



# ZONA NORTE 2017

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

## Campeonato Absoluto do Norte Campeonato Esperanças do Norte

**Campeonato Regional Absoluto da A.A.Braga**  
**Campeonato Regional Esperanças da A.A.Braga**

**15 e 16 de julho de 2017 – Maia**

### REGULAMENTO:

1. Provas a disputar no Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho, na Maia, nos dias 15 e 16 de julho de 2017, e no Parque Desportivo de Ramalde – INATEL 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 1994, 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 2017

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

## Campeonato Absoluto do Norte Campeonato Esperanças do Norte 15 de julho de 2017 – sábado

### PROGRAMA-HORÁRIO - 1ª JORNADA

Parque Desportivo de Ramalde - INATEL

<b>HORA</b>	<b>PROVA</b>	<b>ESCALÃO</b>	<b>SEXO</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>
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

<b>HORA</b>	<b>PROVA</b>	<b>ESCALÃO</b>	<b>SEXO</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>
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



# ZONA NORTE 2017

## Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

- 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.

# Campeonato Absoluto do Norte Campeonato Esperanças do Norte

16 de julho de 2017 - domingo

### PROGRAMA-HORÁRIO - 3ª JORNADA

Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho

<b>HORA</b>	<b>PROVA</b>	<b>ESCALÃO</b>	<b>SEXO</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>
<b>9h00</b>	10.000 m Mx	Juv/Jun/Sen	Masc	Pista 1 a 4
	10.000 m Mx	Juv/Jun/Sen	Fem	Pista 5 a 8
<b>9h30</b>	Vara	Juv/Jun/Sen	Masc	c)
<b>10h00</b>	5000 m	Jun/Sen	Fem	Séries
<b>10h25</b>	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
<b>10h40</b>	100 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Fem	0,84 m - Elim. ou Final
<b>10h50</b>	110 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Masc	1,06 m - Elim. ou Final
<b>11h00</b>	200 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Eliminatórias
<b>11h15</b>	200 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Eliminatórias
<b>11h30</b>	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
<b>11h40</b>	800 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
<b>11h55</b>	100 m Barreiras	Juv/Jun/Sen	Fem	Final
<b>12h00</b>	110 m Barreiras	Juv/Jun/Sen	Masc	Final
<b>12h10</b>	200 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Final
<b>12h15</b>	200 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Final
<b>12h20</b>	4 x 400 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
<b>12h30</b>	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.



# ZONA NORTE 2017

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

## Associação de Atletismo de BRAGA

### Aditamento

Em simultâneo com o Campeonato Absoluto do Norte e Campeonato Esperanças do Norte, será realizado o Campeonato Regional Absoluto e o Campeonatos Regional Esperanças da Associação de Atletismo de Braga.

As classificações individuais, serão extraídas para os atletas filiados na Associação de Atletismo de Braga, a partir da classificação geral por disciplina escalão e género. Os atletas apenas terão direito a uma medalha por prova.

As classificações colectivas, serão igualmente extraídas da classificação geral coletiva, para os clubes filiados na Associação de Atletismo de Braga, assumindo a pontuação obtida no Campeonato de Absolutos e retirando da ordem os clubes não pertencentes á Associação. de Braga

Braga, 10 de Julho de 2017