



# ZONA NORTE 2015

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

## Torneio Juvenil Norte sábado - 25 de abril de 2015 - Melgaço -

### REGULAMENTO

1. Competição a disputar na Pista de Atletismo do Centro de Estágios de Melgaço, no dia 25 de abril de 2015;
  2. Podem participar atletas, dos escalões de Iniciados e Juvenis, individuais ou representantes de clubes filiados nas Associações Regionais da Zona Norte, de acordo com o Regulamento Geral de Competições da FPA;
  3. Os atletas participantes só poderão participar em duas provas por dia, de acordo com o Regulamento Geral de Competições da FPA;
  4. Os atletas Iniciados que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 250 metros, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marcha ou concurso dessa jornada que se venha realizar posteriormente, podendo participar noutras que se realizem antes;
  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. 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;
  7. 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;
  - 7.1. Nas provas de corrida com final os atletas são apurados pelos melhores tempos realizados nas eliminatórias.
  8. Os atletas individuais podem igualmente participar nesta competição;
  9. Aos vencedores de cada prova será atribuído o título de Campeão Juvenil do Norte. Serão também atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada competição, desde que pertencentes às Associações da Zona Norte;
  10. Inscrições na Competição: Para os Clubes e atletas da Zona Norte as inscrições deverão ser realizadas no local da Prova, no Secretariado da Competição, em ficha própria, com 30 minutos de antecedência relativamente ao horário previsto e com indicação do primeiro e último nome do atleta, ano de nascimento, nº do CC e a indicação do DORSAL PESSOAL ( no caso de Viana do Castelo, Braga e Porto). Para os Atletas de Clubes exteriores à zona Norte, que pretendam solicitar participação extra-competição deverão remeter via Associação regional um formulário excel com os seguintes elementos, Identificação do clube (sigla e descrição), e relativamente ao atleta o Nome, nº de BI, Data de Nascimento, prova e marca)
  11. As melhores marcas a indicar nos formulários 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.
  12. 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

## Torneio Juvenil Norte sábado - 25 de abril de 2015 - Melgaço -

### PROGRAMA-HORÁRIO

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15h30	100 m	Ini / Juv	Fem	Eliminatórias
15h30	Comprimento	Ini / Juv	Masc	Final
15h30	Altura	Ini / Juv	Masc	Final a)
15h30	Peso 3kg	Ini / Juv	Fem	Final
15h50	100 m	Ini / Juv	Masc	Eliminatórias
16h20	3000 m	Juv	Fem	Séries
16h40	3000 m	Juv	Masc	Séries
17h00	300 Bar	Ini / Juv	Fem	Séries
17h00	Comprimento	Ini / Juv	Fem	Final
17h00	Altura	Ini / Juv	Fem	Final b)
17h00	Peso 5kg	Ini / Juv	Masc	Final
17h20	300 Bar	Ini / Juv	Masc	Séries
17h30	800 m	Ini / Juv	Fem	Séries
17h50	800 m	Ini / Juv	Masc	Séries
18h05	100 m	Ini / Juv	Fem	Final B
18h10	100 m	Ini / Juv	Masc	Final B
18h15	100 m	Ini / Juv	Fem	Final A
18h20	100 m	Ini / Juv	Masc	Final A

a) Altura (M): 1,40 - 1,45 - 1,50 - 1,55 - 1,60 - 1,63 - 1,66 - 1,69 - ...

b) Altura (F): 1,15 - 1,20 - 1,25 - 1,30 - 1,33 - 1,36 - 1,39 - ...