



ZONA NORTE 2006

Projecto de Desenvolvimento de Atletismo

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

Torneio Atleta Completo do Norte

08 e 09 de ABRIL de 2006
- MELGAÇO -

REGULAMENTO:

1. Provas a disputar na Pista do Complexo Desportivo do Centro de Estágios de Melgaço, em Melgaço, nos dias 08 e 09 de Abril de 2006.
2. O **Torneio Atleta Completo** destina-se a atletas dos escalões de **Infantis, Iniciados e Juvenis**, de ambos os sexos, seleccionados por cada uma das Associações Regionais da Zona Norte (3 atletas por escalão e sexo);
 - 2.1. Os atletas do escalão de Benjamins, não poderão participar neste Torneio;
 - 2.2. Haverá classificação individual e colectiva.

Classificação Individual - somatório das pontuações obtidas nas provas individuais, utilizando as Tabelas de Pontuação de Provas Combinadas da FPA;

Classificação por Associação - somatório das marcas obtidas pelos 2 (dois) atletas melhor classificados de cada Associação Regional, em masculinos e femininos, nos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis, no Torneio Atleta Completo;
 - 2.3. Serão atribuídas medalhas aos 3 (três) primeiros classificados em cada escalão e sexo (Infantis, Iniciados e Juvenis).
3. Nos concursos os atletas apenas realizam três ensaios.
4. As inscrições para o Torneio Atleta Completo deverão ser enviadas para a **Associação de Atletismo de Bragança até ao dia 06 de Abril de 2006**, através do **fax nº 273333666** ou pelo **email: aabratletismo@gmail.com**

Regulamento das Provas Extras:

1. Provas abertas a atletas individuais ou representantes de Clubes, Escolas, ou outras colectividades, pertencentes às Associações da Zona Norte. Poderão, segundo parecer da Associação Regional coordenadora, ser abertas a atletas de clubes de outras Associações Regionais, mediante pedido expresso para o efeito.
2. Os atletas Juvenis que participem em provas de distância igual ou superior a 800 metros e os atletas Juniores que participem em provas de distância igual ou superior a 1500 metros não poderão, no mesmo dia, participar noutra corrida;
3. Os atletas Juvenis e Juniores só poderão participar em duas provas por dia, num máximo de três provas no conjunto dos dois dias;
4. As inscrições são feitas no Secretariado no local da prova, **até 30 minutos antes** de do início de cada prova, em ficha própria;
5. 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 actual e na anterior.



ZONA NORTE 2006

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

Torneio Atleta Completo do Norte

08 de ABRIL de 2006 - Sábado
- MELGAÇO -

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15h00	100 m	Juvenis	Masc	Octatlo Séries
15h10	100 m / b	Iniciados	Masc	Hexatlo (0.84 13.00 – 8.50 – 10.50)
15h20	100 m / b	Juvenis	Fem	Hexatlo (0.76 13.00 – 8.50 – 10.50)
15h30	80 m / b	Iniciados	Fem	Hexatlo (0.76 12.00 – 8.00 – 12.00)
	Comprimento	Juvenis	Masc	Octatlo Tábua 3 m
15h40	Altura	Juvenis	Fem	Hexatlo 1.15, 1.19, ... (+4) (Colchão A)
15h50	100 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Prova Extra Séries
16h05	100 m	Juv / Jun / Sen	Masc	Prova Extra Séries
16h10	Comprimento	Iniciados	Masc	Hexatlo Séries
16h30	60 m / b	Infantis	Masc	Tetratlo (0,76 12.00 – 7.50 – 10.50)
	Altura	Iniciados	Fem	Hexatlo 1.10, 1.14, ... (+4) Colchão B
16h40	Peso	Juvenis	Masc	Octatlo 5 kg Sector A
16h45	60 m / b	Infantis	Fem	Tetratlo (0,76 12.00 – 7.00 – 13.00)
17h00	1500 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Prova Extra Séries
17h00	Altura	Infantis	Masc	Tetratlo 1.10, 1.14, ...(+4) Colchão A
	Dardo	Iniciados	Masc	Hexatlo 400 g
	Comprimento	Juv / Jun / Sen	Fem	Prova Extra Tábua 3 m
17h10	Peso	Juvenis	Fem	Hexatlo 3 kg Sector B
17h15	1500 m	Juv / Jun / Sen	Masc	Prova Extra Séries
17h30	400 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Prova Extra Séries
17h40	400 m	Juv / Jun / Sen	Masc	Prova Extra Séries
17h40	Peso	Infantis	Fem	Tetratlo 2 kg Sector A
	Dardo	Iniciados	Fem	Hexatlo 400 g
17h50	400 m	Juvenis	Masc	Octatlo Séries

Altura: Colchão A = Topo Sul e Colchão B = Topo Norte **Peso:** Sector A = Topo Sul e Sector B = Topo Norte



ZONA NORTE 2006

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

Torneio Atleta Completo do Norte

09 de ABRIL de 2006 - Domingo
- MELGAÇO -

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
9h30	110 m / b	Juvenis	Masc	Octatlo (0,91 13.72 – 9.14 – 14.02)
	Comprimento	Juvenis	Fem	Hexatlo Tábua 2 m
	Altura	Iniciados	Masc	Hexatlo 1.26, 1.30, ...(+4) Colchão A
10h10	Comprimento	Iniciados	Fem	Hexatlo Tábua 2 m
10h20	Altura	Juvenis	Masc	Octatlo 1.30, 1.34, ...(+4) Colchão B
	Peso	Iniciados	Masc	Hexatlo 4 kg Sector A
10h30	Dardo	Juvenis	Fem	Hexatlo 600 gr
11h00	Peso	Iniciados	Fem	Hexatlo 3 kg Sector B
11h10	200 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Prova Extra Séries
11h20	Altura	Infantis	Fem	Tetratlo 1.08, 1.12, ...(+4) Colchão A
11h30	200 m	Juv / Jun / Sen	Masc	Prova Extra Séries
11h30	Dardo	Juvenis	Masc	Octatlo 700 gr
	Peso	Infantis	Masc	Tetratlo 3 kg Sector A
11h45	800 m	Juv / Jun / Sen	Fem	Prova Extra Séries
11h55	800 m	Juv / Jun / Sen	Masc	Prova Extra Séries
12h05	800 m	Juvenis	Fem	Hexatlo Séries
12h15	800 m	Iniciados	Fem	Hexatlo Séries
12h25	1.000 m	Iniciados	Masc	Hexatlo Séries
12h35	1.000 m	Juvenis	Masc	Octatlo Séries
12h45	1.000 m	Infantis	Fem	Tetratlo Séries
12h55	1.000 m	Infantis	Masc	Tetratlo Séries

Altura: Colchão A = Topo Sul e Colchão B = Topo Norte **Peso:** Sector A = Topo Sul e Sector B = Topo Norte