020braga.com)).

### **5.6. Eventos por Equipas (Corta-Mato e Marcha Estrada)**

Serão atribuídas medalhas às três primeiras equipas/seleções. A classificação será definida mediante a soma dos tempos dos três primeiros atletas de cada país, desde que integrados no mesmo escalão etário. Cada atleta apenas pode pontuar para uma equipa.

Para a inscrição/registo da equipa, definem-se os seguintes aspetos:

- Caso existam 3 ou mais atletas dentro do mesmo escalão etário, a inscrição da equipa não é necessária, sendo a equipa automaticamente constituída pelos três melhores atletas classificados;
- Caso a equipa seja constituída por três atletas de diferentes escalões etários, mas que compitam ao mesmo tempo na mesma prova, a equipa será classificada na categoria do atleta do escalão mais baixo. Nesta situação é obrigatório a inscrição/registo da equipa;
- Se um atleta de um escalão superior estiver registado na prova de marcha em Estrada, numa prova não coincidente com o seu escalão etário, este não possuirá classificação no seu escalão etário, mas no escalão para o qual se encontre inscrito previamente para a classificação coletiva;
- A inscrição/registo das equipas necessita ser efetuada até às 18h00 do dia anterior à competição, pelos respetivos Chefes de Equipa no TIC em formulário próprio;
- A lista de inscritos na competição será divulgada antes do início da prova.

### **5.7. Cerimónias Protocolares**

Todos os atletas que conquistem acesso a cerimónias protocolares, deverão comparecer 15 minutos antes do horário previsto no local destinado às cerimónias, ou quando chamados através do sistema sonoro da instalação.

O programa horário das cerimónias protocolares será comunicado com antecedência pela entidade organizadora e afixado no local definido para as cerimónias protocolares.

Todas as cerimónias protocolares decorrerão no pequeno auditório do Altice Forum Braga.

É estreitamente obrigatória a presença nas cerimónias protocolares com o equipamento/uniforme oficial de cada país.

Os atletas que não possam marcar presença no horário definido para a realização das cerimónias protocolares, poderão recolher as suas medalhas posteriormente à realização da cerimónia, junto da organização. Nenhuma medalha será entregue antes do horário definido para a cerimónia protocolar.

Como princípio, todas as cerimónias protocolares serão efetuadas no próprio dia da competição. Este princípio será alterado, caso a final seja efetuada num horário tardio, e onde não exista assistência que dignifique este momento.

O horário das cerimónias protocolares estará afixado no Altice Forum Braga.

Todas as cerimónias protocolares serão efetuadas no Altice Forum Braga.

### **5.8. Diplomas**

Os três primeiros atletas de cada uma das provas, assim como os elementos constituintes das três primeiras equipas (estafeta, corta-mato e marcha atlética), receberão no decorrer da cerimónia protocolar diplomas individuais.

Todos os restantes atletas poderão solicitar um diploma de participação no TIC, mediante pagamento no valor de 2€.

### **5.9. Seguro**

Todos os participantes possuirão um seguro de responsabilidade civil.

## 6. Regras Competição

### 6.1. Escalões Etários

Os escalões etários definidos para o EMACI 2020 Braga são os seguintes:

Classificação	Data Nascimento
M & F35	Nascidos de 15 Março de 1980 a 14 Março de 1985
M & F40	Nascidos de 15 Março de 1975 a 14 Março de 1980
M & F45	Nascidos de 15 Março de 1970 a 14 Março de 1975
M & F50	Nascidos de 15 Março de 1965 a 14 Março de 1970
M & F55	Nascidos de 15 Março de 1960 a 14 Março de 1965
M & F60	Nascidos de 15 Março de 1955 a 14 Março de 1960
M & F65	Nascidos de 15 Março de 1950 a 14 Março de 1955
M & F70	Nascidos de 15 Março de 1945 a 14 Março de 1950
M & F75	Nascidos de 15 Março de 1940 a 14 Março de 1945
M & F80	Nascidos de 15 Março de 1935 a 14 Março de 1940
M & F85	Nascidos de 15 Março de 1930 a 14 Março de 1935
M & F90	Nascidos de 15 Março de 1925 a 14 Março de 1930
M & F95	Nascidos de 15 Março de 1920 a 14 Março de 1925
M & F100+	Nascidos antes de 15 de Março de 1920

### 6.2. Comunicações

Todo o processo de comunicação será efetuado em português e inglês. Comunicação noutras línguas será efetuado de acordo com a disponibilidade e operacionalidade da competição.

### 6.3. Recordes

Recordes do Mundo, da Europa E dos Campeonatos, serão automaticamente notificados e publicados na estatística da EMA.

A certificação de recordes nacionais deverá ser requerida no TIC, especificamente pelo delegado de país de origem.

### 6.4. Confirmações

Todos os atletas devem confirmar a sua participação, no local apropriado para o efeito, em todas as competições que participem. O local destinado à confirmação encontra-se junto ao local das credenciações.

Qualquer atleta não estará autorizado a participar na sua competição, caso não tenha efetuado a sua confirmação de forma correta e atempada.

Para competições com horário de início após as 11h30, os atletas podem confirmar a sua participação até duas horas antes do horário de início da competição, ou no dia anterior. Caso a competição tenha lugar antes das 11h30, os atletas terão que confirmar obrigatoriamente até às 21h00 do dia anterior.

Caso os atletas não cumpram estas regras, poderão não ser autorizados a participar nas suas competições. A confirmação é obrigatória para todas as competições, inclusivamente para as competições que possuam qualificações. Nestes casos, a confirmação terá que ser efetuada apenas antes da primeira fase da competição. Se após a qualificação para uma fase posterior não poder marcar presença na mesma, terá que comunicar tal decisão aos juizes tão rápido quanto possível.

Não será utilizada “Black List” nestes campeonatos.

### **6.5. Estatutos e Regulamentos**

O Campeonato desencadear-se-á de acordo com o regulamento técnico da WA (ex – IAAF), com exceção das modificações efetuadas pela EMA e/ou WMA, assim como as indicações que constam neste Manual Técnico.

### **6.6. Alterações ao Programa Competitivo**

Qualquer alteração ao programa competitivo dos campeonatos, será informada aos responsáveis de cada delegação/Federação, disponibilizada nas suas caixas de correio e afixada nos locais próprios.

Nenhuma ronda ou fase de qualificação posterior de uma competição terá início sem que antes seja afixado o resultado alcançado na fase de qualificação imediatamente anterior.

### **6.7. Provas Calendário Competitivo**

Nenhum atleta será autorizado a modificar ou a adicionar provas ao seu processo de registo, ou a efetuar uma troca direta entre atletas. As inscrições são pessoais e intransmissíveis. O não respeito por estas regras levará a um processo de desqualificação.

### **6.8. Dorsais**

Todos os atletas irão receber três dorsais. O atleta deverá colocar um no peito e outro nas costas e usá-los nas competições, com exceção dos saltos e lançamentos onde o atleta poderá utilizar apenas um dorsal, no local onde entender (peito ou dorso) – Regra WMA/EMA.

Os dorsais deverão ser utilizados sem qualquer alteração face ao seu modelo original, não podendo ser também dobrados, cortados ou a omitir qualquer tipo de informação ou publicidade.

No caso das estafetas, os atletas deverão utilizar dois dorsais. Um colocado nas costas com a informação numérica entregue no momento da acreditação, o outro para ser colocado no peito, com a indicação do país que representam, entregue na Câmara de Chamada.

Um dos dorsais poderá ser utilizado para usufruir do serviço de camarim. Para tal os atletas deverão identificar o seu saco/mala com o respetivo dorsal. O serviço de camarim estará situado próximo do local de aquecimento.

Por uma questão de identificação, os atletas deverão identificar os seus dorsais com o seu número de telemóvel, permitindo assim o contacto em caso de perda.

### **6.9. Chips**

O recurso a chips para registo de tempo e classificação, será utilizado nas seguintes competições:

<b>DIA</b>	<b>COMPETIÇÃO</b>
20 Março	5km Marcha (M/F)
21 Março	5km Corta Mato (M/F)

Os chips serão também utilizados para sistema de contagem de voltas.

O chip será entregue no momento da acreditação.

### **6.10. Equipamento Oficial**

De acordo com as regras da EMA/WMA, os atletas apenas poderão vestir equipamentos oficiais aprovados pela sua federação desportiva. Os equipamentos desportivos deverão também respeitar as regras e regulamentos da IAAF - WA.

### **6.11. Publicidade**

A publicidade nos equipamentos dos atletas deverá estar conforme a regulamentação vigente da IAAF - WA e EMA/WMA.

### **6.12. Sapatilhas Competição**

Os bicos dos sapatos específicos de atletismo serão alvo de averiguação na Câmara de Chamada, nomeadamente face ao número e dimensão dos mesmos.

Se não cumprirem o disposto nas regras da IAAF - WA 143.3, 143.4 e 143.5, os atletas serão convidados a alterar os bicos das sapatilhas. Alerta-se que em competições de pista coberta, a altura máxima dos bicos é de 6mm. No lançamento do dardo a altura máxima dos bicos é de 9mm. No que diz respeito ao corta mato, a dimensão dependerá de cada atleta.

### **6.13. Marcas**

Os atletas não poderão utilizar as suas marcas pessoais para marcarem as suas corridas de balanço. No salto em comprimento, triplo salto, salto com vara, salto em altura e lançamento do dardo, os atletas deverão utilizar marcas cedidas pela organização.

Os atletas apenas poderão utilizar no máximo duas marcas, mas uma só uma marca na prova de estafeta (regra da IAAF 180.3). Na prova de salto em altura e estafeta apenas poderá ser utilizada fita cola.

Sistemas que envolvam marcas permanentes na pista não serão admitidas, sob pena de desclassificação.

#### **6.14. Bens Pessoais**

Na Câmara de Chamada, roupas dos campeonatos, sapatos de bicos e publicidade será analisada pelos juizes. Equipamentos ou bens adicionais não serão permitidos.

De acordo com a regra da IAAF - WA 144.3, a utilização de dispositivos de música, rádios, auscultadores, câmeras e outros dispositivos eletrónicos não serão permitidos na zona de competição. Qualquer um destes materiais poderão ser confiscados na Câmara de Chamada, sendo devolvidos no final da competição. Contudo, telemóveis poderão aceder à zona de competição, no entanto, não poderão ser utilizados para qualquer fim.

Qualquer tipo de publicidade em equipamentos, sacos ou mochilas deverão seguir a regulamentação específica da IAAF - WA. Qualquer artigo que não respeite esta indicação, será também confiscada na Câmara de Chamada e devolvida no final da competição, no TIC.

#### **6.15. Controlo do Cumprimento dos Regulamentos**

Durante o campeonato, o cumprimento de todos os regulamentos por parte dos atletas será controlado pelo Comité Técnico: Delegado Técnico da EMA, Comité Organizador Local e Juizes Oficiais. Este Comité trabalhará com os Oficiais de Segurança da EMA.

#### **6.16. Oficiais de Segurança**

Os Oficiais de Segurança estarão presentes ao longo do Campeonato, podendo pedir aos atletas que saiam da zona de competição pelas circunstâncias abaixo discriminadas:

(a) Quando a participação do atleta resultar em perigo para a integridade pessoal dos próprios, ou dos restantes participantes;

(b) Quando o atleta, de acordo com a informação dos juizes, não possuir as condições, atitudes e habilidades necessárias para que a sua participação não resulte num risco para os campeonatos.

Os Oficiais de Segurança emitirão dois avisos aos atletas, avisos estes em formato verbal e visual (cartão amarelo).

Se após as duas advertências os comportamentos persistirem, o Oficial de Segurança emitirá uma desclassificação, em formato verbal e visual (cartão vermelho). O atleta em questão terá que abandonar imediatamente a prova e o local de competição.

Os Oficiais de Segurança estarão identificados com um pólo ou casaco de cor vermelha ou através de uma braçadeira vermelha.

### **6.17. Procedimentos Saída do Local de Competição**

Nas competições de salto em altura e salto com vara, os atletas poderão abandonar o local de competição após terem sido eliminados da mesma, exceto nas finais, onde o primeiro, segundo e terceiro classificado deverão abandonar o local de competição em conjunto, após o final da competição.

Nas provas combinadas, os atletas no momento da saída deverão ser acompanhados por um juiz. Durante a competição, na instalação desportiva estarão disponíveis casas de banho, para usufruto dos atletas, desde que acompanhados por um juiz ou assistente técnico.

Todos os atletas deverão abandonar o local de competição pela zona mista, onde eventualmente poderão recolher os seus bens pessoais.

### **6.18. Protestos e Recursos**

Os protestos devem seguir os regulamentos da IAAF - WA.

Protestos que incidam sobre o estado de participação de um atleta para competir nos campeonatos, devem ser efetuados antes do início destes, junto do Delegado Técnico. Caso o assunto não seja resolvido satisfatoriamente antes do momento da competição, o atleta poderá competir “sob protesto” e o assunto poderá ser encaminhado para o Júri de Apelo.

Os protestos relativos ao resultado ou à realização de uma competição devem, em primeira instância, ser efetuados oralmente ao Árbitro, pelo próprio atleta, ou por alguém agindo em seu nome, imediatamente no local em que a competição foi realizada, ou num período de 30 minutos após o anúncio oficial (ou publicação) do resultado dessa competição.

Após a decisão do Árbitro, verbalmente ou por escrito, e se o atleta ou seu representante não concordar com a decisão do Árbitro haverá o direito de apelar ao Júri de Apelo. Este apelo deve ser efetuado dentro de 30 minutos, após o anúncio oficial da decisão tomada pelo Árbitro.

O protesto dirigido ao Júri de Apelo deve ser efetuado por escrito, assinado pelo responsável da delegação, ou por um elemento oficial, em nome do atleta, devendo ainda ser assinado pelo próprio atleta. O protesto deve ser acompanhado de um depósito de €100, que será perdido se o protesto for considerado procedente. Todas as solicitações ao Júri de Apelo devem ser efetuadas apenas no Centro de Informações Técnicas (TIC) utilizando os formulários que estarão disponíveis.

Para chegar a uma decisão justa, o Júri de Apelo deverá analisar todas as evidências disponíveis e consultar todos os elementos que considerar necessários. A decisão do Júri de Apelo é final.

### **6.19. Procedimentos da Câmara de Chamada**

A Câmara de Chamada estará localizada no Altice Forum Braga, para as provas de Pista Coberta e Lançamentos ao ar livre.

Para as competições de Marcha em Estrada e Corta-Mato, a Câmara de Chamada funcionará nos locais próximos da competição.



Todos os atletas devem marcar presença antes de cada competição, na Câmara de Chamada, com a devida antecedência para cada competição, para que possa ser efetuado o processo de controlo dos atletas.

Todos os atletas devem apresentar-se na Câmara de Chamada, de acordo com os horários programados de apresentação, conforme abaixo indicados.

O aviso para apresentação na Câmara de Chamada será feito de acordo com o seguinte horário. Todos os horários são em minutos antes da hora de início programado da competição:

<b>COMPETIÇÃO</b>	<b>ENTRADA CÂMARA CHAMADA</b>	<b>ENTRADA LOCAL COMPETIÇÃO</b>
Competições Pista Coberta	20	5
Marcha Estrada e Corta Mato	25	10
Salto em Comprimento e Triplo Salto	45	30
Lançamentos	45	30
Salto em Altura	45	30
Salto com Vara	60	50
Estafetas	20	10
Provas Combinadas	25	10

Uma vez na Câmara de Chamada, os atletas serão identificados pelo seu cartão de acreditação e pelo seu número de dorsal. Após esta identificação, os juizes irão verificar o equipamento desportivo, sapatilhas, bens pessoais, etc.

Os atletas serão organizados por vagas para suas respectivas áreas de competição, entrando em conjunto para cada uma das competições, e terão tempo para o aquecimento final antes do início das suas competições.

Os responsáveis pelas seleções/equipas devem informar todos os seus atletas sobre os horários e procedimentos a terem lugar na Câmara de Chamada.

O horário detalhado da Câmara de Chamada será exibido no TIC e na entrada da Câmara de Chamada, de forma diária.

## **6.20. Corridas**

As vozes de comando do juiz de partidas, serão mencionadas em Inglês.

Até à prova de 400 metros, inclusivé, as vozes de commando serão as seguintes:

- 1) On your marks
- 2) Set
- 3) (Gun Shot)

Para as corridas de 800 metros e superiores, as vozes de comando serão:

- 1) On your marks
- 2) (Gun Shot)

## 6.21. Seriação e Distribuição Pistas

Para provas de pista em corredores individuais, assim como nas estafetas, a distribuição das pistas será efetuada da seguinte forma:

- a) A primeira ronda de séries será distribuída de acordo com as marcas de inscrição de cada atleta, que podem ser atualizadas, se necessário. A distribuição das pistas será efetuada de acordo com as regras da IAAF - WA 215.2 e 215.3.
- b) Nas rondas seguintes, os atletas serão seriados de acordo com o resultado obtido na ronda anterior (regra IAAF - WA 215.1 e 215.3).
- c) As exceções serão efetuadas nas provas de 200M e 400M, para os grupos de idade M75/F70, ou superiores, nomeadamente:
  - Dois melhores tempos: pista 1 e 2
  - Dois melhores tempos seguintes: pista 3 e 4
  - Dois piores tempos: pista 5 e 6

## 6.22. Procedimentos de Apuramento

O processo de apuramento, baseado nas regras e procedimentos da WMA para competições em pista coberta, são os seguintes:

### 6.22.1. 60 Metros e 60 Metros Barreiras (8 pistas)

SÉRIES		SEMIFINAIS		FINAL	
N.º Atletas	N.º Séries	Classificação	N.º Semifinais	Classificação	Nº Finais
1-8	-	-	-	-	1
9-16	2	3P+2T	-	-	1
17-24	3	2P+2T	-	-	1
25-32	4	2P+8T	2	3P+2T	1
33-40	5	2P+6T	2	3P+2T	1
41-48	6	2P+4T	2	3P+2T	1
49-56	7	2P+10T	3	2P+2T	1
57-64	8	2P+8T	3	2P+2T	1
65-72	9	2P+6T	3	2P+2T	1
73-80	10	2P+4T	3	2P+2T	1
81-88	11	2P+10T	4	1P+4T	1
89-96	12	2P+8T	4	1P+4T	1

### 6.22.2. 200 Metros e 400 Metros (6 pistas)

SÉRIES		SEMIFINAIS		FINAL	
N.º Atletas	N.º Séries	Classificação	N.º Semifinais	Classificação	Nº Finais
7-12	2	1P+4T	-	-	1
13-18	3	1P+3T	-	-	1
19-24	4	2P+4T	2	2P+2T	1
25-30	5	2P+8T	3	1P+3T	1
31-36	6	2P+6T	3	1P+3T	1
37-42	7	2P+4T	3	1P+3T	1
43-48	8	2P+2T	3	1P+3T	1
49-54	9	2P+6T	4	1P+2T	1
55-60	10	2P+2T	4	1P+2T	1
61-66	11	2P+2T	4	1P+2T	1
67-72	12	1P+12T	4	1P+2T	1
73-78	13	1P+11T	4	1P+2T	1
79-84	14	1P+10T	4	1P+2T	1
85-90	15	1P+9T	4	1P+2T	1
91-96	16	1P+8T	4	1P+2T	1

### 6.22.3. 800 Metros (9 atletas final)

SÉRIES			
N.º Atletas	N.º Séries	Classificação	Nº Finais
1-9	-	-	1
10-18	2	2P+5T	1
19-27	3	2P+3T	1
28-36	4	2P+1T	1
37-45	5	1P+4T	1
46-54	6	1P+3T	1
55-63	7	1P+2T	1

### 6.23. Escalonamento por Tempo

Nas provas de 1500 e 3000 Metros, os grupos de idade com elevado número de atletas, serão divididos em séries, tendo em consideração a melhor marca de inscrição de cada um dos atletas. A série considerada com melhor performance, com os melhores tempos de entrada, será a última.

Por outro lado, os atletas que efetuam a sua inscrição sem melhor marca associada, serão automaticamente colocadas nas séries mais lentas.

O resultado final será obtido pela articulação com todas as performances dos atletas de todas as séries, dentro do mesmo grupo de idade (escalão).

## 6.24. Cronometragem

Nas provas de longas distâncias, estará disponível um cronómetro junto à linha de meta, para que os atletas possam obter informação dos seus tempos.

Se um atleta for ultrapassado pelos primeiros classificados, é recomendado que permaneça na sua pista, para evitar obstruções.

Se for solicitado pelo Diretor dos Campeonatos ou pelo Delegado Técnico, um ou mais grupos de idade poderão competir ao mesmo tempo, no entanto, a classificação e resultados serão publicados de forma independente.

## 6.25. Competição

### 6.25.1. Salto em Altura / Saltos Verticais

Cada competição de salto em altura será considerada uma final (não existirão rondas iniciais). Se for necessário, diferentes grupos de idade poderão competir em simultâneo.

Ambos os pés necessitam estar no ar, no momento do salto. É permitido tocar no colchão de queda, antes da passagem da fasquia, no entanto não é permitido retirar vantagem de qualquer forma. O juiz da prova julgará esta situação em particular.

Quando a competição envolver vários grupos de idade, o vencedor de cada escalão pode escolher alturas especiais sem ficar refém do incremento definido. Quando isto acontecer, os restantes atletas não poderão efetuar o salto a esta altura escolhida pelo vencedor daquele escalão.

### 6.25.2. Saltos Verticais. Alturas Iniciais e Incrementos

Definem-se as seguintes alturas iniciais e incrementos na tabela infra:

SALTO ALTURA, MASCULINO			
Escalão	Altura Inicial	Progressão	Notas
M35	1.65	5cm	A partir de 1.90 + 3cm
M40	1.55	5cm	A partir de 1.80 + 3cm
M45	1.50	5cm	A partir de 1.75 + 3cm
M50	1.40	5cm	A partir de 1.65 + 3cm
M55	1.30	5cm	A partir de 1.55 + 3cm
M60	1.25	5cm	A partir de 1.50 + 3cm
M65	1.20	5cm	A partir de 1.40 + 3cm
M70	1.10	5cm	A partir de 1.35 + 3cm
M75	1.00	5cm	A partir de 1.25 + 3cm
M80	0.88	5cm	A partir de 1.03 + 3cm
M85	0.79	5cm	A partir de 0.94 + 3cm

SALTO COM VARA, MASCULINO			
Escalão	Altura Inicial	Progressão	Notas
M35	2.80	20 cm	A partir de 3.80 + 10cm
M40	2.60	20 cm	A partir de 3.60 + 10cm
M45	2.40	20 cm	A partir de 3.40 + 10cm
M50	2.20	20 cm	A partir de 3.20 + 10cm
M55	2.00	20 cm	A partir de 3.00 + 10cm
M60	1.80	20 cm	A partir de 2.80 + 10cm
M65	1.60	20 cm	A partir de 2.60 + 10cm
M70	1.60	20 cm	A partir de 2.20 + 10cm
M75	1.60	20 cm	A partir de 2.20 + 10cm

SALTO ALTURA, FEMININO			
Escalão	Altura Inicial	Progressão	Notas
F35	1.35	5cm	A partir de 1.65 + 3cm
F40	1.30	5cm	A partir de 1.55 + 3cm
F45	1.20	5cm	A partir de 1.45 + 3cm
F50	1.15	5cm	A partir de 1.40 + 3cm
F55	1.10	5cm	A partir de 1.35 + 3cm
F60	1.00	5cm	A partir de 1.25 + 3cm
F65	0.90	5cm	A partir de 1.10 + 3cm
F70	0.85	5cm	A partir de 1.05 + 3cm
F75	0.79	5cm	A partir de 0.99 + 3cm
F80	0.79	5cm	A partir de 0.99 + 3cm

SALTO COM VARA, FEMININO			
Escalão	Altura Inicial	Progressão	Notas
F35	1.80	20 cm	A partir de 2.80 + 10cm
F40	1.60	20 cm	A partir de 2.60 + 10cm
F45	1.60	20 cm	A partir de 2.40 + 10cm
F50	1.60	20 cm	A partir de 2.20 + 10cm
F55	1.60	20 cm	A partir de 2.00 + 10cm
F60	1.60	20 cm	A partir de 2.00 + 10cm
F65	1.60	20 cm	A partir de 2.00 + 10cm
F70	1.60	20 cm	A partir de 2.00 + 10cm
F75	1.60	20 cm	-

### 6.25.3. Saltos Horizontais e Lançamentos

- A) Se existirem 20 ou menos atletas confirmados no salto em comprimento, triplo salto, lançamento do martelo, lançamento do dardo, lançamento do peso, lançamento do disco e lançamento do martelão, a competição terá lugar a final directa. Após os três primeiros ensaios, os oito atletas com melhor resultado terão acesso aos três ensaios finais. A ordem de salto/lançamento nos três ensaios finais será em ordem inversa à classificação dos três primeiros ensaios.
- B) Quando estiverem confirmados mais de 20 atletas no salto em comprimento, triplo salto, lançamento do martelo, lançamento do dardo, lançamento do peso, lançamento do disco e lançamento do martelão, a competição será organizada em dois grupos. No

grupo B competirão os atletas com as piores marcas de entrada e no grupo A os restantes atletas com melhor marca de entrada. Todos efetuarão três ensaios iniciais, apurando para as finais os oito melhores atletas da fase de qualificação. Os três ensaios finais serão realizados imediatamente de seguida à fase de qualificação.

#### **6.26. Engenhos**

A organização terá ao dispor de todos os atletas, engenhos para as várias competições que constituem o programa do EMACI 2020 Braga, de acordo com os regulamentos da IAAF-EMA/WMA.

Engenhos pessoais serão também admitidos, após passagem obrigatória pelo controlo da homologação. Este centro de homologação estará localizado no Pavilhão do Altice Forum Braga.

O horário das aprovações / homologações será apresentado pelo menos 3 horas antes da competição, no centro de homologação.

Terminada a competição, os engenhos poderão ser levantados pelos seus proprietários no centro de homologação. Para tal, deverão apresentar a cópia do documento de homologação, para comprovar a sua propriedade. A organização não se responsabilizará pela perda ou estragos verificados nos engenhos.

Os atletas que se apresentarem no concurso terão acesso aos engenhos pessoais que se encontrem autorizados para a competição.

Os blocos de partida disponíveis serão apenas os providenciados pela entidade organizadora. Não serão aceites blocos de partida particulares provenientes de atletas.

#### **6.27. Estafeta 4x200 Metros**

Será apenas admitida uma equipa por cada Federação participante, em cada grupo de idade / escalão. Cada atleta apenas poderá participar numa equipa de estafeta. É possível um atleta participar numa equipa de um escalão etário inferior.

Para fazerem parte da estafeta, os atletas participantes deverão estar inscritos na base de dados dos campeonatos.

As equipas devem-se inscrever no TIC, através de formulários próprios que estarão na posse dos responsáveis pelas delegações. A entrega do formulário deverá acontecer junto do TIC, até às 18h00 do dia anterior ao da competição.

A lista de equipas participantes será publicada antes do início da competição.

#### **6.28. Provas de Marcha em Pista e Estrada**

Todos os juizes de marcha serão devidamente autorizados pela IAAF - WA/WMA/EMA.

Os regulamentos da IAAF - WA, EMA/WMA serão integralmente cumpridos para decidir sobre a legalidade de cada atleta.

O quadro de desclassificação estará presente em local estratégico da competição, permitindo a sua visibilidade por todos os atletas.

Apenas o juiz chefe de marcha, ou o seu assistente, poderão desqualificar um atleta.

Estarão presentes juizes de marcha ao longo de todo o percurso competitivo, que avaliarão qualquer infração detetada. As advertências serão providenciadas através da mostragem de uma raquete amarela, com o símbolo da infração impresso.

Quando o juiz chefe receber três notas de desclassificação de diferentes juizes, ele ou os seus assistentes desqualificarão o atleta, através da mostragem de uma raquete vermelha.

Todos os atletas desqualificados devem sair imediatamente da pista e retirar o seu número de dorsal.

O juiz chefe possui a capacidade de desqualificar diretamente um atleta que não cumpra todos os regulamentos, nos últimos 100 metros da corrida. Os atletas poderão no entanto ultrapassar a linha de meta. Os atletas poderão ser inclusivamente desclassificados já após terem cruzado a linha de meta.

### 6.29. Provas Combinadas / Pentatlo

Na prova de Pentatlo, a fasquia no salto em altura, apresentará um incremento de 3cm durante toda a competição. A altura inicial da competição será definida de acordo com as condições materiais e com as solicitações dos atletas.

Todos os atletas terão que obrigatoriamente participar em todas as provas do pentatlo para que possuam acesso à classificação final.

Um escalão etário poderá possuir mais que um grupo de competição. O grupo B iniciará a competição antes do grupo A, sendo constituído por atletas que possuam pontuações mais baixas. O Grupo A por outro lado iniciará a competição mais tarde, sendo constituído por atletas com pontuações mais elevadas.

### 6.30. Altura e Distância entre Barreiras

	Escalão	Altura Barreiras	N.º Barreiras	Distância 1ª Barreira	Distância Entre Barreiras	Distância à Meta
Masculino	M35	99,10	5	13,72	9,14	9,72
	M40-45	99,10	5	13,72	9,14	9,72
	M50-55	91,40	5	13,00	8,50	13,00
	M60-65	84,00	5	12,00	8,00	16,00
	M70-75	76,20	5	12,00	7,00	20,00
	M80+	68,60	5	12,00	7,00	20,00
Feminino	F35	84,00	5	13,00	8,50	13,00
	F40-45	76,20	5	12,00	8,00	16,00
	F50-55	76,20	5	12,00	7,00	20,00
	F60+	68,60	5	12,00	7,00	20,00

### 6.31. Engenhos

	Escalão	Laç. Martelo	Laç. Peso	Laç. Disco	Laç. Dardo	Laç. Martelão
Masculino	M35-40-45	7.26kg	7.26kg	2.0kg	800Gr	15.88Kg
	M50-55	6.0kg	6.0kg	1.5kg	700Gr	11.34Kg
	M60-65	5.0kg	5.0kg	1.0kg	600Gr	9.08Kg
	M70-75	4.0kg	4.0kg	1.0kg	500Gr	7.26Kg
	M80+	3.0kg	3.0kg	1.0kg	400Gr	5.45Kg
Feminino	W35-40-45	4.0kg	4.0kg	1.0kg	600Gr	9.08Kg
	W50-55	3.0kg	3.0kg	1.0kg	500Gr	7.26Kg
	W60-65-70	3.0kg	3.0kg	1.0kg	500Gr	5.45Kg
	W75+	2.0kg	2.0kg	0.75kg	400Gr	4.00Kg

### 6.32. Falsas Partidas

As falsas partidas respeitarão as regras da WA / WMA.



## **7. Controlo Antidoping**

A organização (LOC) é a entidade responsável pelo controlo antidoping. Todos os controlos serão efetuados de acordo com a regulamentação vigente da IAAF-WA-WADA.

O controlo antidoping será supervisionado pelo Delegado da EMA ou pelo Delegado do Controlo Antidoping.

Os atletas selecionados para o controlo antidoping serão informados imediatamente após o término da competição. Será designado um acompanhante para cada atleta selecionado, que terá a função de acompanhar integralmente o atleta até à sala de controlo antidoping. Nesta sala estarão disponíveis bebidas para os atletas.

Recomenda-se que os atletas bebam apenas de garrafas ou outros recipientes devidamente fechados e selados, fornecidos pelo LOC.

Todos os atletas devem tomar consciência que a negação para o fornecimento de amostras poderá envolver uma desqualificação.

Antes do controlo antidoping, os atletas poderão solicitar um assistente para os acompanhar. Os agentes responsáveis pelo controlo antidoping fornecerão um cartão de identificação ao assistente.

O Delegado de Controlo Antidoping da EMA e/ou o Delegado de Controlo Antidoping do LOC supervisionarão todo o processo, que será efetuado de acordo com as regras da IAAF - WA.

Todos os atletas submetidos ao controlo antidoping devem estar devidamente identificados pelo seu cartão de identificação ou passaporte.

Comunica-se a todos os atletas que se por algum motivo estejam medicados com indicação terapêutica, necessitarão possuir o certificado que pode ser acedido no link infra, devendo este estar sempre presente com o atleta.

CERTIFICADO DE APROVAÇÃO DE UTILIZAÇÃO DE FÁRMACOS PARA TERAPIA PARA ATLETAS

<http://european-masters-athletics.org/anti-doping.html>

Este certificado deve estar sempre presente no Gabinete de Controlo Antidoping, durante todo o momento do controlo.

## **8. Serviços de Apoio Médico**

A organização terá ao dispor de todos os participantes um gabinete de apoio médico, para serviço de primeiros socorros.

Para situações de maior gravidade, existe um serviço de emergência, necessitando de uma chamada telefónica para o 112, número nacional de Socorro.

A organização terá também ao dispor de todos os participantes um serviço de massagem e de fisioterapia, mediante pagamento e reserva. A reserva será possível através do site oficial do evento.

Durante todo o período da competição estará presente nas instalações desportivas uma ambulância.

## 9. Serviços Apoio Complementar

A organização do EMACI 2020 Braga disponibilizará um vasto conjunto de serviços de apoio a todos os participantes neste grande evento desportivo.

### 9.1. Refeições

O EMACI2020 terá ao dispor de todos os participantes duas zonas de catering, que permitirão ir ao encontro das várias necessidades e gostos de todos os participantes.

Uma zona de refeições em formato self-service estará localizada dentro do Pavilhão do Altice Forum Braga, no seu topo sul, no segundo piso da instalação.

Na zona exterior do Pavilhão, nomeadamente na sua lateral no parque de estacionamento, estará instalada uma zona de street food também de apoio a todos os participantes.

Além destes, o Altice Forum Braga encontra-se ainda dotado de uma cafetaria/pastelaria de apoio.

As refeições serão servidas sem interrupção horária.

### 9.2. Viagens Turísticas

A organização terá também ao dispor dos vários participantes no EMACI 2020 Braga um serviço de viagens, a designar:

<b>Braga</b>	
	<p>Situada no coração do Minho, Braga exibe-se como uma cidade jovem, cosmopolita e multicolor. Mais de 2000 anos de história, fazem desta uma das cidades com o património mais rico em Portugal.</p> <p>A excursão visa conhecer o centro histórico, o Santuário do Bom Jesus do Monte (Património Mundial da UNESCO), a Catedral de Braga, o Mosteiro de Tibães e o Estádio Municipal de Braga.</p> <p>Duração: 1 Dia Valor: 17,00€ Saída: 9h00 Chegada: 18h00 Ponto de Partida/Chegada: Posto Turismo de Braga Nº Mínimo de Pessoas: 33</p>

## Gerês



O Gerês possui o único parque nacional do país, o Parque Nacional da Peneda Gerês. Este é caracterizado pelas suas vistas únicas, pela diversidade de fauna e flora e pelos pequenos riachos e poços de água cristalina. A excursão visa desfrutar do Trilho da Águia do Sarrilhão (9 km).

Duração: ½ Dia

Valor: 10,00€

Saída: 8h00

Chegada: 13h00

Ponto de Partida/Chegada: Altice Forum Braga

Nº Mínimo de Pessoas: 53

## Porto



Situada nas encostas do rio Douro, a cidade do Porto é caracterizada pela sua riqueza em edifícios históricos e pelas suas vistas soberbas. A visita visa conhecer o centro histórico, as caves de vinho do Porto e deslumbrar-se com o passeio de barco no Cruzeiro das Pontes.

Duração: 1 Dia

Valor: 33,00€

Saída: 8h00

Chegada: 18h00

Ponto de Partida/Chegada: Altice Forum Braga

Nº Mínimo de Pessoas: 53

## Barcelos e Viana do Castelo



As cidades de Barcelos e Viana do Castelo são ricas em história e tradições. A excursão, da parte da manhã, visa conhecer o centro histórico de Barcelos e a sua feira tradicional e da parte da tarde, o Santuário de Santa Luzia em Viana do Castelo.

Duração: 1 Dia

Valor: 8,00€

Saída: 9h00

Chegada: 18h00

Ponto de Partida/Chegada: Altice Forum Braga

Nº Mínimo de Pessoas: 48

## Guimarães



Guimarães, denominada Berço de Portugal, é uma cidade histórica, declarada Patrimônio Cultural da Humanidade pela UNESCO, devido aos seus monumentos e edifícios icónicos.

A excursão visa conhecer o centro histórico e o Castelo e Palácio dos Duques.

Duração: ½ Dia

Valor: 11€

Saída: 9h00

Chegada: 13h00

Ponto de Partida/Chegada: Altice Forum Braga

Nº Mínimo de Pessoas: 43

## Braga (Visita Pedonal)



Braga é uma cidade de enorme beleza e riqueza patrimonial. A excursão visa fazer uma viagem no tempo, dando assim a conhecer, o centro histórico de Braga, nomeadamente a centenária Sé de Braga e o Teatro Circo.

Duração: ½ Dia

Valor: 11,00€

Saída: 9h30

Chegada: 12h30

Ponto de Partida/Chegada: Posto de Turismo

Nº Mínimo de Pessoas: 10

Dia:	Excursão:	Valor:
<b>16 (Segunda-Feira)</b>	Gerês	10,00€
<b>17 (Terça-Feira)</b>	Porto	33,00€
<b>18 (Quarta-Feira)</b>	Braga	17,00€
<b>19 (Quinta-Feira)</b>	Barcelos e Viana do Castelo	8,00€
<b>20 (Sexta-Feira)</b>	Guimarães	11,00€
<b>16, 17, 19 e 20</b>	Braga (Visita Pedonal)	11,00€

As reservas deverão ser efetuadas através de formulário próprio, disponível na página web oficial do evento.

Chama-se a atenção de que as reservas apenas serão efetivas, após a receção do comprovativo de pagamento.

### 9.3. Fotografia e Vídeo

A organização terá ainda ao dispor dos participantes um serviço de fotografia/vídeo, que permitirá um conjunto de recordações da participação no EMACI 2020 Braga.

### 9.4. Diplomas

Estarão disponíveis diplomas para todos os participantes que pretendam um comprovativo dos resultados obtidos durante o EMACI 2020 Braga.

Os diplomas possuirão um valor unitário de 2,00€. Os três primeiros classificados de cada uma das provas / escalões etários terão os diplomas de forma gratuita.



## 9.5. Merchandising

O EMACI 2020 Braga possuirá merchandising próprio, estando o mesmo disponível a todos os participantes.

## 9.6. Serviço Massagem / Fisioterapia

A organização disponibilizará a todas as pessoas interessadas um serviço de fisioterapia / massagem, realizando todas as sessões de tratamento no Forum Braga. As reservas deverão ser efetuadas nos balcões de atendimento.

Este serviço funcionará diariamente, das 09h30 às 21h30, e possuirá os seguintes valores:

<b>Fisioterapia</b>	
Avaliação e Tratamento	25.00€ por sessão
Massagem Recuperação (30m)	20.00€ por sessão
Massagem Aquecimento (30m)	20.00€ por sessão
Massagem Relaxamento (1h)	30.00€ por sessão
Pressoterapia (20m)	15.00€ por sessão
Massagem Parcial + Pressoterapia (15m)	25.00€ por sessão
Massagem Parcial + Eletroestimulação	25.00€ por sessão
Mesoterapia	30.00€ por sessão

<b>Osteopatia</b>	
Avaliação e Tratamento	40.00€ por sessão

<b>Medicina Desportiva</b>	
Avaliação Médica	45.00€ por sessão
Eletrocardiograma	10.00€

<b>Podologia</b>	
Avaliação Biomecânica da pegada e da marcha	25.00€ por sessão
Eletrocardiograma	11.00€ por exame

<b>Preparação Física Individual</b>	
Treino Recuperação Física (40m)	30.00€ por sessão

<b>Crioterapia</b>	
Crioterapia	50.00€ por sessão
Crioterapia (pack 5 sessões)	180.00€

## **10. Eventos Sociais**

### **10.1. Cerimónia de Abertura**

Convidam-se todas as Federações / Delegações a marcarem presença na Cerimónia de Abertura do EMACi 2020 Braga, que terá lugar no dia 14 de março, pelas 18h30, no Altice Forum Braga.

A Cerimónia de Abertura será constituída por um desfile representativo com todas as delegações, com um número máximo de quatro elementos por delegação, cujos elementos deverão estar integralmente equipados com o uniforme oficial.

Todo o processo será conduzido pela organização, estando também envolvida a componente institucional, com discursos por parte dos responsáveis de cada uma das entidades envolvidas.

### **10.2. Cerimónia de Encerramento**

A Cerimónia de Encerramento terá lugar no dia 21 de março, pelas 11h30, no Altice Forum Braga, momento em que ocorrerá a passagem de testemunho para a entidade organizadora em 2022.

### **10.3. Festa do Atleta**

A Festa do Atleta terá lugar no dia 18 de março, pelas 20h00, cujo tema será a festa típica “minhota”.

A presença nesta festa possui um custo de 25.00€, com acesso a comida típica portuguesa, bebida e muita animação (fado, folclore, ...).



## **11. Localização e Mapas**

### **11.1. Pavilhão Altice Forum Braga**

**Morada:** Av. Dr. Francisco Pires Gonçalves

**Contactos:** 00351 253 208 230 | comercial@investbraga.com

**Coordenadas:** 41.541503 / -8.422243

### **11.2. Estádio 1º Maio**

**Morada:** Parque S. João da Ponte

**Contactos:** 00351 253 203 150 | desporto.saude@cm-braga.pt

**Coordenadas:** 41.539146 / -8.420658

### **11.3. Centro Lançamentos Dr. Braga dos Anjos**

**Morada:** Rua Monsenhor Airosa (Altice Forum Braga)

**Contactos:** 00351 253 203 150 | desporto.saude@cm-braga.pt

**Coordenadas:** 41.539915 / -8.424372

### **11.4. Regimento Cavalaria 6**

**Morada:** Rua do Regimento de Infantaria 8

**Contactos:** 00351 253 689 190

**Coordenadas:** 41.562479 / -8.414314

### **11.5. Centro da Cidade (Marcha Atlética)**

**Morada:** Praça da República

**Coordenadas:** 41.551489 / -8.422097

### **11.6. Meia Maratona Braga**

**Morada:** Avenida Mestre José Veiga

**Contactos:** 00351 220 304 726 | geral@runporto.com

**Coordenadas:** 41.554623 / -8.400724

## 12. Programa Horário

**15 MARÇO – DOMINGO**

FORUM BRAGA				FORUM BRAGA				CENTRO LANÇAMENTOS DR. BRAGA ANJOS (1) ESTÁDIO 1º MAIO (2)			
HORA	COMPETIÇÃO	TIPO	IDADE	HORA	COMPETIÇÃO	TIPO	IDADE	HORA	COMPETIÇÃO	TIPO	IDADE
09H00	400M	Séries	M70+	09H00	Salto Altura (A)	Final	M55	08H30	L. Martelo (1)	Final	M80+
	400M	Séries	F65+		Salto Altura (A)	Final	M50		L. Martelo (1)	Final	M75
	400M	Séries	M65		Salto Altura (A)	Final	M45		L. Martelo (1)	Final	M70
	400M	Séries	F60		Salto Altura (A)	Final	M40		L. Martelo (1)	Final	M65
	400M	Séries	M60		Salto Altura (A)	Final	M35		L. Martelo (1)	Final	M60
	400M	Séries	F55						L. Martelo (1)	Final	M55
	400M	Séries	M55	09H00	Salto Altura (B)	Final	M80+		L. Martelo (1)	Final	M50
	400M	Séries	F50		Salto Altura (B)	Final	M75				
	400M	Séries	M50		Salto Altura (B)	Final	M70	13H00	L. Martelo (2)	Final	M45
	400M	Séries	F45		Salto Altura (B)	Final	M65		L. Martelo (2)	Final	M40
	400M	Séries	M45		Salto Altura (B)	Final	M60		L. Martelo (2)	Final	M35
	400M	Séries	F40								
	400M	Séries	M40	09H00	S. Comprim. (B)	Final	F70+				
	400M	Séries	F35		S. Comprim. (B)	Final	F65				
	400M	Séries	M35		S. Comprim. (B)	Final	F60				
	3.000M Marcha	Final	F65+		S. Comprim. (B)	Final	F55				
	3.000M Marcha	Final	F60/F55								
	3.000M Marcha	Final	F50	10H00	S. Comprim. (A)	Final	F50				
	3.000M Marcha	Final	F45		S. Comprim. (A)	Final	F45				
	3.000M Marcha	Final	F40		S. Comprim. (A)	Final	F40				
	400M	Sem	M60		S. Comprim. (A)	Final	F35				
	400M	Sem	M55								
	400M	Sem	M50								
	400M	Sem	F45								
	400M	Sem	M45								
	400M	Sem	F40								
	400M	Sem	M40								
	400M	Sem	F35								
	400M	Sem	M35								
	3.000M Marcha	Final	M75+								
	3.000M Marcha	Final	M70								
	3.000M Marcha	Final	M65								
	3.000M Marcha	Final	M60/F35								

**16 MARÇO – SEGUNDA-FEIRA**

FORUM BRAGA				FORUM BRAGA				CENTRO LANÇAMENTOS DR. BRAGA ANJOS (1) ESTÁDIO 1º MAIO (2)			
HORA	COMPETIÇÃO	TIPO	IDADE	HORA	COMPETIÇÃO	TIPO	IDADE	HORA	COMPETIÇÃO	TIPO	IDADE
09H00	800M	Séries	M70	09H00	Salto Altura	Final	F65+	09H00	Lanç. Martelo (1)	Final	F75+
	800M	Séries	M65		Salto Altura	Final	F55/F60		Lanç. Martelo (1)	Final	F70
	800M	Séries	F60		Salto Altura	Final	F50		Lanç. Martelo (1)	Final	F65
	800M	Séries	M60		Salto Altura	Final	F45		Lanç. Martelo (1)	Final	F60
	800M	Séries	F55		Salto Altura	Final	F35/F40		Lanç. Martelo (1)	Final	F55
	800M	Séries	M55								
	800M	Séries	F50	09H00	S. Compri. (B)	Final	M85+	13H00	Lanç. Martelo (2)	Final	F50
	800M	Séries	M50		S. Compri. (B)	Final	M80		Lanç. Martelo (2)	Final	F40
	800M	Séries	F45		S. Compri. (B)	Final	M75		Lanç. Martelo (2)	Final	F35/F45
	800M	Séries	M45		S. Compri. (B)	Final	M70				
	800M	Séries	W40		S. Compri. (B)	Final	M65				
	800M	Séries	M40		S. Compri. (B)	Final	M60				
	800M	Séries	F35								
	800M	Séries	M35	09H00	S. Compri. (A)	Final	M55				
	400M	Final	M90+		S. Compri. (A)	Final	M50				
	400M	Final	M85		S. Compri. (A)	Final	M45				
	400M	Final	M80		S. Compri. (A)	Final	M40				
	400M	Final	M75		S. Compri. (A)	Final	M35				
	400M	Final	F70+								
	400M	Final	M70	09H30	Salto Vara	Final	M60				
	400M	Final	F65		Salto Vara	Final	M55				
	400M	Final	M65		Salto Vara	Final	M50				
	400M	Final	F60		Salto Vara	Final	M45				
	400M	Final	M60								
	400M	Final	F55								
	400M	Final	M55								
	400M	Final	F50								
	400M	Final	M50								
	400M	Final	F45								
	400M	Final	M45								
	400M	Final	F40								
	400M	Final	M40								
	400M	Final	F35								
	400M	Final	M35								
	3.000M Marcha	Final	M55								
	3.000M Marcha	Final	M50								
	3.000M Marcha	Final	M45								
	3.000M Marcha	Final	M40								
	3.000M Marcha	Final	M35								
	60M	Séries	M70								
	60M	Séries	M65								
	60M	Séries	M60								

**17 MARÇO – TERÇA-FEIRA**

FORUM BRAGA				FORUM BRAGA				CENTRO LANÇAMENTOS DR. BRAGA ANJOS (1) ESTÁDIO 1º MAIO (2)			
HORA	COMPETIÇÃO	TIPO	IDADE	HORA	COMPETIÇÃO	TIPO	IDADE	HORA	COMPETIÇÃO	TIPO	IDADE
09H00	60M	Séries	M75	10H00	Triplo Salto(B)	Final	F70+	09H00	L. Disco (1)	Final	F80+
	60M	Séries	F65+		Triplo Salto(B)	Final	F60/F65		L. Disco (1)	Final	F75
	60M	Séries	F60		Triplo Salto(B)	Final	F55		L. Disco (1)	Final	F70
	60M	Séries	F55		Triplo Salto(B)	Final	F50		L. Disco (1)	Final	F65
	60M	Séries	M55						L. Disco (1)	Final	F60
	60M	Séries	F50	13H00	Triplo Salto(A)	Final	F45		L. Disco (1)	Final	F55
	60M	Séries	M50		Triplo Salto(A)	Final	F40				
	60M	Séries	F45		Triplo Salto(A)	Final	F35	10H00	L. Disco (2)	Final	F50
	60M	Séries	M45						L. Disco (2)	Final	F45
	60M	Séries	F40	09H30	Salto Vara	Final	M40		L. Disco (2)	Final	F40
	60M	Séries	M40		Salto Vara	Final	M35		L. Disco (2)	Final	F35
	60M	Séries	F35		Salto Vara	Final	M65				
	60M	Séries	M35		Salto Vara	Final	M70+				
	800M	Final	M85+								
	800M	Final	M80	09H00	Lanç. Peso (B)	Final	M85+				
	800M	Final	M75		Lanç. Peso (B)	Final	M80				
	800M	Final	F70+		Lanç. Peso (B)	Final	M75				
	800M	Final	M70		Lanç. Peso (B)	Final	M70				
	800M	Final	F65		Lanç. Peso (B)	Final	M65				
	800M	Final	M65		Lanç. Peso (B)	Final	M60				
	800M	Final	F60								
	800M	Final	M60	10H00	Lanç. Peso (A)	Final	M55				
	800M	Final	F55		Lanç. Peso (A)	Final	M50				
	800M	Final	M55		Lanç. Peso (A)	Final	M45				
	800M	Final	F50		Lanç. Peso (A)	Final	M40				
	800M	Final	M50		Lanç. Peso (A)	Final	M35				
	800M	Final	F45								
	800M	Final	M45								
	800M	Final	F40								
	800M	Final	M40								
	800M	Final	F35								
	800M	Final	M35								
	60M	Sem	M70								
	60M	Sem	M65								
	60M	Sem	M60								
	60M	Sem	M55								
	60M	Sem	F50								
	60M	Sem	M50								
	60M	Sem	F45								
	60M	Sem	M45								
	60M	Sem	F40								
	60M	Sem	M40								
	60M	Sem	M35								
	3.000M	Final	M80+								
	3.000M	Final	M75								
	3.000M	Final	M70								
	3.000M	Final	F65+								
	3.000M	Final	M65								

**18 MARÇO – QUARTA-FEIRA**

FORUM BRAGA				FORUM BRAGA				CENTRO LANÇAMENTOS DR. BRAGA ANJOS (1) ESTÁDIO 1º MAIO (2)			
HORA	COMPETIÇÃO	TIPO	IDADE	HORA	COMPETIÇÃO	TIPO	IDADE	HORA	COMPETIÇÃO	TIPO	IDADE
09H00	3.000M	Final	F60	09H00	Triplo Salto(B)	Final	M80+	09H00	Laç. Disco (1)	Final	M85+/M80
	3.000M	Final	M60		Triplo Salto(B)	Final	M75		Laç. Disco (1)	Final	M75
	3.000M	Final	F55		Triplo Salto(B)	Final	M70		Laç. Disco (1)	Final	M70
	3.000M	Final	M55		Triplo Salto(B)	Final	M65		Laç. Disco (1)	Final	M65
	3.000M	Final	F50		Triplo Salto(B)	Final	M60		Laç. Disco (1)	Final	M60
	3.000M	Final	M50								
	3.000M	Final	F45	09H00	Triplo Salto(A)	Final	M55	09H00	Laç. Disco (2)	Final	M55
	3.000M	Final	M45		Triplo Salto(A)	Final	M50		Laç. Disco (2)	Final	M50
	3.000M	Final	F40		Triplo Salto(A)	Final	M45		Laç. Disco (2)	Final	M45
	3.000M	Final	M40		Triplo Salto(A)	Final	M40		Laç. Disco (2)	Final	M40
	3.000M	Final	F35		Triplo Salto(A)	Final	M35		Laç. Disco (2)	Final	M35
	3.000M	Final	M35								
	60M	Final	M90+	10H00	Laç. Peso (B)	Final	F75+				
	60M	Final	M85		Laç. Peso (B)	Final	F70				
	60M	Final	F80+		Laç. Peso (B)	Final	F65				
	60M	Final	M80		Laç. Peso (B)	Final	F60				
	60M	Final	F75								
	60M	Final	M75	09H00	Laç. Peso (A)	Final	F55				
	60M	Final	F70		Laç. Peso (A)	Final	F50				
	60M	Final	M70		Laç. Peso (A)	Final	F45				
	60M	Final	F65		Laç. Peso (A)	Final	F40				
	60M	Final	M65		Laç. Peso (A)	Final	F35				
	60M	Final	F60								
	60M	Final	M60	10H00	Salto Vara	Final	F50/F55+				
	60M	Final	F55		Salto Vara	Final	F35				
	60M	Final	M55		Salto Vara	Final	F40/F45				
	60M	Final	F50								
	60M	Final	M50								
	60M	Final	F45								
	60M	Final	M45								
	60M	Final	F40								
	60M	Final	M40								
	60M	Final	F35								
	60M	Final	M35								
	200M	Séries	M75								
	200M	Séries	M70								
	200M	Séries	F65+								
	200M	Séries	M65								
	200M	Séries	F60								
	200M	Séries	M60								
	200M	Séries	F55								
	200M	Séries	M55								

**FESTA ATLETA**

**19 MARÇO – QUINTA-FEIRA**

FORUM BRAGA				FORUM BRAGA				CENTRO LANÇAMENTOS DR. BRAGA ANJOS (1) ESTÁDIO 1º MAIO (2)			
HORA	COMPETIÇÃO	TIPO	IDADE	HORA	COMPETIÇÃO	TIPO	IDADE	HORA	COMPETIÇÃO	TIPO	IDADE
09H00	60M Barr. (1)	Pentatlo	M35	<b>Pentatlo</b>				09H00	L. Martelão	Final	M80+
	200M	Séries	F50	09H45	S. Comprim.	Final	M35		L. Martelão	Final	M75
	60M Barr. (0.91)	Pentatlo	M50		S. Comprim.	Final	M50		L. Martelão	Final	M70
	200M	Séries	M50		Laç. Peso	Final	M35		L. Martelão	Final	M65
	60M Barr. (1)	Pentatlo	M40		Salto Altura	Final	M35		L. Martelão	Final	M60
	200M	Séries	F45		S. Comprim.	Final	M40		L. Martelão	Final	M55
	200M	Séries	M45		Laç. Peso	Final	M50		L. Martelão	Final	M50
	60M Barr. (1)	Pentatlo	M45B		S. Comprim.	Final	M45B		L. Martelão	Final	M45
	200M	Séries	F40		Salto Altura	Final	M50				
	60M Barr. (1)	Pentatlo	M45A		Laç. Peso	Final	M40				
	200M	Séries	M40		S. Comprim.	Final	M45A				
	1000M	Pentatlo	M35		Laç. Peso	Final	M45B				
	200M	Séries	F35		Salto Altura	Final	M40				
	200M	Séries	M35		Salto Altura	Final	M45B				
	60M Barr. (1)	Séries	M35		Laç. Peso	Final	M45A				
	1000M	Pentatlo	M50		Salto Altura	Final	M45A				
	60M Barr. (1)	Séries	M40								
	1000M	Pentatlo	M40								
	60M Barr. (1)	Séries	M45								
	60M Barr. (0.91)	Séries	M50								
	60M Barr. (0.91)	Séries	M55								
	60M Barr. (0.84)	Séries	M60								
	60M Barr. (0.84)	Séries	M65								
	1000M	Pentatlo	M45B								
	60M Barr. (0.84)	Séries	F35								
	60M Barr. (0.76)	Séries	M70								
	60M Barr. (0.76)	Séries	F40								
	60M Barr. (0.76)	Séries	F45								
	1000M	Pentatlo	M45A								
	60M Barr. (0.76)	Séries	F50								
	60M Barr. (0.76)	Séries	F55								
	60M Barr. (0.68)	Séries	F60								
	60M Barr. (0.68)	Séries	F65								
	200M	Semifinal	M70								
	200M	Semifinal	M65								
	200M	Semifinal	F60								
	200M	Semifinal	M60								
	200M	Semifinal	F55								
	200M	Semifinal	M55								
	200M	Semifinal	F50								
	200M	Semifinal	M50								
	200M	Semifinal	F45								
	200M	Semifinal	M45								
	200M	Semifinal	F40								
	200M	Semifinal	M40								
	200M	Semifinal	F35								
	200M	Semifinal	M35								

**20 MARÇO – SEXTA-FEIRA**

FORUM BRAGA				FORUM BRAGA				CENTRO LANÇAMENTOS DR. BRAGA ANJOS (1) ESTÁDIO 1º MAIO (2)			
HORA	COMPETIÇÃO	TIPO	IDADE	HORA	COMPETIÇÃO	TIPO	IDADE	HORA	COMPETIÇÃO	TIPO	IDADE
09H00	60M Barr. (0.76)	Pentatlo	M75+	<b>Pentatlo</b>				09H00	L. Martelão	Final	M40
	1500M	Final	M85+/F70+	09H45	S. Comprim.	Final	M75+		L. Martelão	Final	M35
	60M Barr. (0.84)	Pentatlo	M65		S. Comprim.	Final	M70/M65		L. Martelão	Final	F55/F45
	60M Barr. (0.76)	Pentatlo	M70		Lanç. Peso	Final	M75+		L. Martelão	Final	F50/F70
	1500M	Final	M80		S. Comprim.	Final	M60		L. Martelão	Final	F75+
	1500M	Final	M75		Lanç. Peso	Final	M70/M65		L. Martelão	Final	F65
	1500M	Final	M70		Salto Altura	Final	M75+		L. Martelão	Final	F40
	1500M	Final	F65		S. Comprim.	Final	M55B		L. Martelão	Final	F60
	1500M	Final	M65		Lanç. Peso	Final	M60		L. Martelão	Final	F35
	60M Barr. (0.84)	Pentatlo	M60		Salto Altura	Final	M70/M65				
	1500M	Final	F60		S. Comprim.	Final	M55A	08H30	Lanç. Dardo	Final	M80+
	1500M	Final	M60		Lanç. Peso	Final	M55B		Lanç. Dardo	Final	M70/M75
	60M Barr. (0.91)	Pentatlo	M55B		Salto Altura	Final	M60		Lanç. Dardo	Final	M65
	60M Barr. (0.91)	Pentatlo	M55B		Lanç. Peso	Final	M55A		Lanç. Dardo	Final	M60
	1500M	Final	F55		Salto Altura	Final	M55B		Lanç. Dardo	Final	M55
	1500M	Final	M55		Salto Altura	Final	M55A		Lanç. Dardo	Final	M50
	1500M	Final	F50						Lanç. Dardo	Final	M45
	1500M	Final	M50						Lanç. Dardo	Final	M40
	1500M	Final	F45						Lanç. Dardo	Final	M35
	1500M	Final	M45	<b>Marcha Atlética – (Centro Cidade)</b>							
	1500M	Final	F40	09H00	5Km Marcha	Final	F50+/F45				
	1000M	Pentatlo	M75+	10H00	5Km Marcha	Final	F40/F35				
	1500M	Final	M40	11H00	5Km Marcha	Final	M65+/M60/M55				
	1500M	Final	F35	12H00	5Km Marcha	Final	M50/M45				
	1500M	Final	M35	15H00	5Km Marcha	Final	M40/M35				
	1000M	Pentatlo	M70/M65								
	200M	Final	M90+								
	200M	Final	M85								
	200M	Final	F80+								
	200M	Final	M80								
	200M	Final	F75								
	200M	Final	M75								
	200M	Final	F70								
	200M	Final	M70								
	200M	Final	F65								
	200M	Final	M65								
	200M	Final	F60								
	200M	Final	M60								
	200M	Final	F55								
	1000M	Pentatlo	M60								
	200M	Final	M55								
	200M	Final	F50								
	200M	Final	M50								
	200M	Final	F45								
	200M	Final	M45								
	200M	Final	F40								
	200M	Final	M40								
	200M	Final	F35								
	200M	Final	M35								
	60M Barr. (0.68)	Final	M80+								
	60M Barr. (0.68)	Final	F70+								
	60M Barr. (0.68)	Final	F65								
	60M Barr. (0.68)	Final	F60								
	60M Barr. (0.76)	Final	F55								
	60M Barr. (0.76)	Final	F50								
	60M Barr. (0.76)	Final	M75								
	60M Barr. (0.76)	Final	M70								
	60M Barr. (0.76)	Final	F45								
	60M Barr. (0.76)	Final	F40								
	60M Barr. (0.84)	Final	M65								
	1000M	Pentatlo	M55B								
	60M Barr. (0.84)	Final	M60								



	60M Barr. (0.84)	Final	F35									
	60M Barr. (0.91)	Final	M55									
	60M Barr. (0.91)	Final	M50									
	60M Barr. (1.00)	Final	M45									
	60M Barr. (1.00)	Final	M40									
	60M Barr. (1.00)	Final	M35									
	1000M	Pentatlo	M55A									

**21 MARÇO – SÁBADO**

FORUM BRAGA				FORUM BRAGA				CENTRO LANÇAMENTOS DR. BRAGA ANJOS (1) ESTÁDIO 1º MAIO (2)				
HORA	COMPETIÇÃO	TIPO	IDADE	HORA	COMPETIÇÃO	TIPO	IDADE	HORA	COMPETIÇÃO	TIPO	IDADE	
09H00	60M Barr. (0.68)	Pentatlo	F60		<b>Pentatlo</b>				08H30	Laç. Dardo	Final	F70+
	60M Barr. (0.68)	Pentatlo	F65+	09H45	Salto Altura	Final	F65+/F60		Laç. Dardo	Final	F60/F65	
	60M Barr. (0.68)	Pentatlo	F50		Salto Altura	Final	F55/F50		Laç. Dardo	Final	F55	
	60M Barr. (0.68)	Pentatlo	F55		Salto Altura	Final	F45/F35		Laç. Dardo	Final	F50	
	60M Barr. (0.76)	Pentatlo	F45		Laç. Peso	Final	F65+/F60		Laç. Dardo	Final	F45	
	60M Barr. (0.76)	Pentatlo	F35		Salto Altura	Final	F40		Laç. Dardo	Final	F40	
	60M Barr. (0.76)	Pentatlo	F40		Laç. Peso	Final	F55/F50		Laç. Dardo	Final	F35	
11H30	Cerimónia Encerramento				Salto Compri.	Final	F65+/F60					
	4x200M	Amizade	EMA		Laç. Peso	Final	F45/F35					
	4x200M	Final	M80+		Salto Compri.	Final	F55/F50					
	4x200M	Final	M75		Laç. Peso	Final	F40					
	4x200M	Final	M70		Salto Compri.	Final	F45/F35					
	4x200M	Final	F65+		Salto Compri.	Final	F40					
	4x200M	Final	M65									
	4x200M	Final										
	4x200M	Final	F60									
	4x200M	Final	M60	<b>Corta Mato (Regimento Cavalaria 6)</b>								
	4x200M	Final			10h00	5Km C. Mato	Final	M60+				
	4x200M	Final	F55	10H40	5Km C. Mato	Final	F50+					
	4x200M	Final	M55	11H20	5Km C. Mato	Final	M55					
	4x200M	Final			12H00	5Km C. Mato	Final	M50				
	800M	Pentatlo	F65+/F60	12H35	5Km C. Mato	Final	M45					
	4x200M	Final	F50	13H10	5Km C. Mato	Final	F35/F40/F45					
	4x200M	Final	M50	13H45	5Km C. Mato	Final	M40					
	4x200M	Final			14H15	5Km C. Mato	Final	M35				
	800M	Pentatlo	F55/F50	10h00	5Km C. Mato	Final	M60+					
	4x200M	Final	F45	10H40	5Km C. Mato	Final	F50+					
	4x200M	Final	M45	11H20	5Km C. Mato	Final	M55					
	4x200M	Final										
	4x200M	Final	F40									
	800M	Pentatlo	F45/F35									
	4x200M	Final	M40									
	4x200M	Final										
	4x200M	Final	F35									
	800M	Pentatlo	F40									
	4x200M	Final	M35									
	4x200M	Final										

**22 MARÇO – DOMINGO**

BRAGA			
HORA	COMPETIÇÃO	TIPO	IDADE
10H00	Meia Maratona	Aberta	Todas