



ZONA NORTE 2010

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

Campeonato de Juniores do Norte

02 e 09 de JUNHO de 2010 – Póvoa Varzim / Braga

REGULAMENTO:

1. Prova a disputar na Pista de Atletismo da Póvoa de Varzim e na Pista de Atletismo do Estádio 1º de Maio (Braga), nos dias 02 e 09 de Junho de 2010, respectivamente.
2. Prova destinada a todos os atletas e clubes filiados nas Associações Regionais da Zona Norte, dos escalões de Juvenis e Juniores.
3. A participação dos atletas do escalão de Juvenis em corridas ou provas de marcha e a participação noutras provas na mesma jornada deverá respeitar o estabelecido, desde 1 de Janeiro de 2007, no Regulamento Geral de Competições da FPA (já divulgado).
4. 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.
5. Os atletas Juvenis não poderão participar nas provas de 3.000 m Obstáculos e 5.000 m.
6. Os atletas dos escalões Juvenis e Juniores poderão participar num máximo de quatro provas, desde que uma delas seja a estafeta curta, podendo participar no máximo em duas provas por dia.
7. As corridas de distância igual ou superior a 400 m, bem como as corridas de estafetas, serão disputadas por séries;
8. Nas estafetas apenas poderá participar uma equipa de cada clube.
9. Não é permitida a inscrição de equipas de estafetas constituída por atletas individuais, ou por atletas de diferentes clubes.
10. Haverá classificação individual e colectiva;
 - 10.1. Em cada prova, para a classificação colectiva, serão pontuados 8 atletas (1º classificado = 8 pontos, 2º classificado = 7 pontos, etc...), até ao máximo de 3 atletas por clube.
 - 10.2. A classificação será definida pelo somatório de pontos obtidos por cada Clube em Femininos e Masculinos.
 - 10.3. Definida a pontuação das equipas, as mesmas serão seriadas pela ordem decrescente das pontuações, sendo vencedora a equipa com maior número de pontos.
 - 10.4. 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.
11. Aos vencedores de cada prova e aos clubes vencedores colectivamente, será atribuído o **título de Campeão do Norte**;
12. Ao primeiro classificado de cada prova será atribuída medalha e ao primeiro clube melhor classificado, de cada sexo, será atribuída Taça;
13. As **inscrições** são feitas no local da prova, na Mesa do Júri, com 30 minutos de antecedência e em ficha própria;
14. 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 ou na anterior.
15. Os atletas autorizados pela Associação Coordenadora a participarem como extra na competição não terão acesso às finais.



ZONA NORTE 2010

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

Campeonato de Juniores do Norte

02 de Junho de 2010 – QUARTA-FEIRA
- PÓVOA VARZIM -

PROGRAMA-HORÁRIO - 1ª JORNADA

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
19h30	Martelo	Juv / Jun	Masc	6 kg
	Martelo	Juv / Jun	Fem	4 kg
19h30	400 m Barr.	Juv / Jun	Fem	Séries (0.76: 45.00 – 35.00 – 40.00)
	Vara	Juv / Jun	Fem	a)
	Comprimento	Juv / Jun	Masc	Tábua: 3 m
19h40	400 m Barr.	Juv / Jun	Masc	Séries (0.91: 45.00 - 35.00 - 40.00)
19h55	100 m	Juv / Jun	Fem	Eliminatórias ou Final
20h05	100 m	Juv / Jun	Masc	Eliminatórias ou Final
20h20	1.500 m	Juv / Jun	Fem	Séries
20h30	1.500 m	Juv / Jun	Masc	Séries
	Altura	Juv / Jun	Masc	b)
	Triplo	Juv / Jun	Fem	Tábua: 9 m
	Disco	Juv / Jun	Fem	1 kg
	Peso	Juv / Jun	Masc	6 kg
20h40	100 m	Juv / Jun	Fem	Final
20h50	100 m	Juv / Jun	Masc	Final
21h00	5.000 m	Juniores	Masc	Séries
21h20	3.000 m Obst.	Juniores	Fem	Séries - 0,76 m
21h35	400 m	Juv / Jun	Fem	Séries
	Dardo	Juv / Jun	Masc	800 g
21h45	400 m	Juv / Jun	Masc	Séries
21h55	4 x 100 m	Juv / Jun	Fem	Séries
22h05	4 x 100 m	Juv / Jun	Masc	Séries
22h15	10.000 m Mx	Juv/Jun	Masc	Pista 1
	10.000 m Mx	Juv/Jun	Fem	Pista 5

a) Vara (Fem) - A altura da fasquia inicia a 1,90 m e sobe de 10 em 10 cm até 2,30 m e depois de 5 em 5 cm.

b) Altura (Mas) - A altura da fasquia inicia a 1,50 m e sobe de 5 em 5 cm até estarem 5 atletas em competição onde passará a subir de 3 em 3 cm.



ZONA NORTE 2010

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

Campeonato de Juniores do Norte

09 de JUNHO de 2010 – QUARTA-FEIRA

- BRAGA -

PROGRAMA-HORÁRIO - 2ª JORNADA

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
19h30	3.000 m Obst.	Juniores	Masc	Séries - 0,91 m
	Vara	Juv / Jun	Masc	c)
19h45	3.000 m	Juv / Jun	Fem	Séries
20h00	3.000 m	Juv / Jun	Masc	Séries
	Triplo	Juv / Jun	Masc	Tábua: 11 m
20h15	200 m	Juv / Jun	Fem	Eliminatórias ou Final
20h25	200 m	Juv / Jun	Masc	Eliminatórias ou Final
	Disco	Juv / Jun	Masc	1,750 kg
20h40	100 m Barr.	Juv / Jun	Fem	0,84 m - Elim. ou Final
20h50	110 m Barr.	Juv / Jun	Masc	1,00 m - Elim. ou Final
21h00	800 m	Juv / Jun	Fem	Séries
	Comprimento	Juv / Jun	Fem	Tábua: 3 m
	Altura	Juv / Jun	Fem	d)
	Peso	Juv / Jun	Fem	4 kg
21h10	800 m	Juv / Jun	Masc	Séries
21h20	200 m	Juv / Jun	Fem	Final
	Dardo	Juv / Jun	Fem	600 g
21h30	200 m	Juv / Jun	Masc	Final
21h40	100 m Barr.	Juv / Jun	Fem	Final (0.84: 13.00 – 8.50 – 10.50)
21h50	110 m Barr.	Juv / Jun	Masc	Final (1.00: 13.72 – 9.14 – 14.02)
22h00	4 x 400 m	Juv / Jun	Fem	Séries
22h10	4 x 400 m	Juv / Jun	Masc	Séries

c) Vara (Mas) - A altura da fasquia inicia a 2,40 m, sobe de 20 em 20 cm até 3,20 m, de 10 em 10 cm até 4,00 m e depois de 5 em 5 cm.

d) Altura (Fem) - A altura da fasquia inicia a 1,25 m e sobe de 5 em 5 cm até 1,45 m e depois de 3 em 3 cm.