



# ZONA NORTE 2015

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

## Campeonato do Norte de Pista Coberta

10 e 11 de janeiro de 2015  
- Braga -

### REGULAMENTO

1. Prova a disputar no Palácio Municipal de Exposições e Desportos de Braga nos dias 10 e 11 de janeiro de 2015;
2. 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;
3. Os atletas dos escalões de Benjamins A e B, Infantis e Iniciados não podem participar nesta competição;
4. Os atletas do escalão Sénior podem participar nas provas que desejarem, enquanto que os atletas dos escalões Júnior e Juvenil só poderão participar em duas provas por dia, num máximo de três no conjunto dos dois dias;
5. 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.
6. Os atletas do escalão de Juvenis masculinos não poderão participar na prova de Lançamento do Peso;
7. 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.
8. Se o 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;
9. 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 em provas posteriores;
  - 9.1. Nas provas de corrida com final os atletas são apurados pelos melhores tempos realizados nas eliminatórias.



# ZONA NORTE 2015

## Plano de Desenvolvimento de Atletismo

Braga - Bragança - Porto - Viana do Castelo - Vila Real

10. Os atletas individuais podem igualmente participar nesta competição;
11. Haverá classificação individual e coletiva.
  - 11.1. Para a classificação coletiva serão pontuados até ao máximo de 8 atletas por prova (1º classificado = 8 pontos, 2º classificado = 7 pontos, etc...).
  - 11.2. Em cada prova poderão pontuar no máximo 3 atletas por clube, sendo os restantes considerados como atletas individuais.
  - 11.3. 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.
  - 11.4. 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.
12. 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;
13. As **inscrições** são feitas no local da prova, na Mesa do Júri, com **30 minutos de antecedência** e em ficha própria;
  - 13.1. 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.
14. Caso seja autorizado pela Associação Coordenadora, os atletas que participem extra Zonas Norte não terão acesso às finais.



# ZONA NORTE 2015

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

## Campeonato do Norte de Pista Coberta

sábado – 10 de janeiro de 2015

BRAGA – Pista Coberta

### PROGRAMA-HORÁRIO - 1ª JORNADA

<b>HORA</b>	<b>PROVA</b>	<b>SEXO</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>	<b>MARCA ACESSO</b>
15h00	60 m	Fem	Eliminatórias	9.00 s
15h00	Comprimento	Fem	Tábua: 2 m	3.90 m
15h00	Altura	Masc	a)	1.70 m
15h00	Vara	Fem	b)	1.90 m
15h30	60 m	Masc	Eliminatórias	8.00 s
16h00	400 m	Fem	Séries	70.00 s
16h30	400 m	Masc	Séries	64.00 s
16h30	Peso	Fem	4 kg	8.00 m
17h00	Triplo	Masc	Tábua: 11 m	11.00 m
17h00	1.500 m	Fem	Séries	6.00 m
17h15	1.500 m	Masc	Séries	4.45 m
17h40	60 m	Fem	Final B	
17h45	60 m	Fem	Final A	
17h50	60 m	Masc	Final B	
17h55	60 m	Masc	Final A	
18h05	3.000 m Mx	Fem	Séries	s/m
18h35	5.000 m Mx	Masc	Séries	s/m

a) Altura (M): 1,65 - 1,70 - 1,75 - 1,80 - 1,85 - 1,90 - 1,93 - 1,96 - ...

b) Vara (F): 2,00 - 2,10 - 2,20 - 2,30 - 2,40 - 2,45 - 2,50 - ...



# ZONA NORTE 2015

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

## Campeonato do Norte de Pista Coberta

domingo – 11 de janeiro de 2015

BRAGA – Pista Coberta

### PROGRAMA-HORÁRIO - 2ª JORNADA

<i>HORA</i>	<i>PROVA</i>	<i>SEXO</i>	<i>OBSERVAÇÕES</i>	<i>MARCA ACESSO</i>
9h30	60 m Barr.	Fem	Eliminatórias ou Final	s/m
9h30	Triplo	Fem	Tábua: 9 m	9.00 m
9h30	Altura	Fem	c)	1.30 m
9h30	Vara	Masc	d)	2.80 m
9h45	60 m Barr.	Masc	Eliminatórias ou Final	s/m
10h00	200 m	Fem	Eliminatórias	30.00 s
10h30	200 m	Masc	Eliminatórias	26.50 s
11h00	800 m	Fem	Séries	3.00 m
10h50	Comprimento	Masc	Tábua: 2 m	5.50 m
10h50	Peso	Masc	7,260 kg	8.00 m
11h15	800 m	Masc	Séries	2.20 m
11h35	60 m Barr.	Fem	Final	
11h45	60 m Barr.	Masc	Final	
11h55	3.000 m	Fem	Séries	14.00 m
12h10	3.000 m	Masc	Séries	9.45 m
12h45	200 m	Fem	Final B	
12h50	200 m	Fem	Final A	
12h55	200 m	Masc	Final B	
13h00	200 m	Masc	Final A	

c) Altura (F): 1,25 - 1,30 - 1,35 - 1,40 - 1,45 - 1,48 - 1,51 - 1,54 - ...

d) Vara (M): 2,40 – 2,60 – 2,80 – 3,00 - 3,20 - 3,35 - 3,50 - 3,65 - 3,80 - 3,90 - 4,00 - 4,05 – (+5cm)