



ZONA NORTE 2006

Projecto de Desenvolvimento de Atletismo

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

Campeonato do Norte de Provas Combinadas

27 e 28 de Maio de 2006

- Viana do Castelo -

REGULAMENTO:

1. Provas a disputar na Pista Manuela Machado, em Viana do Castelo nos dias 27 e 28 de Maio de 2006.
2. O **Campeonato do Norte de Provas Combinadas** destina-se a atletas dos escalões de **Juvenis, Juniores e Seniores**, de ambos os sexos, filiados em clubes das Associações Regionais da Zona Norte;
 - 2.1. Os atletas que iniciem as provas do Campeonato do Norte de P. Combinadas, não poderão participar nas Provas Extra;
 - 2.2. No Campeonato do Norte de Provas Combinadas haverá, somente, classificação individual, resultando do somatório das pontuações obtidas nas provas individuais, utilizando a Tabela Internacional;
 - 2.3. Serão atribuídas medalhas aos 3 (três) primeiros classificados em cada escalão e sexo (Juvenis, Juniores e Seniores).
3. As inscrições para o Campeonato do Norte de Provas Combinadas deverão ser enviadas para a **Associação de Atletismo de Bragança até ao dia 25 de Maio de 2006**, através do **fax nº 273333666** ou pelo **email: aabratletismo@gmail.com**

4. Regulamento das Provas Extras:

- 4.1. 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.
- 4.2. Os atletas Infantis e Iniciados que participem em provas de distância igual ou superior a 300 metros não poderão, no mesmo dia, participar noutra corrida ou prova de marcha;
- 4.3. Os atletas só poderão participar em duas provas por dia, num máximo de três provas no conjunto dos dois dias;
- 4.4. As inscrições são feitas no Secretariado no local da prova, **até 30 minutos antes** de do início de cada prova, em ficha própria;
- 4.5. 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

Campeonato do Norte de Provas Combinadas

27 de Maio de 2006 - Sábado

- Viana do Castelo -

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15h00	100 m	Jun / Sen	Masc	Decatlo Séries
	Peso	Infantis	Fem	Prova Extra 2 kg
15h10	110 m / b	Juvenis	Masc	Octatlo (0,91 3.72 – 9.14 – 14.02)
15h20	100 m / b	Jun / Sen	Fem	Heptatlo (0.84 13.00 – 8.50 – 12.50)
15h30	100 m / b	Juvenis	Fem	Hexatlo (0.76 13.00 – 8.50 – 12.50)
15h40	Comprimento	Juvenis	Masc	Octatlo Tábua 2 m
	Comprimento	Jun / Sen	Masc	Decatlo Tábua 2 m
	Peso	Infantis	Masc	Prova Extra 3 kg
15h45	100 m / b	Iniciados	Masc	Prova Extra (0,84 13.00 - 8.50 -10.50)
16h00	80 m / b	Iniciados	Fem	Prova Extra (0.76 12.00 - 8.00 - 12.00)
16h10	60 m / b	Infantis	Masc	Prova Extra (0.76 12.00 - 7.50 - 10.50)
16h20	60 m / b	Infantis	Fem	Prova Extra (0.76 12.00 - 7.00 - 13.00)
	Altura	Juvenis	Fem	Hexatlo 1.14, 1.17, ... (+3)
	Altura	Jun / Sen	Fem	Heptatlo 1.20, 1.23, ...(+3)
16h30	Peso	Juvenis	Masc	Octatlo 5 kg
	Peso	Juniores	Masc	Decatlo 6 kg
	Peso	Seniores	Masc	Decatlo 7,260 kg
	Comprimento	Infantis	Fem	Prova Extra Tábua 2 m
16h45	1500 m	Iniciados	Fem	Prova Extra Séries
16h55	1500 m	Iniciados	Masc	Prova Extra Séries
17h00	Comprimento	Infantis	Masc	Prova Extra Tábua 2 m
17h05	1000 m	Infantis	Fem	Prova Extra Séries
17h15	1000 m	Infantis	Masc	Prova Extra Séries
17h30	80 m	Iniciados	Fem	Prova Extra Séries
	Altura	Juvenis	Masc	Octatlo 1.28, 1.31, ... (+3)
	Altura	Jun / Sen	Masc	Decatlo 1.37, 1.40, ... (+3)
	Peso	Juvenis	Fem	Hexatlo 3 kg
	Peso	Jun / Sen	Fem	Heptatlo 4 kg
	Comprimento	Iniciados	Fem	Prova Extra Tábua 2 m
17h45	80 m	Iniciados	Masc	Prova Extra Séries
18h00	60 m	Infantis	Fem	Prova Extra Séries
	Comprimento	Iniciados	Masc	Prova Extra Tábua 2 m
18h15	60 m	Infantis	Masc	Prova Extra Séries
18h30	200 m	Jun / Sen	Fem	Heptatlo Séries
18h40	400 m	Jun / Sen	Masc	Decatlo Séries



ZONA NORTE 2006

Projecto de Desenvolvimento de Atletismo

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

Campeonato do Norte de Provas Combinadas

28 de Maio de 2006 - Domingo

- Viana do Castelo -

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
9h00	110 m / b	Jun / Sen	Masc	Decatlo (1,067 13.72 – 9.14 – 14.02)
9h10	Disco	Juvenis	Masc	Octatlo 1,5 kg
9h30	Comprimento	Jun / Sen	Fem	Heptatlo Tábua 2 m
	Comprimento	Juvenis	Fem	Hexatlo Tábua 2 m
	Disco	Juniores	Masc	Decatlo 1,750 kg
	Disco	Seniores	Masc	Decatlo 2 kg
10h15	Vara	Juvenis	Masc	Octatlo 2.00, 2.10, ...(+10)
10h30	Vara	Jun / Sen	Masc	Decatlo 2.20, 2.30, ...(+10)
	Dardo	Juvenis	Fem	Hexatlo 600 gr
	Dardo	Jun / Sen	Fem	Heptatlo 600 gr
11h10	Dardo	Juvenis	Masc	Octatlo 700 gr
11h30	300 m	Iniciados	Fem	Prova Extra Séries
11h40	300 m	Iniciados	Masc	Prova Extra Séries
	Dardo	Jun / Sen	Masc	Decatlo 800 gr
11h50	800 m	Iniciados	Masc	Prova Extra Séries
12h00	800 m	Iniciados	Fem	Prova Extra Séries
12h10	800 m	Juvenis	Fem	Hexatlo Séries
	800 m	Jun / Sen	Fem	Heptatlo Séries
12h20	1.000 m	Juvenis	Masc	Octatlo Séries
12h30	1500 m	Jun / Sen	Masc	Decatlo Séries