



ZONA NORTE 2006

Projecto de Desenvolvimento de Atletismo

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

Campeonato Absoluto do Norte

1 e 2 de Julho de 2006

-MAIA-

REGULAMENTO:

1. Prova a disputar na Pista do Estádio Vieira de Carvalho, na Maia, nos dias 1 e 2 de Julho de 2006;
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 de Juvenis e de Juniores só poderão participar em 2 (duas) provas por dia, num máximo de 3 (três) no conjunto dos dois dias;
4. Os atletas do escalão de Juvenis que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 800 metros e 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 colectiva;
 - 7.1. Para a classificação colectiva serão pontuados até ao máximo de 8 atletas por prova (1º classificado = 8 pontos, 2º classificado = 7 pontos, etc...).
 - 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 colectivamente, será atribuído o **título de Campeão do Norte**;
9. Ao primeiro classificado de cada prova será atribuída medalha e ao primeiro clube melhor classificado, de cada sexo, será atribuída Taça;
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 2006

Projecto de Desenvolvimento de Atletismo

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

Campeonato Absoluto do Norte

1 de Julho de 2006 - Sábado

-Maia -

PROGRAMA-HORÁRIO - 1ª JORNADA

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15h00	Martelo	Jun/Sen	Masc	7,260 kg
16h00	400 m / b	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries (0,76 45.00 – 35.00 – 40.00)
	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Masc	Tábua 3 m
	Vara	Juv/Jun/Sen	Fem	a)
	Dardo	Juv/Jun/Sen	Fem	600 g
16h10	400 m / b	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries (0,91 45.00 – 35.00 – 40.00)
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
17h30	100 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Final - A
	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
17h40	100 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Final - B
17h50	100 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Final - A
18h00	5.000 m	Jun/Sen	Masc	Séries
18h20	3.000 m Obst.	Jun/Sen	Fem	Séries (0,76)
18h35	400 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
18h45	400 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
19h10	4 x 100 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
19h20	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 1,70 m, sobe de 5 em 5 cm até 1,90 m e depois de 3 em 3 cm.



ZONA NORTE 2006

Projecto de Desenvolvimento de Atletismo

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

Campeonato Absoluto do Norte

2 de Julho de 2006 - Domingo

- Maia -

PROGRAMA-HORÁRIO - 2ª JORNADA

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
8h30	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	5000 m	Jun/Sen	Fem	Séries
	Martelo	Juv/Jun/Sen	Fem	4 kg
10h00	3.000 m Obstác.	Jun/Sen	Masc	0,91 m - Séries
	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Fem	Tábua 3 m
	Vara	Juv/Jun/Sen	Masc	c)
	Peso	Jun/Sen	Masc	7,260 kg
	Disco	Juv/Jun/Sen	Fem	1 kg
10h15	100 m Barreiras	Juv/Jun/Sen	Fem	0,84 m - Elim. ou Final
10h25	110 m Barreiras	Juv/Jun/Sen	Masc	1,06 m - Elim. ou Final
10h40	200 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Eliminatórias
10h50	200 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Eliminatórias
11h10	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
11h20	800 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
11h40	100 m Barreiras	Juv/Jun/Sen	Fem	Final ou Prova Extra
11h50	110 m Barreiras	Juv/Jun/Sen	Masc	Final ou Prova Extra
12h00	200 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Final
12h05	200 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Final
12h15	4 x 400 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
12h25	4 x 400 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries

c) Vara (Mas): Início a 2,60 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 1,55 m e depois de 3 em 3 cm.