



ZONA NORTE 2011

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

Torneio Atleta Completo do Norte Quilómetro Jovem do Norte

7 e 8 de MAIO de 2011
- GUIMARÃES -

REGULAMENTO ATLETA COMPLETO:

1. Prova a disputar na Pista Gémeos Castro, em Guimarães, nos dias 7 e 8 de Maio de 2011.
2. O **Torneio Atleta Completo** destina-se a atletas dos escalões de **Infantis, Iniciados e Juvenis**, de ambos os sexos, seleccionados por cada uma das Associações Regionais da Zona Norte (2 atletas por escalão e sexo);
 - 2.1. Os atletas do escalão de Benjamins, não poderão participar neste Torneio;
3. Haverá classificação individual e colectiva.

Classificação Individual - somatório das pontuações obtidas nas provas individuais, utilizando as Tabelas de Pontuação de Provas Combinadas da FPA;

Classificação por Associação - somatório das marcas obtidas pelos 2 (dois) atletas melhor classificados de cada Associação Regional, em masculinos e femininos, nos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis, no Torneio Atleta Completo;
4. Não serão atribuídas medalhas.
5. Nos concursos os atletas realizam apenas três ensaios.
6. As inscrições para o Torneio Atleta Completo deverão ser enviadas para a **Associação de Atletismo de Braga até ao dia 5 de Maio de 2011**, através do **fax nº 253 216 210** ou pelo **email: geral@aabraga.pt**

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DAS CORRIDAS DE BARREIRAS

| | distância total | nº de barreiras | altura das barreiras | distância da partida à 1ª barreira | distância entre barreiras | distância da última barreira à meta |
|-------------------|-----------------|-----------------|----------------------|------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|
| MASCULINOS | | | | | | |
| INFANTIS | 60 m | 6 | 0,76 m | 12,00 m | 7,50 m | 10,50 m |
| INICIADOS | 100 m | 10 | 0,84 m | 13,00 m | 8,50 m | 10,50 m |
| JUVENIS | 110 m | 10 | 0,91 m | 13,72 m | 9,14 m | 14,02 m |
| FEMININOS | | | | | | |
| INFANTIS | 60 m | 6 | 0,76 m | 12,00 m | 7,00 m | 13,00 m |
| INICIADOS | 80 m | 8 | 0,76 m | 12,00 m | 8,00 m | 12,00 m |
| JUVENIS | 100 m | 10 | 0,76 m | 13,00 m | 8,50 m | 10,50 m |

REGULAMENTO QUILÓMETRO JOVEM

1. Prova a disputar na Pista Gémeos Castro, em Guimarães, no dia 7 de Maio de 2011.
2. O Km Jovem do Norte é uma prova aberta para atletas individuais ou representantes de Clubes, Escolas, ou outras colectividades, pertencentes às Associações da Zona Norte.
3. O Km Jovem do Norte destina-se a atletas dos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis de ambos os sexos. Os atletas do escalão de Benjamins não poderão participar nesta prova;
5. Haverá classificação individual e colectiva por clubes.



ZONA NORTE 2011

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

A classificação colectiva por clubes será obtida pelo somatório das marcas realizadas pelo melhor atleta de cada clube, em cada escalão e sexo. Será vencedor o clube com o menor total de tempo dos que classificam pelo menos um atleta em cada escalão e sexo (i.e., 6 atletas), seguindo-se os clubes que classificam apenas 5 atletas, depois 4 atletas, e, assim sucessivamente, até 1 atleta. Os casos de empate serão decididos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto de todas as provas. Se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos lugares e assim sucessivamente.

6. Não serão atribuídas medalhas.
7. As inscrições são feitas em ficha própria, no Secretariado no local da prova, com **30 minutos de antecedência** em relação a cada prova.
8. No Km Jovem do Norte as melhores marcas a indicar nas fichas de inscrição, deverão corresponder somente à época actual ou à anterior de Pista Coberta ou Ar livre. Os atletas que se confirme a indicação falsa de marcas serão colocados na série com tempos mais fracos.
9. Os atletas devem ser portadores de alfinetes para segurança do dorsal.

REGULAMENTO PROVAS EXTRAS:

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.
2. As inscrições são feitas no Secretariado no local da prova, **até 30 minutos antes** de do início de cada prova, em ficha própria;
3. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da F.P.A.



ZONA NORTE 2011

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

Torneio Atleta Completo do Norte Quilómetro Jovem do Norte

7 de MAIO de 2011 - Sábado

- GUIMARÃES -

| HORA | PROVA | ESCALÃO | SEXO | OBSERVAÇÕES |
|-------|-----------------|-----------------|------|----------------------------|
| 15h00 | 100 m Barreiras | Juvenis | Fem | 0,76 m - Séries - Heptatlo |
| 15h10 | 80 m Barreiras | Iniciados | Fem | 0,76 m - Séries - Heptatlo |
| 15h20 | 100 m | Juvenis | Mas | Séries - Octatlo |
| | Altura | Juvenis | Fem | Heptatlo (1,09 m + 4 cm) |
| 15h30 | 60 m | Infantis | Fem | Séries - Pentatlo |
| | Dardo | Iniciados | Fem | 500 g - Heptatlo |
| 15h40 | 80 m | Iniciados | Mas | Séries - Heptatlo |
| | Comprimento | Juvenis | Mas | Tábua: 2 met. - Octatlo |
| 15h50 | 1000 m | Infantis | Fem | Séries - Quilómetro Jovem |
| | Peso | Infantis | Fem | 2 kg - Pentatlo |
| 16h00 | 1000 m | Infantis | Mas | Séries - Quilómetro Jovem |
| 16h10 | 1000m | Iniciados | Fem | Séries - Quilómetro Jovem |
| 16h20 | 60 m | Infantis | Mas | Séries - Pentatlo |
| | Dardo | Jun / Seniores | Mas | 800 g - Prova Extra |
| | Dardo | Juv / Jun / Sen | Fem | 600 g - Prova Extra |
| | Peso | Juvenis | Fem | 3 kg - Heptatlo |
| 16h30 | 1000 m | Iniciados | Masc | Séries - Quilómetro Jovem |
| | Comprimento | Iniciados | Mas | Tábua: 2 met. - Heptatlo |
| | Altura | Iniciados | Fem | Heptatlo (1,05 m + 4 cm) |
| 16h40 | 1000 m | Juvenis | Fem | Séries - Quilómetro Jovem |
| 16h50 | Peso | Juvenis | Mas | 5 kg - Octatlo |
| 16h50 | 1000 m | Juvenis | Masc | Séries - Quilómetro Jovem |
| 17h00 | 100 m | Jun / Sen | Fem | Séries - Prova Extra |
| 17h10 | 100 m | Jun / Sen | Masc | Séries - Prova Extra |
| | Comprimento | Infantis | Mas | Tábua: 2 met. - Pentatlo |
| | Dardo | Iniciados | Mas | 600 g - Heptatlo |
| 17h20 | 200 m | Juvenis | Fem | Séries - Heptatlo |
| 17h30 | 300 m | Juvenis | Mas | Séries - Octatlo |

| INFANTIS | | INFANTIS | | INICIADOS | | INICIADOS | | JUVENIS | | JUVENIS | |
|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|
| Masculinos | Femininos | Masculinos | Femininos | Masculinos | Femininos | Masculinos | Femininos | Masculinos | Femininos | Masculinos | Femininos |
| 16h20 | 60 m | 15h30 | 60 m | 15h40 | 80 m | 15h10 | 80 Barr. | 15h20 | 100 m | 15h00 | 100 Barr. |
| 17h10 | Comprim. | 15h50 | Peso 2 | 16h30 | Comprim. | 15h30 | Dardo 500 | 15h40 | Comprim. | 15h20 | Altura |
| | | | | 17h10 | Dardo 600 | 16h30 | Altura | 16h50 | Peso 5 | 16h20 | Peso 3 |
| | | | | | | | | 17h30 | 300 m | 17h20 | 200 m |



ZONA NORTE 2011

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

Torneio Atleta Completo do Norte

8 de MAIO de 2011 - Domingo

- GUIMARÃES -

| HORA | PROVA | ESCALÃO | SEXO | OBSERVAÇÕES |
|-------|-----------------|-----------------|------|------------------------------------|
| 10h00 | 110 m Barreiras | Juvenis | Mas | 0,91 m - Séries - Octatlo |
| 10h20 | 100 m Barreiras | Iniciados | Mas | 0,84 m - Séries - Heptatlo |
| | Comprimento | Juvenis | Fem | Tábua: 2 metros - Heptatlo |
| | Altura | Juvenis | Mas | Octatlo (1,30 m + 4 cm) Colchão B |
| 10h30 | 80 m | Iniciados | Fem | Séries - Heptatlo |
| 10h40 | Peso | Iniciados | Mas | 4 kg - Heptatlo |
| 11h00 | 200 m | Juv / Jun / Sen | Fem | Séries - Prova Extra |
| | Dardo | Juvenis | Fem | 600 gr - Heptatlo |
| | Comprimento | Iniciados | Fem | Tábua: 2 metros - Heptatlo |
| 11h10 | 200 m | Juv / Jun / Sen | Mas | Séries - Prova Extra |
| 11h20 | 60 m Barreiras | Infantis | Fem | 0,76 m - Séries - Pentatlo |
| 11h30 | 60 m Barreiras | Infantis | Mas | 0,76 m - Séries - Pentatlo |
| 11h40 | Altura | Iniciados | Mas | Heptatlo (1,16 m + 4 cm) Colchão A |
| | Peso | Iniciados | Fem | 3 kg - Heptatlo |
| 11h50 | 800 m | Juv / Jun / Sen | Fem | Séries - Prova Extra |
| | Comprimento | Infantis | Fem | Tábua: 2 metros - Pentatlo |
| 12h00 | 800 m | Juv / Jun / Sen | Mas | Séries - Prova Extra |
| | Dardo | Juvenis | Mas | 700 gr - Octatlo |
| 12h20 | 800 m | Juvenis | Fem | Séries - Heptatlo |
| | Peso | Infantis | Mas | 3 kg - Pentatlo |
| 12h35 | 800 m | Iniciados | Fem | Séries - Heptatlo |
| 12h40 | 1.000 m | Infantis | Fem | Séries - Pentatlo |
| 12h55 | 1.000 m | Juvenis | Mas | Séries - Octatlo |
| 13h00 | 1.000 m | Iniciados | Mas | Séries - Heptatlo |
| 13h15 | 1.000 m | Infantis | Mas | Séries - Pentatlo |

| INFANTIS | | INFANTIS | | INICIADOS | | INICIADOS | | JUVENIS | | JUVENIS | |
|------------|---------|-----------|----------|------------|-----------|-----------|----------|------------|-----------|-----------|-----------|
| Masculinos | | Femininos | | Masculinos | | Femininos | | Masculinos | | Femininos | |
| 11h30 | 60 Barr | 11h20 | 60 Barr. | 10h20 | 100 Barr. | 10h30 | 80 m | 10h00 | 110 Barr. | 10h20 | Comprim. |
| 12h20 | Peso 3 | 11h50 | Comprim. | 10h40 | Peso 4 | 11h00 | Comprim. | 10h20 | Altura | 11h00 | Dardo 600 |
| 13h15 | 1000 m | 12h40 | 1000 m | 11h40 | Altura | 11h40 | Peso 3 | 12h00 | Dardo 700 | 12h20 | 800 m |
| | | | | 13h00 | 1000 m | 12h35 | 800 m | 12h55 | 1000 m | | |