



# ZONA NORTE 2016

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

## Torneio Juvenil Norte sábado – 23 de abril de 2016 Complexo Desportivo de Lousada

### REGULAMENTO

1. Prova a disputar na pista de atletismo do Complexo Desportivo de Lousada no dia 23 de abril 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;
  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 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 – 23 de abril de 2016 Complexo Desportivo de Lousada

### PROGRAMA-HORÁRIO

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15h30	100 m	Ini / Juv	Fem	Eliminatórias
15h30	Comprimento	Ini / Juv	Fem	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	300Bar	Ini / Juv	Fem	Séries
17h00	Comprimento	Ini / Juv	Masc	Final
17h00	Altura	Ini / Juv	Fem	Final b)
17h00	Peso 5kg	Ini / Juv	Masc	Final
17h20	300Bar	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 - ...