



ZONA NORTE 2016

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

Campeonato Absoluto do Norte Campeonato Esperanças do Norte 23 e 24 de julho de 2016 – Maia

REGULAMENTO:

1. Provas a disputar no Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho, na MAIA, nos dias 23 e 24 de julho de 2016, e no Centro de Lançamentos Dr. Braga dos Anjos - BRAGA a prova de Lançamento do Martelo.
2. Prova destinada a todos os atletas e clubes filiados nas Associações Regionais da Zona Norte, dos escalões Juvenis, Juniores e Seniores;
3. 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;
4. 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.
5. 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.
6. Os atletas Juvenis não poderão participar nas seguintes provas: 3.000 m Obstáculos, 5.000 m, Peso (7,260 Kg) e Martelo (7,260 Kg);
7. Haverá classificação individual e coletiva;
 - 7.1. 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.
 - 7.2. A classificação será definida pelo somatório de pontos obtidos por cada Clube em Femininos e Masculinos.
 - 7.3. Definida a pontuação das equipas, as mesmas serão seriadas pela ordem decrescente das pontuações, sendo vencedora a equipa com maior número de pontos.
 - 7.4. 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.
 - 7.5. Nas estafetas só pontuará uma equipa por clube e sexo;
8. Aos vencedores de cada prova e aos clubes vencedores coletivamente, será atribuído o **título de Campeão do Norte**; Será atribuído também o **título de Campeão do Norte de Esperanças**, aos atletas que se enquadrem neste escalão (atletas juvenis não poderão entrar no pódio do Camp. Norte Esperanças, assim como atletas seniores nascidos antes de 1992, inclusivé);
9. Aos primeiros três classificados de cada prova do Campeonato Absoluto do Norte serão atribuídas medalhas, assim como ao primeiro classificado do Campeonato do Norte de Esperanças;
10. As **inscrições** são feitas no local da prova, na Mesa do Júri, com **30 minutos** de antecedência, em ficha própria;
11. Os melhores tempos a indicar nas fichas de inscrição para a constituição das séries nas provas de corridas, deverão corresponder a resultados obtidos na época actual ou na anterior em Pista Coberta ou Pista ao Ar Livre.



ZONA NORTE 2016

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

Campeonato Absoluto do Norte Campeonato Esperanças do Norte

23 de julho de 2016 – sábado

PROGRAMA-HORÁRIO - 1ª JORNADA

Centro de Lançamentos Dr. Braga dos Anjos - BRAGA

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
10h00	Martelo	Jun/Sen	Masc	7,260 kg
11h00	Martelo	Juv/Jun/Sen	Fem	4 Kg

PROGRAMA-HORÁRIO - 2ª JORNADA

Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - MAIA

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15h00	Vara	Iniciados	Mas/Fem	a) Prova Extra
16h00	400 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Fem	0,76 m - Séries
	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Masc	Tábua 2 m
	Vara	Juv/Jun/Sen	Fem	a)
	Dardo	Juv/Jun/Sen	Fem	600 g
16h10	400 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Masc	0,91 m - Séries
16h20	100 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Eliminatórias ou Final
16h30	100 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Eliminatórias ou Final
16h50	1500 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
17h00	1500 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
17h20	100 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Final B (só com + de 6 atletas)
	Triplo	Juv/Jun/Sen	Fem	Tábua 9 m
	Altura	Juv/Jun/Sen	Masc	b)
	Peso	Juv/Jun/Sen	Fem	4 kg
	Disco	Juv/Jun/Sen	Masc	2 kg
17h25	100 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Final - A
17h30	100 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Final B (só com + de 6 atletas)
17h35	100 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Final - A
17h45	5.000 m	Jun/Sen	Masc	Séries
18h05	3.000 m Obst.	Jun/Sen	Fem	0,76 m - Séries
18h20	400 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
18h30	400 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
18h40	4 x 100 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
18h50	4 x 100 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries

a) Vara (Fem): Início a 2,00 m, sobe de 10 em 10 cm até 2,30 m e depois de 5 em 5 cm.

b) Altura (Mas): Início a 1,65 m, sobe de 5 em 5 cm até 1,85 m e depois de 3 em 3 cm.



ZONA NORTE 2016

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

Campeonato Absoluto do Norte Campeonato Esperanças do Norte

24 de julho de 2016 - domingo

PROGRAMA-HORÁRIO - 3ª JORNADA

Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - MAIA

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
9h00	10.000 m Mx	Juv/Jun/Sen	Masc	Pista 1 a 4
	10.000 m Mx	Juv/Jun/Sen	Fem	Pista 5 a 8
9h30	Vara	Juv/Jun/Sen	Masc	c)
10h00	5000 m	Jun/Sen	Fem	Séries
10h25	3.000 m Obstác.	Jun/Sen	Masc	0,91 m - Séries
	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Fem	Tábua 3 m
	Peso	Jun/Sen	Masc	7,260 kg
	Disco	Juv/Jun/Sen	Fem	1 kg
10h40	100 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Fem	0,84 m - Elim. ou Final
10h50	110 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Masc	1,06 m - Elim. ou Final
11h00	200 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Eliminatórias
11h15	200 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Eliminatórias
11h30	800 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
	Triplo	Juv/Jun/Sen	Masc	Tábua 11 m
	Altura	Juv/Jun/Sen	Fem	d)
	Dardo	Juv/Jun/Sen	Masc	800 g
11h40	800 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
11h55	100 m Barreiras	Juv/Jun/Sen	Fem	Final
12h00	110 m Barreiras	Juv/Jun/Sen	Masc	Final
12h10	200 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Final
12h15	200 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Final
12h20	4 x 400 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
12h30	4 x 400 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries

c) Vara (Mas): Início a 2,40 m, sobe de 10 em 10 cm até 4,00 m e depois de 5 em 5 cm.

d) Altura (Fem): Início a 1,35 m, sobe de 5 em 5 cm até 1,50 m e depois de 3 em 3 cm.