



Triatlo Técnico Jovem do Norte

20 de Janeiro de 2007
- Braga -

REGULAMENTO

1. Prova a disputar no Palácio Municipal de Exposições e Desportos de Braga no dia 20 de Janeiro de 2007;
2. 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, pertencentes às Associações da Zona Norte
3. Os atletas do escalão Benjamins não podem participar neste Torneio.
4. Haverá classificação individual e por clubes:
 - 4.1. Classificação Individual – somatório das pontuações obtido nas provas individuais, utilizando a Tabela de Pontuação de Provas Combinadas da F.P A.
 - 4.2. 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.
5. Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados em cada escalão e sexo e troféus aos clubes classificados nos 3 primeiros lugares da classificação geral por clubes.
6. As **inscrições** para o Triatlo Técnico Jovem do Norte deverão ser enviadas, por fax, para as respectivas **Associações Regionais** até ao **18 de Janeiro de 2007**, indicando o nome do clube, o 1º e último nome do atleta, o seu ano de nascimento e o nº de BI.



ZONA NORTE 2007

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

Triatlo Técnico Jovem do Norte

20 de Janeiro de 2007
- Braga -

PROGRAMA – HORÁRIO

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Obs.
10h00	Altura	Juvenis	Fem	Triatlo 1.09, 1.13, 1,17, 1,21, ... (+4)
10h00	Comprimento	Iniciados	Fem	Triatlo Tábua 2 metros
10h00	Peso	Infantis	Fem	Triatlo 2 Kg - Sector 1
10h00	60 m Barr.	Juvenis	Masc	Triatlo 5 b (0,91 13,72 - 9,14 - 9,72)
10h15	60 m Barr.	Iniciados	Masc	Triatlo 5b (0,84 13,00 - 8,50 -13,00)
10h30	60 m Barr.	Infantis	Masc	Triatlo 6 b (0,76 12,00 - 7,50 - 10,50)
10h30	Peso	Juvenis	Masc	Triatlo 5 Kg - Sector 2
10h45	60 m Barr.	Infantis	Fem	Triatlo 6b (0,76 12,00 - 7,00 - 13,00)
10h45	Comprimento	Iniciados	Masc	Triatlo Tábua 2 metros
11h00	60 m Barr.	Iniciados	Fem	Triatlo 6 b (0,76 12,00 - 8,00 - 8,00)
11h00	Peso	Infantis	Masc	Triatlo 3 Kg - Sector 1
11h15	60 m Barr.	Juvenis	Fem	Triatlo 5b (0,76 13,00 - 8,50 - 13,00)
11h15	Comprimento	Infantis	Fem	Triatlo Tábua 2 metros
11h15	Altura	Juvenis	Masc	Triatlo 1.28, 1,32, 1,36, 1,40, ... (+4)
11h30	Peso	Iniciados	Fem	Triatlo 3 Kg - Sector 2
11h30	Peso	Iniciados	Masc	Triatlo 4 Kg - Sector 1
11h45	Comprimento	Infantis	Masc	Triatlo Tábua 2 metros
11h45	Peso	Juvenis	Fem	Triatlo 3 Kg - Sector 2
11h45	2000 m Mx	Inf / Inic	Fem	Prova Extra
12h00	3000 m Mx	Inf / Inic	Masc	Prova Extra



Campeonato do Norte de Pista Coberta

20 e 21 de Janeiro de 2007
- Braga -

REGULAMENTO

1. Prova a disputar no Palácio Municipal de Exposições e Desportos de Braga nos dias 20 e 21 de Janeiro de 2007;
2. Podem participar atletas, dos escalões de Juvenis Juniores e Seniores, individuais ou representantes de clubes filiados nas Associações Regionais da Zona Norte, de acordo com o Regulamento Geral de Competições da FPA;
3. Os atletas dos escalões de Infantis e de Iniciados não podem participar nesta competição;
4. Os atletas do escalão Senior podem participar nas provas que desejarem, enquanto que os atletas dos escalões Junior e Juvenil só poderão participar em duas provas por dia, num máximo de três no conjunto dos dois dias;
 - 4.1. Os atletas do escalão Juvenil que participarem em corridas de distância igual ou superior a 800 m, não poderão participar noutra corrida nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas.
 - 4.2. Os atletas masculinos deste escalão não poderão participar na prova de Lançamento do Peso;
 - 4.3. Os atletas do escalão Junior que participarem em corridas de distância igual ou superior a 1.500 m, não poderão participar noutra corrida nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas;
5. Se o atleta faltar a alguma das provas em que se inscreveu e confirmou a participação sem apresentar justificação prévia e válida, não será autorizado a participar nas restantes;
6. O apuramento para a final de uma prova, implica obrigatoriamente a participação nessa final. Assim, um atleta que tenha sido apurado para uma final e que não compareça sem justificação prévia e válida, não será autorizado a participar em provas posteriores;
 - 6.1. Nas provas de corrida com final os atletas são apurados pelos melhores tempos realizados nas eliminatórias.
 - 6.2. Nas provas de 60 m barreiras e 400 m apenas se realizará final A.



ZONA NORTE 2007

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

7. Os atletas individuais podem igualmente participar nesta competição;
8. Haverá classificação individual e colectiva.
 - 8.1. Para a classificação colectiva serão pontuados até ao máximo de 8 atletas por prova (1º classificado = 8 pontos, 2º classificado = 7 pontos, etc...).
 - 8.2. Em cada prova poderão pontuar no máximo 3 atletas por clube, sendo os restantes considerados como atletas individuais.
 - 8.3. A soma dos pontos de cada Clube ditará a sua pontuação. Definida a pontuação das equipas, as mesmas serão seriadas pela ordem decrescente das pontuações, sendo vencedora a equipa com maior número de pontos.
 - 8.4. 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.
9. Aos vencedores de cada prova e aos clubes vencedores colectivamente, será atribuído o **título de Campeão do Norte**;
10. Aos primeiros classificados de cada prova será atribuída uma Medalha e aos clubes melhor classificados em cada sector (masc. e fem.) será atribuído um Troféu;
11. As **inscrições** são feitas no local da prova, na Mesa do Júri, com **30 minutos de antecedência** e em ficha própria;
 - 11.1. As **melhores marcas** a indicar nas fichas de inscrição para a constituição das séries nas provas de corridas, deverão corresponder a resultados **obtidos em pista coberta** na época actual e na anterior.
12. Caso seja autorizado pela Associação Coordenadora, os atletas que participem extra Zonas Norte não terão acesso às finais.



Campeonato do Norte de Pista Coberta

Sábado - 20 de Janeiro de 2007

BRAGA - Pista Coberta

PROGRAMA-HORÁRIO - 1ª JORNADA

HORA	PROVA	SEXO	OBSERVAÇÕES
16h00	60 m	Fem	Eliminatórias
	Comprimento	Fem	Tábua: 2 m
	Altura	Masc	a)
	Vara	Fem	b)
16h20	60 m	Masc	Eliminatórias
16h40	400 m	Fem	Eliminatórias
17h00	400 m	Masc	Eliminatórias
	Peso	Fem	4 kg
	Triplo	Masc	Tábua: 11 m
17h20	1.500 m	Fem	Séries
17h40	1.500 m	Masc	Séries
18h00	60 m	Fem	Final B
18h05	60 m	Fem	Final A
18h10	60 m	Masc	Final B
18h15	60 m	Masc	Final A
18h25	400 m	Fem	Final A
18h30	400 m	Masc	Final A
18h45	3.000 m Mx	Fem	Séries
19h15	5.000 m Mx	Masc	Séries

a) **Altura (M): 1,65 - 1,70 - 1,75 - 1,80 - 1,85 - 1,88 - 1,91 - 1,94 - ...**

b) **Vara (F): 2,00 - 2,10 - 2,20 - 2,30 - 2,40 - 2,45 - 2,50 - ...**



ZONA NORTE 2007

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

Campeonato do Norte de Pista Coberta

Domingo - 21 de Janeiro de 2007

BRAGA - Pista Coberta

PROGRAMA-HORÁRIO - 2ª JORNADA

HORA	PROVA	SEXO	OBSERVAÇÕES
9h30	60 m Barr.	Fem	Eliminatórias 0,84 m
	Triplo	Fem	Tábua: 9 m
	Altura	Fem	c)
	Vara	Masc	d)
9h45	60 m Barr.	Masc	Eliminatórias 1,06 m
10h00	200 m	Fem	Eliminatórias
10h20	200 m	Masc	Eliminatórias
10h50	800 m	Fem	Séries
	Comprimento	Masc	Tábua: 2 m
	Peso	Masc	7,260 kg
11h00	800 m	Masc	Séries
11h20	60 m Barr.	Fem	Final A
11h30	60 m Barr.	Masc	Final A
11h45	3.000 m	Fem	Séries
12h00	3.000 m	Masc	Séries
12h30	200 m	Fem	Final B
12h35	200 m	Fem	Final A
12h45	200 m	Masc	Final B
12h50	200 m	Masc	Final A

c) Altura (F): 1,25 - 1,30 - 1,35 - 1,40 - 1,45 - 1,48 - 1,51 - 1,54 - ...

d) Vara (M): 3,00 - 3,20 - 3,35 - 3,50 - 3,65 - 3,80 - 3,90 - 4,00 - 4,05 - ...