



ZONA NORTE 2015

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

CAMPEONATO DO NORTE DE PROVAS COMBINADAS EM PISTA COBERTA e Provas Preparação

27 e 28 de DEZEMBRO de 2014
BRAGA – Pista Coberta

CAMPEONATO DO NORTE DE PROVAS COMBINADAS

1. Campeonato a disputar no Palácio de Exp. e Desportos, em Braga, nos dias 27 e 28 de dezembro de 2014.
2. O Campeonato do Norte de Provas Combinadas é uma competição destinada a atletas federados dos escalões de Juvenis, Juniores e Seniores, de clubes filiados nas Associações Regionais da Zona Norte.
3. Os atletas que iniciem as provas combinadas não poderão participar em qualquer outra prova.
4. Haverá somente classificação individual, obtida pelo somatório das pontuações obtidas nas provas individuais, utilizando a tabela internacional. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada escalão e género.
5. As **inscrições**, para o Campeonato do Norte de Provas Combinadas, deverão ser enviadas para as respetivas Associações Regionais até ao dia **23 de dezembro de 2014**, indicando o nome do clube, o 1º e último nome do atleta, o seu ano de nascimento e nº BI/CC.
6. Os escalões etários a vigorar até 31 de dezembro de 2014 são os seguintes:
Benjamins A: Atletas nascidos em 2005, 2006 e 2007
Benjamins B: Atletas nascidos em 2003 e 2004;
Infantis: Atletas nascidos em 2001 e 2002;
Iniciados: Atletas nascidos em 1999 e 2000;
Juvenis: Atletas nascidos em 1997 e 1998;
Juniores: Atletas nascidos em 1995 e 1996;
Seniores: Atletas nascidos em 1994 ou antes;
Veteranos: A partir do dia em que realizam 35 anos.
7. Os atletas que desejem alcançar **mínimos nas provas combinadas** e que desejem competir no escalão a que irão pertencer a partir de 1 de janeiro, deverão mencionar tal facto no momento da inscrição.

PROVAS PREPARAÇÃO

1. Provas a disputar no Palácio de Exp. e Desportos, em Braga, no dia 27 e 28 de dezembro de 2014.
2. As Provas de Preparação destinam-se a todos os escalões etários, respeitando as indicações dos regulamentos anteriores, com os escalões atribuídos até 31 de dezembro.
3. As inscrições para as Provas de Preparação deverão ser realizadas no secretariado, em ficha própria, com 30 minutos de antecedência, em relação a cada prova.



ZONA NORTE 2015

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

CAMPEONATO DO NORTE DE PROVAS COMBINADAS + Provas Preparação

27 de DEZEMBRO de 2014 – Sábado
BRAGA – Pista Coberta

PROGRAMA – HORÁRIO

| Hora | Prova | Escalão | Sexo | Obs. |
|-------|--------------------|----------------------|------------|--|
| 15h30 | 60 m | <i>Juv/Jun/Sen</i> | <i>Mas</i> | <i>Heptatlo</i> |
| 15h30 | Altura | <i>Inf - Juv</i> | <i>Mas</i> | <i>1.10, 1.15 (+5cm)</i> |
| 15h30 | Peso 2 Kg | <i>Benj. A / Inf</i> | <i>Fem</i> | <i>Prova Preparação</i> |
| 15h30 | Peso 2 Kg | <i>Benj. A</i> | <i>Mas</i> | <i>Prova Preparação</i> |
| 15h30 | Peso 3 Kg | <i>Benj. B / Inf</i> | <i>Mas</i> | <i>Prova Preparação</i> |
| 15h45 | 60 m | <i>Ini</i> | <i>Fem</i> | <i>Prova Preparação</i> |
| 15h50 | <i>Comprimento</i> | <i>Juv/Jun/Sen</i> | <i>Mas</i> | <i>Heptatlo - Tábua 2 metros</i> |
| 16h05 | 60 m | <i>Ini</i> | <i>Mas</i> | <i>Prova Preparação</i> |
| 16h25 | 60 m | <i>Benj. A / Inf</i> | <i>Fem</i> | <i>Prova Preparação</i> |
| 16h45 | 60 m | <i>Benj. A / Inf</i> | <i>Mas</i> | <i>Prova Preparação</i> |
| 16h45 | Peso | <i>Juv/Jun/Sen</i> | <i>Mas</i> | <i>Heptatlo – 5 / 6 / 7.260 Kg</i> |
| 17h05 | 1500 m | <i>Juv/Jun/Sen</i> | <i>Fem</i> | <i>Prova Preparação</i> |
| 17h20 | 1500 m | <i>Juv/Jun/Sen</i> | <i>Mas</i> | <i>Prova Preparação</i> |
| 17h20 | Triplo | <i>Juv/Jun/Sen</i> | <i>Fem</i> | <i>Prova Preparação T-9m</i> |
| 17h35 | 1000 m | <i>Ini</i> | <i>Fem</i> | <i>Prova Preparação</i> |
| 17h40 | Altura | <i>Juv/Jun/Sen</i> | <i>Mas</i> | <i>Heptatlo 1.50, 1.53, 1.56, (+3)</i> |
| 17h40 | Peso 5 Kg | <i>Juv</i> | <i>Mas</i> | <i>Prova Preparação</i> |
| 17h40 | Peso 6 Kg | <i>Jun</i> | <i>Mas</i> | <i>Prova Preparação</i> |
| 17h40 | Peso 7 Kg | <i>Sen</i> | <i>Mas</i> | <i>Prova Preparação</i> |
| 17h50 | 1000 m | <i>Ini</i> | <i>Mas</i> | <i>Prova Preparação</i> |
| 18h05 | 600 m | <i>Benj. A - Inf</i> | <i>Fem</i> | <i>Prova Preparação</i> |
| 18h20 | 600 m | <i>Benj. A - Inf</i> | <i>Mas</i> | <i>Prova Preparação</i> |



ZONA NORTE 2015

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

CAMPEONATO DO NORTE DE PROVAS COMBINADAS + Provas Preparação 28 de DEZEMBRO de 2014 – Domingo BRAGA – Pista Coberta

PROGRAMA HORÁRIO

| Hora | Prova | Escalão | Sexo | Obs. |
|-------|-------------|---------------|------|---------------------------------------|
| 9h30 | 60 m / b | Juvenis | Fem | Pentatlo 5b - 0.76 |
| 9h30 | Quadruplo | Iniciados | Fem | Tábua 10 Metros / Corr. Balanço 25m |
| 9h30 | Peso | Iniciados | Mas | Provas Preparação 4 Kg |
| 9h30 | Peso | Iniciados | Fem | Provas Preparação 3 Kg |
| 9h40 | 60 m / b | Jun/Sen | Fem | Pentatlo 5b – 0.84 |
| 9h55 | 60 m / b | Juvenis | Mas | Heptatlo 5b – 0.91 |
| 10h00 | 60 m / b | Juniores | Mas | Heptatlo 5b – 1.00 |
| 10h00 | Altura | Juv/Jun/Sen | Fem | Pentatlo 1.20, 1.23, 1.26 (+3) |
| 10h05 | 60 m / b | Seniores | Mas | Heptatlo 5b – 1.067 |
| 10h15 | 60 m / b | Juv | Mas | P. Preparação 5b – 0.91 |
| 10h20 | Quadruplo | Iniciados | Mas | Tábua 12 Metros / Corr. Balanço 25m |
| 10h25 | 60 m / b | Ini | Mas | P. Preparação 5b – 0.84 |
| 10h15 | Peso | Jun / Sen | Fem | Provas Preparação 4 Kg |
| 10h35 | 60 m / b | Ini | Fem | P. Preparação 5b – 0.76 |
| 10h45 | 60 m / b | Benj. B / Inf | Mas | P. Preparação 5b – 0.76 |
| 10h55 | 60 m / b | Benj. B / Inf | Fem | P. Preparação 5b – 0.76 |
| 11h15 | 200 m | Ini / Juv | Fem | Provas Preparação |
| 11h15 | Altura | Benj. B / Ini | Fem | P. Preparação 1.00, 1.05, (+5) |
| 11h30 | 200 m | Ini / Juv | Mas | Provas Preparação |
| 11h50 | 200 m | Jun / Sen | Fem | Provas Preparação |
| 12h10 | 200 m | Jun / Sen | Mas | Provas Preparação |
| 10h15 | Vara | Juv/Jun/Sen | Mas | Heptatlo 2.00, 2.20, 2.30, 2.40 (+10) |
| 11h00 | Peso | Juv / Jun/Sen | Fem | Pentatlo 3 / 4 Kg |
| 11h45 | Comprimento | Juv/Jun/Sen | Fem | Pentatlo Tábua 2 m |
| 12h25 | 1000 m | Juv/Jun/Sen | Masc | Heptatlo |
| 12h30 | 800m | Juv/Jun/Sen | Fem | Pentatlo |