



ZONA NORTE 2016

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

26 e 27 de DEZEMBRO de 2015

BRAGA – Pista Coberta

CAMPEONATO DO NORTE DE PROVAS COMBINADAS

1. Campeonato a disputar no Parque de Exposições de Braga, nos dias 26 e 27 de dezembro de 2015.
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 2015**, 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 2015 são os seguintes:
Benjamins A: Atletas nascidos em 2006, 2007 e 2008;
Benjamins B: Atletas nascidos em 2004 e 2005;
Infantis: Atletas nascidos em 2002 e 2003;
Iniciados: Atletas nascidos em 2000 e 2001;
Juvenis: Atletas nascidos em 1998 e 1999;
Juniores: Atletas nascidos em 1996 e 1997;
Seniores: Atletas nascidos em 1995 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 Parque de Exposições de Braga, nos dias 26 e 27 de dezembro de 2015.
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.

CAMPEONATO DO NORTE DE PROVAS COMBINADAS + Provas Preparação



ZONA NORTE 2016

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

26 de DEZEMBRO de 2015 – 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 - Ini</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 | Quadruplo | <i>Inf</i> | <i>Fem</i> | <i>Prova Preparação T-9m Corrida Balanço Máx. 18m</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> |
| 18h30 | 800 m | <i>Ini/Juv</i> | <i>Fem</i> | <i>Prova Preparação</i> |



ZONA NORTE 2016

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 2015 – 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 |
| 12h40 | 1500m | Ini | Masc | Prova Preparação |