



# ZONA NORTE 2016

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

## Torneio Juvenil Norte

09 de janeiro de 2016  
- Braga -

### REGULAMENTO

1. Prova a disputar no Palácio Municipal de Exposições e Desportos de Braga no dia 9 de janeiro de 2016;
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;



# ZONA NORTE 2016

## Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

10. As **inscrições** são feitas no local da prova, na Mesa do Júri, com **30 minutos de antecedência** e em ficha própria;
  - 10.1. 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.
11. Caso seja autorizado pela Associação Coordenadora, os atletas que participem extra Zonas Norte não terão acesso às finais.



# ZONA NORTE 2016

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

## Torneio Juvenil Norte

sábado – 09 de janeiro de 2016

BRAGA – Pista Coberta

### PROGRAMA-HORÁRIO - 1ª JORNADA

<i>HORA</i>	<i>PROVA</i>	<i>ESCALÃO</i>	<i>SEXO</i>	<i>OBSERVAÇÕES</i>
15h00	60 m	Ini / Juv	Fem	Eliminatórias
15h00	Comprimento	Ini / Juv	Fem	Final – Tábua 2 m
15h00	Altura	Ini / Juv	Masc	Final a)
15h00	Peso	Ini / Juv	Fem	Final
15h20	60 m	Ini / Juv	Masc	Eliminatórias
15h50	3000 m	Juv	Fem	Séries
16h10	3000 m	Juv	Masc	Séries
16h30	300 m	Ini / Juv	Fem	Séries
16h30	Comprimento	Ini / Juv	Masc	Final – Tábua 2 m
16h30	Altura	Ini / Juv	Fem	Final b)
16h30	Peso	Ini / Juv	Masc	Final
16h50	300 m	Ini / Juv	Masc	Séries
17h10	800 m	Ini / Juv	Fem	Séries
17h25	800 m	Ini / Juv	Masc	Séries
17h40	60 m	Ini / Juv	Fem	Final B
17h45	60 m	Ini / Juv	Masc	Final B
17h50	60 m	Ini / Juv	Fem	Final A
17h55	60 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 – 1,35 – 1,38 – 1,41 - ...