



ZONA NORTE 2016

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

Campeonato de Juniores do Norte

18 e 19 de JUNHO de 2016 – Viana do Castelo

REGULAMENTO:

1. Prova a disputar no Estádio Municipal Manuela Machado, em Viana do Castelo, nos dias 18 e 19 de junho de 2016.
2. Prova destinada a todos os atletas e clubes filiados nas Associações Regionais da Zona Norte, dos escalões de Juvenis e Juniores.
3. A participação dos atletas do escalão de Juvenis em corridas ou provas de marcha e a participação noutras provas na mesma jornada deverá respeitar o estabelecido, no Regulamento Geral de Competições da FPA.
4. Os atletas do escalão de Juniores que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 1.500 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas.
5. Os atletas Juvenis não poderão participar nas provas de 3.000 m Obstáculos e 5.000 m.
6. Os atletas dos escalões Juvenis e Juniores poderão participar num máximo de quatro provas, desde que uma delas seja a estafeta curta, podendo participar no máximo em duas provas por dia.
7. As corridas de distância igual ou superior a 400 m, bem como as corridas de estafetas, serão disputadas por séries;
8. Nas estafetas apenas poderá participar uma equipa de cada clube.
9. Não é permitida a inscrição de equipas de estafetas constituída por atletas individuais, ou por atletas de diferentes clubes.
10. Haverá classificação individual e coletiva;
 - 10.1. Em cada prova, para a classificação coletiva, serão pontuados 8 atletas (1º classificado = 8 pontos, 2º classificado = 7 pontos, etc...), até ao máximo de 3 atletas por clube.
 - 10.2. A classificação será definida pelo somatório de pontos obtidos por cada Clube em Femininos e Masculinos.
 - 10.3. Definida a pontuação das equipas, as mesmas serão seriadas pela ordem decrescente das pontuações, sendo vencedora a equipa com maior número de pontos.
 - 10.4. Os casos de empate serão decididos a favor do clube que obtiver mais primeiros lugares no conjunto das provas realizadas. Se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério relativamente aos segundos lugares e assim sucessivamente.
11. Aos vencedores de cada prova e aos clubes vencedores coletivamente, será atribuído o título de Campeão do Norte;
12. Será feita atribuição de medalhas aos três primeiros classificados por prova, em cada género;
13. As inscrições são feitas no local da prova, na Mesa do Júri, com 30 minutos de antecedência e em ficha própria;
14. 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 ou na anterior.
15. Os atletas autorizados pela Associação Coordenadora a participarem como extra na competição não terão acesso às finais.

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO

Telefone: 258 823 557 *email:* atletismoviana@gmail.com

www.atletismoviana.pt



ZONA NORTE 2016

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

Campeonato de Juniores do Norte

18 de JUNHO de 2016 – Sábado
- Viana do Castelo -

PROGRAMA-HORÁRIO - 1ª JORNADA

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
16h00	400 m Barr.	Juv / Jun	Fem	Séries (0.76: 45.00 – 35.00 – 40.00)
16h00	Martelo	Juv / Jun	Masc	6 kg
16h00	Vara	Juv / Jun	Fem	a)
16h00	Comprimento	Juv / Jun	Masc	Tábua: 3 m
16h10	400 m Barr.	Juv / Jun	Masc	Séries (0.91: 45.00 - 35.00 - 40.00)
16h25	100 m	Juv / Jun	Fem	Eliminatórias ou Final
16h35	100 m	Juv / Jun	Masc	Eliminatórias ou Final
16h50	1.500 m	Juv / Jun	Fem	Séries
17h00	1.500 m	Juv / Jun	Masc	Séries
17h00	Altura	Juv / Jun	Masc	b)
17h00	Triplo	Juv / Jun	Fem	Tábua: 9 m
17h00	Disco	Juv / Jun	Fem	1 kg
17h00	Peso	Juv / Jun	Masc	6 kg
17h15	100 m	Juv / Jun	Fem	Final
17h20	100 m	Juv / Jun	Masc	Final
17h30	5.000 m	Juniores	Masc	Séries
17h50	3.000 m Obst.	Juniores	Fem	Séries - 0,76 m
18h10	400 m	Juv / Jun	Fem	Séries
	Dardo	Juv / Jun	Masc	800 g
18h20	400 m	Juv / Jun	Masc	Séries
18h30	4 x 100 m	Juv / Jun	Fem	Séries
18h40	4 x 100 m	Juv / Jun	Masc	Séries
18h50	100m C. Rodas	Juv – Sen	Masc	Séries
19h00	10.000 m Mx	Juv/Jun	Masc	Pista 1
	10.000 m Mx	Juv/Jun	Fem	Pista 5

a) Vara (Fem) - A altura da fasquia inicia a 1,90 m e sobe de 10 em 10 cm até 2,30 m e depois de 5 em 5 cm.

b) Altura (Mas) - A altura da fasquia inicia a 1,45 m e sobe de 5 em 5 cm até 1,65 m e depois de 3 em 3 cm.

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO

Telefone: 258 823 557 *email:* atletismoviana@gmail.com

www.atletismoviana.pt



ZONA NORTE 2016

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

Campeonato de Juniores do Norte

19 de JUNHO de 2016 – Sábado

- Viana do Castelo -

PROGRAMA-HORÁRIO - 2ª JORNADA

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
9h30	3.000 m Obst.	Juniores	Masc	Séries - 0,91 m
	Martelo	Juv / Jun	Fem	4 kg
	Vara	Juv / Jun	Masc	c)
9h45	3.000 m	Juv / Jun	Fem	Séries
10h00	3.000 m	Juv / Jun	Masc	Séries
	Triplo	Juv / Jun	Masc	Tábua: 11 m
10h15	200 m	Juv / Jun	Fem	Eliminatórias ou Final
10h25	200 m	Juv / Jun	Masc	Eliminatórias ou Final
	Disco	Juv / Jun	Masc	1,750 kg
10h40	100 m Barr.	Juv / Jun	Fem	0,84 m - Elim. ou Final
10h50	110 m Barr.	Juv / Jun	Masc	1,00 m - Elim. ou Final
11h00	800 m	Juv / Jun	Fem	Séries
	Comprimento	Juv / Jun	Fem	Tábua: 3 m
	Altura	Juv / Jun	Fem	d)
	Peso	Juv / Jun	Fem	4 kg
11h10	800 m	Juv / Jun	Masc	Séries
11h20	200 m	Juv / Jun	Fem	Final
	Dardo	Juv / Jun	Fem	600 g
11h30	200 m	Juv / Jun	Masc	Final
11h40	100 m Barr.	Juv / Jun	Fem	Final (0.84: 13.00 – 8.50 – 10.50)
11h50	110 m Barr.	Juv / Jun	Masc	Final (1.00: 13.72 – 9.14 – 14.02)
12h00	4 x 400 m	Juv / Jun	Fem	Séries
12h10	4 x 400 m	Juv / Jun	Masc	Séries

c) Vara (Mas) - A altura da fasquia inicia a 2,40 m, sobe de 20 em 20 cm até 3,20 m, de 10 em 10 cm até 4,00 m e depois de 5 em 5 cm.

d) Altura (Fem) - A altura da fasquia inicia a 1,25 m e sobe de 5 em 5 cm até 1,45 m e depois de 3 em 3 cm.

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO

Telefone: 258 823 557 *email*: atletismoviana@gmail.com

www.atletismoviana.pt