



# ZONA NORTE 2014

Plano de Desenvolvimento de Atletismo  
Braga - Bragança - Porto - Viana do Castelo - Vila Real

## Campeonato de Juniores do Norte

21 e 22 de JUNHO de 2014 – Viana do Castelo

### REGULAMENTO:

1. Prova a disputar no Estádio Municipal Manuela Machado (Viana do Castelo), nos dias 21 e 22 de junho de 2014.
2. Prova destinada a todos os atletas e clubes filiados nas Associações Regionais da Zona Norte, dos escalões de Juvenis e Juniores.
3. A participação dos atletas do escalão de Juvenis em corridas ou provas de marcha e a participação noutras provas na mesma jornada deverá respeitar o estabelecido, no Regulamento Geral de Competições da FPA.
4. 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.
5. Os atletas Juvenis não poderão participar nas provas de 3.000 m Obstáculos e 5.000 m.
6. Os atletas dos escalões Juvenis e Juniores poderão participar num máximo de quatro provas, desde que uma delas seja a estafeta curta, podendo participar no máximo em duas provas por dia.
7. As corridas de distância igual ou superior a 400 m, bem como as corridas de estafetas, serão disputadas por séries;
8. Nas estafetas apenas poderá participar uma equipa de cada clube.
9. Não é permitida a inscrição de equipas de estafetas constituída por atletas individuais, ou por atletas de diferentes clubes.
10. Haverá classificação individual e colectiva;
  - 10.1. Em cada prova, para a classificação colectiva, serão pontuados 8 atletas (1º classificado = 8 pontos, 2º classificado = 7 pontos, etc...), até ao máximo de 3 atletas por clube.
  - 10.2. A classificação será definida pelo somatório de pontos obtidos por cada Clube em Femininos e Masculinos.
  - 10.3. Definida a pontuação das equipas, as mesmas serão seriadas pela ordem decrescente das pontuações, sendo vencedora a equipa com maior número de pontos.
  - 10.4. 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.
11. Aos vencedores de cada prova e aos clubes vencedores colectivamente, será atribuído o título de Campeão do Norte;
12. Será feita atribuição de medalhas aos três primeiros classificados por prova, em cada género;
13. As inscrições são feitas no local da prova, na Mesa do Júri, com 30 minutos de antecedência e em ficha própria;
14. As melhores marcas a indicar nas fichas de inscrição para a constituição das séries nas provas de corridas, deverão corresponder a resultados obtidos na época actual ou na anterior.
15. Os atletas autorizados pela Associação Coordenadora a participarem como extra na competição não terão acesso às finais.

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO

Av. Capitão Gaspar de Castro 4900-462 Viana do Castelo

Telefone: 258 823 557 **email:** [atletismoviana@gmail.com](mailto:atletismoviana@gmail.com)



# ZONA NORTE 2014

Plano de Desenvolvimento de Atletismo  
Braga - Bragança - Porto - Viana do Castelo - Vila Real

## Campeonato de Juniores do Norte

21 de JUNHO de 2014 – SÁBADO  
- VIANA DO CASTELO -

### PROGRAMA-HORÁRIO - 1ª JORNADA

<b>HORA</b>	<b>PROVA</b>	<b>ESCALÃO</b>	<b>SEXO</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>
<b>16h00</b>	400 m Barr.	Juv / Jun	Fem	<b>Séries</b> (0.76: 45.00 – 35.00 – 40.00)
	Martelo	Juv / Jun	Masc	<b>6 kg</b>
	Vara	Juv / Jun	Fem	<b>a)</b>
	Comprimento	Juv / Jun	Masc	<b>Tábua: 3 m</b>
<b>16h10</b>	400 m Barr.	Juv / Jun	Masc	<b>Séries</b> (0.91: 45.00 - 35.00 - 40.00)
<b>16h25</b>	100 m	Juv / Jun	Fem	<b>Eliminatórias ou Final</b>
<b>16h35</b>	100 m	Juv / Jun	Masc	<b>Eliminatórias ou Final</b>
<b>16h50</b>	1.500 m	Juv / Jun	Fem	<b>Séries</b>
<b>17h00</b>	1.500 m	Juv / Jun	Masc	<b>Séries</b>
	Altura	Juv / Jun	Masc	<b>b)</b>
	Triplo	Juv / Jun	Fem	<b>Tábua: 9 m</b>
	Disco	Juv / Jun	Fem	<b>1 kg</b>
	Peso	Juv / Jun	Masc	<b>6 kg</b>
<b>17h15</b>	100 m	Juv / Jun	Fem	<b>Final</b>
<b>17h20</b>	100 m	Juv / Jun	Masc	<b>Final</b>
<b>17h30</b>	5.000 m	Juniores	Masc	<b>Séries</b>
<b>17h50</b>	3.000 m Obst.	Juniores	Fem	<b>Séries - 0,76 m</b>
<b>18h10</b>	400 m	Juv / Jun	Fem	<b>Séries</b>
	Dardo	Juv / Jun	Masc	<b>800 g</b>
<b>18h20</b>	400 m	Juv / Jun	Masc	<b>Séries</b>
<b>18h30</b>	4 x 100 m	Juv / Jun	Fem	<b>Séries</b>
<b>18h40</b>	4 x 100 m	Juv / Jun	Masc	<b>Séries</b>
<b>19h00</b>	10.000 m Mx	Juv/Jun	Masc	<b>Pista 1</b>
	10.000 m Mx	Juv/Jun	Fem	<b>Pista 5</b>

a) Vara (Fem) - A altura da fasquia inicia a 1,90 m e sobe de 10 em 10 cm até 2,30 m e depois de 5 em 5 cm.

b) Altura (Mas) - A altura da fasquia inicia a 1,45 m e sobe de 5 em 5 cm até 1,65 m e depois de 3 em 3 cm.

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO

Av. Capitão Gaspar de Castro 4900-462 Viana do Castelo  
Telefone: 258 823 557 **email:** [atletismoviana@gmail.com](mailto:atletismoviana@gmail.com)



# ZONA NORTE 2014

Plano de Desenvolvimento de Atletismo  
Braga - Bragança - Porto - Viana do Castelo - Vila Real

## Campeonato de Juniores do Norte

22 de JUNHO de 2013 – DOMINGO

- VIANA DO CASTELO -

### PROGRAMA-HORÁRIO - 2ª JORNADA

<b>HORA</b>	<b>PROVA</b>	<b>ESCALÃO</b>	<b>SEXO</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>
<b>9h30</b>	3.000 m Obst.	Juniores	Masc	<b>Séries</b> - 0,91 m
	Martelo	Juv / Jun	Fem	<b>4 kg</b>
	Vara	Juv / Jun	Masc	<b>c)</b>
<b>9h45</b>	3.000 m	Juv / Jun	Fem	<b>Séries</b>
<b>10h00</b>	3.000 m	Juv / Jun	Masc	<b>Séries</b>
	Triplo	Juv / Jun	Masc	<b>Tábua: 11 m</b>
<b>10h15</b>	200 m	Juv / Jun	Fem	<b>Eliminatórias ou Final</b>
<b>10h25</b>	200 m	Juv / Jun	Masc	<b>Eliminatórias ou Final</b>
	Disco	Juv / Jun	Masc	<b>1,750 kg</b>
<b>10h40</b>	100 m Barr.	Juv / Jun	Fem	<b>0,84 m - Elim. ou Final</b>
<b>10h50</b>	110 m Barr.	Juv / Jun	Masc	<b>1,00 m - Elim. ou Final</b>
<b>11h00</b>	800 m	Juv / Jun	Fem	<b>Séries</b>
	Comprimento	Juv / Jun	Fem	<b>Tábua: 3 m</b>
	Altura	Juv / Jun	Fem	<b>d)</b>
	Peso	Juv / Jun	Fem	<b>4 kg</b>
<b>11h10</b>	800 m	Juv / Jun	Masc	<b>Séries</b>
<b>11h20</b>	200 m	Juv / Jun	Fem	<b>Final</b>
	Dardo	Juv / Jun	Fem	<b>600 g</b>
<b>11h30</b>	200 m	Juv / Jun	Masc	<b>Final</b>
<b>11h40</b>	100 m Barr.	Juv / Jun	Fem	<b>Final</b> (0.84: 13.00 – 8.50 – 10.50)
<b>11h50</b>	110 m Barr.	Juv / Jun	Masc	<b>Final</b> (1.00: 13.72 – 9.14 – 14.02)
<b>12h00</b>	4 x 400 m	Juv / Jun	Fem	<b>Séries</b>
<b>12h10</b>	4 x 400 m	Juv / Jun	Masc	<b>Séries</b>

c) Vara (Mas) - A altura da fasquia inicia a 2,40 m, sobe de 20 em 20 cm até 3,20 m, de 10 em 10 cm até 4,00 m e depois de 5 em 5 cm.

d) Altura (Fem) - A altura da fasquia inicia a 1,25 m e sobe de 5 em 5 cm até 1,45 m e depois de 3 em 3 cm.