



ZONA NORTE 2006

Projecto de Desenvolvimento de Atletismo

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

Triatlo Técnico Jovem do Norte Campeonato do Norte de Provas Combinadas Provas Extra

28 e 29 de JANEIRO de 2006

REGULAMENTO GERAL

- Competições a disputar no Palácio Municipal de Exposições e Desportos de Braga, nos dias 28 29 de Janeiro de 2006.
- As Provas Extra de Marcha a realizar no dia 28 de Janeiro destinam-se a atletas Infantis e Iniciados.
- As Provas Extra a disputar no dia 29 de Janeiro destinam-se exclusivamente a atletas Juvenis, Juniores e Seniores.
- As inscrições para as Provas Extra deverão ser realizadas no secretariado, em ficha própria, com 30 minutos de antecedência, em relação a cada prova.

TRIATLO TÉCNICO JOVEM DO NORTE

1. - O Triatlo Técnico Jovem do Norte é um torneio aberto de Provas Combinadas, para atletas de ambos os sexos, dos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis, individuais ou representantes de Clubes, Escolas, ou outras colectividades, pertencente às Associações da Zona Norte. Nos escalões de Infantis e Iniciados cada clube só pode inscrever um máximo de 3 (três) atletas por escalão/sexo. Os atletas que ultrapassem este limite não serão autorizados a participar.
 - Os atletas do escalão Benjamins não podem participar neste Torneio.
 - Haverá classificação individual e por clubes:
Classificação Individual – somatório das pontuações obtido nas provas individuais, utilizando a Tabela de Pontuação de Provas Combinadas da F.P A.
Classificação por Clubes – somatório das pontuações obtido pelo melhor representante de cada clube, em cada escalão e sexo (6 atletas). Não é obrigatória a participação em todos os escalões para que um clube participe e se classifique colectivamente.
 - Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados em cada escalão e sexo e troféus aos clubes classificados nos 3 primeiros lugares da classificação por clubes.
 - **As inscrições para o Triatlo Técnico Jovem do Norte deverão ser enviadas para Associação de Atletismo de Bragança até ao 26 de Janeiro de 2006, através do fax nº 273333666, indicando o nome do clube, o 1º e último nome do atleta e o seu ano de nascimento.**



ZONA NORTE 2006

Projecto de Desenvolvimento de Atletismo

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

CAMPEONATO DO NORTE DE PROVAS COMBINADAS

- O Campeonato do Norte de Provas Combinadas é uma competição destinada a atletas federados dos escalões de Juvenis Femininos e Juniores e Seniores de ambos os sexos, de clubes filiados nas Associações Regionais da Zona Norte.
- Os atletas que iniciem as provas combinadas não poderão participar em qualquer outra prova.
- Haverá somente classificação individual, sendo este o resultado do somatório das pontuações obtidas nas provas individuais utilizando a tabela internacional.
- Serão atribuídas medalhas aos 3 (três) primeiros classificados de cada escalão e sexo, em cada uma das provas combinadas.
- As inscrições para o Campeonato do Norte de Provas Combinadas deverão ser enviadas para a **Associação de Atletismo de Bragança até ao 26 de Janeiro de 2006**, através do **fax nº 273333666**, indicando o nome do clube, o 1º e último nome do atleta e o seu ano de nascimento.



ZONA NORTE 2006

Projecto de Desenvolvimento de Atletismo

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

Triatlo Técnico Jovem do Norte Campeonato do Norte de Provas Combinadas Provas Extra

28 de JANEIRO de 2006 - Sábado

PROGRAMA – HORÁRIO

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Obs.
14h30	60 m	Jun / Sen	Masc	Heptatlo Séries
14h30	Altura	Juvenis	Fem	Triatlo 1.05, 1.09, 1.13, ...(+4)
14h30	Comprimento	Iniciados	Fem	Triatlo Tábua 2 metros
14h30	Peso	Infantis	Fem	Triatlo 2 Kg
14h40	60 m / b	Juvenis	Masc	Triatlo 5 b (0,91 13,72 - 9,14 - 9,72)
14h50	60 m / b	Iniciados	Masc	Triatlo 5b (0,84 13,00 - 8,50 - 13,00)
15h00	60 m / b	Infantis	Masc	Triatlo 6 b (0,76 12,00 - 7,50 - 10,50)
15h10	Peso	Juvenis	Masc	Triatlo 5 Kg
15h20	Comprimento	Jun / Sen	Masc	Heptatlo Tábua 2 metros
15h45	60 m / b	Juvenis	Fem	Triatlo 5b (0,76 13,00 - 8,50 - 13,00)
15h50	Peso	Infantis	Masc	Triatlo 3 Kg
16h00	60 m / b	Iniciados	Fem	Triatlo 6 b (0,76 12,00 - 8,00 - 8,00)
16h00	Comprimento	Iniciados	Masc	Triatlo Tábua 2 metros
16h10	Altura	Juvenis	Masc	Triatlo 1.20, 1.24, 1.28, ...(+4)
16h15	60 m / b	Infantis	Fem	Triatlo 6b (0,76 12,00 - 7,00 - 13,00)
16h30	Peso	Juvenis	Fem	Triatlo 3 Kg
16h40	Comprimento	Infantis	Fem	Triatlo Tábua 2 metros
16h45	2000 Mx	Inf / Inic	Fem	Prova Extra
16h45	Peso	Jun / Sen	Masc	Heptatlo 6 Kg / 7.260 Kg
17h10	Peso	Iniciados	Fem	Triatlo 3 Kg
17h15	3000 Mx	Inf / Inic	Masc	Prova Extra
17h15	Altura	Jun / Sem	Masc	Heptatlo 1.50, 1.53, 1.56, ... (+3)
17h30	Comprimento	Infantis	Masc	Triatlo Tábua 2 metros
17h40	Peso	Iniciados	Masc	Triatlo 4 Kg



ZONA NORTE 2006

Projecto de Desenvolvimento de Atletismo

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

Campeonato do Norte de Provas Combinadas Provas Extra

29 de JANEIRO de 2006 – Domingo

PROGRAMA HORÁRIO

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
9h30	60 m / b	Juvenis	Fem	Pentatlo 5b (0.76 13.00, 8.50, 13.00)
9h45	60 m / b	Jun/Sen	Fem	Pentatlo 5b (0.84 13.00, 8.50, 13.00)
10h00	60 m / b	Jun/Sen	Masc	Heptatlo 5b (1.067 13.72, 9.14, 9.72)
10h00	Altura	Juv/Jun/Sen	Fem	Pentatlo 1.20, 1.23, 1.26, ... (+3)
10h00	Triplo	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Extra Tábua 9 m
10h10	60 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Extra Séries
10h15	Vara	Jun/Sen	Masc	Heptatlo 2.20, 2.30, 2.40, ... (+10)
10h20	60 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Prova Extra Séries
10h30	800 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Extra Séries
10h30	Triplo	Juv/Jun/Sen	Masc	Prova Extra Tábua 11 m
10h45	800 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Prova Extra Séries
11h00	1500 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Extra Séries
11h00	Peso	Juv / Jun/Sen	Fem	Pentatlo 3 / 4 Kg
11h00	Peso	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Extra 3 / 4 Kg
11h15	1500 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Prova Extra Séries
11h30	3000 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Extra Séries
11h45	3000 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Prova Extra Séries
11h45	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Fem	Pentatlo Tábua 2 m
12h00	200m	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Extra Séries
12h00	Peso	Juv/Jun/Sen	Masc	Prova Extra 5 kg / 6 kg / 7.260 Kg
12h10	200m	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Extra Séries
12h20	1000 m	Jun/Sen	Masc	Heptatlo
12h30	800m	Juv/Jun/Sen	Fem	Pentatlo