



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