



ZONA NORTE 2010

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

Campeonato Absoluto do Norte Campeonato Esperanças do Norte

10 e 11 de Julho de 2010 – Guimarães

REGULAMENTO:

1. Provas a disputar na Pista de Atletismo Gémeos Castro, em Guimarães, nos dias 10 e 11 de Julho de 2010;
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 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;
4. 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).
5. 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. 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.
 - 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**; Será atribuído também o **título de Campeão do Norte de Esperanças**, aos atletas que se enquadrem neste escalão (atletas juvenis não poderão entrar no pódio do Camp. Norte Esperanças, assim como atletas seniores nascidos antes de 1987, inclusivé);
9. Ao primeiro classificado de cada prova será atribuída medalha e ao primeiro clube melhor classificado, de cada sexo, será atribuída Taça;
10. Para a zona das cerimónias protocolares serão chamados o vencedor de cada prova e os três primeiros dos campeonatos regionais. Apenas será feita locução para a atribuição do título de campeão do Norte. Os pódios regionais poderão ser constituídos pelas respectivas associações mas sem recurso à locução.
11. As **inscrições** são feitas no local da prova, na Mesa do Júri, com **30 minutos** de antecedência, em ficha própria;



ZONA NORTE 2010

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

12. 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.
13. As competições de 10.000 metros fazem parte do Campeonato de Portugal de 10.000 Metros;
14. A competição de 10.000 metros masculinos, designada como Série (B) apenas terá lugar caso existam duas séries de atletas;
15. O horário das competições de 10.000 metros poderão sofrer alguns ajustes, tendo em consideração as temperaturas verificadas no local da competição.



ZONA NORTE 2010

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

Campeonato Absoluto do Norte Campeonato Esperanças do Norte

10 de Julho de 2010 - Sábado

PROGRAMA-HORÁRIO - 1ª JORNADA

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15h00	Martelo	Jun/Sen	Masc	7,260 kg
16h00	400 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Fem	0,76 m - Séries
	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Masc	Tábua 3 m
	Vara	Juv/Jun/Sen	Fem	a)
	Dardo	Juv/Jun/Sen	Fem	600 g
16h10	400 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Masc	0,91 m - Séries
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
	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
17h25	100 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Final - A
17h30	100 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Final - B
17h35	100 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Final - A
17h45	5.000 m	Jun/Sen	Masc	Séries
18h05	3.000 m Obst.	Jun/Sen	Fem	0,76 m - Séries
18h20	400 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
18h30	400 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
18h40	4 x 100 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
18h50	4 x 100 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
19h45	10.000 m	Jun/Sen	Masc	Série (B)
20h30	10.000 m	Jun/Sen	Fem	Série
21h20	10.000 m	Jun/Sen	Masc	Série (A)

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 1,65 m, sobe de 5 em 5 cm até 1,85 m e depois de 3 em 3 cm.



ZONA NORTE 2010

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

Campeonato Absoluto do Norte Campeonato Esperanças do Norte

11 de Julho de 2010 - Domingo

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
9:00	Martelo	Juv/Jun/Sen	Fem	4 Kg
9h35	5000 m	Jun/Sen	Fem	Séries
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 Barr.	Juv/Jun/Sen	Fem	0,84 m - Elim. ou Final
10h25	110 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Masc	1,06 m - Elim. ou Final
10h35	200 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Eliminatórias
10h45	200 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Eliminatórias
11h00	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
11h10	800 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries
11h25	100 m Barreiras	Juv/Jun/Sen	Fem	Final
11h35	110 m Barreiras	Juv/Jun/Sen	Masc	Final
11h45	200 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Final
11h50	200 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Final
12h00	4 x 400 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries
12h10	4 x 400 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries

c) Vara (Mas): Início a 2,40 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 1,50 m e depois de 3 em 3 cm.