



# ZONA NORTE 2013

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

## SALTO EM ALTURA, EM PISTA COBERTA e Provas Extra

29 de DEZEMBRO de 2012  
BRAGA – Pista Coberta

### REGULAMENTO

1. Provas a disputar no Palácio de Exp. e Desp., em Braga, no dia 29 de dezembro de 2012.
2. O Salto em Altura é prova aberta a atletas individuais ou representantes de Clubes, Escolas, ou outras coletividades, pertencentes às Associações da Zona Norte.
3. O Salto em Altura 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;

4. Haverá classificação individual e coletiva por clubes, para ambos os géneros.

#### Salto em Altura:

Na classificação individual serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada escalão e género.

A classificação coletiva por clubes será obtida pelo somatório das marcas obtidas pelo melhor atleta de cada clube, em ambos os escalões e sexos. Será vencedor o clube com o maior total de metros. 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.

5. As inscrições são feitas em ficha própria, no Secretariado no local da prova, com **30 minutos de antecedência** em relação a cada prova.
6. Os atletas devem ser portadores de alfinetes para segurança do dorsal.

7. Os escalões etários a vigorar até 31 de dezembro de 2012 são os seguintes:

**Benjamins A:** Atletas nascidos em 2003, 2004 e 2005

**Benjamins B:** Atletas nascidos em 2001 e 2002;

**Infantis:** Atletas nascidos em 1999 e 2000;

**Iniciados:** Atletas nascidos em 1997 e 1998;

**Juvenis:** Atletas nascidos em 1995 e 1996;

**Juniores:** Atletas nascidos em 1993 e 1994;

**Seniores:** Atletas nascidos em 1992 ou antes;

**Veteranos:** A partir do dia em que realizam 35 anos.



# ZONA NORTE 2013

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

## CAMPEONATO DO NORTE DE PROVAS COMBINADAS EM PISTA COBERTA e Provas Extra

**29 e 30 de DEZEMBRO de 2012**  
BRAGA – Pista Coberta

### CAMPEONATO DO NORTE DE PROVAS COMBINADAS

1. Campeonato a disputar no Palácio de Exp. e Desportos, em Braga, nos dias 29 e 30 de dezembro de 2012.
2. O Campeonato do Norte de Provas Combinadas é uma competição destinada a atletas federados dos escalões de Juvenis, Juniores e Seniores Femininos e Juniores e Seniores Masculinos, de clubes filiados nas Associações Regionais da Zona Norte.
3. Os atletas que iniciem as provas combinadas não poderão participar em qualquer outra prova.
4. Haverá somente classificação individual, obtida pelo somatório das pontuações obtidas nas provas individuais, utilizando a tabela internacional. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada escalão e género.
5. As **inscrições**, para o Campeonato do Norte de Provas Combinadas, deverão ser enviadas para as respetivas Associações Regionais até ao dia **26 de dezembro de 2012**, indicando o nome do clube, o 1º e último nome do atleta, o seu ano de nascimento e nº BI/CC.
6. Os escalões etários a vigorar até 31 de dezembro de 2012 são os seguintes:
  - Benjamins A:** Atletas nascidos em 2003, 2004 e 2005
  - Benjamins B:** Atletas nascidos em 2001 e 2002;
  - Infantis:** Atletas nascidos em 1999 e 2000;
  - Iniciados:** Atletas nascidos em 1997 e 1998;
  - Juvenis:** Atletas nascidos em 1995 e 1996;
  - Juniores:** Atletas nascidos em 1993 e 1994;
  - Seniores:** Atletas nascidos em 1992 ou antes;
  - Veteranos:** A partir do dia em que realizam 35 anos.
7. Os atletas que desejem alcançar **mínimos nas provas combinadas** e que desejem competir no escalão a que irão pertencer a partir de 1 de janeiro, deverão mencionar tal facto no momento da inscrição.

### PROVAS EXTRA

1. Provas a disputar no Palácio de Exp. e Desportos, em Braga, no dia 29 e 30 de dezembro de 2012.
2. As Provas Extra destinam-se a todos os escalões etários, respeitando as indicações dos regulamentos anteriores, com os escalões atribuídos até 31 de dezembro.
3. As inscrições para as Provas Extra deverão ser realizadas no secretariado, em ficha própria, com 30 minutos de antecedência, em relação a cada prova.



# ZONA NORTE 2013

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

## SALTO EM ALTURA + CAMPEONATO DO NORTE DE PROVAS COMBINADAS + Provas Extra

29 de DEZEMBRO de 2012 – Sábado  
BRAGA – Pista Coberta

### PROGRAMA – HORÁRIO

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Obs.
15h30	60 m	<i>Jun / Sen</i>	<i>Mas</i>	<i>Heptatlo</i>
15h30	Peso 2 Kg	<i>Benj. A / Inf</i>	<i>Fem</i>	<i>Prova Extra</i>
15h30	Peso 2 Kg	<i>Benj. A</i>	<i>Mas</i>	<i>Prova Extra</i>
15h30	Peso 3 Kg	<i>Ini</i>	<i>Fem</i>	<i>Prova Extra</i>
15h30	Peso 3 Kg	<i>Inf</i>	<i>Mas</i>	<i>Prova Extra</i>
15h30	Salto em Altura	Juvenis	Mas	a) Colchão 1
15h30	Salto em Altura	Iniciados	Mas	b) Colchão 2
15h30	Salto em Altura	Infantis	Fem	c) Colchão 3
15h30	Salto em Altura	Infantis	Mas	d) Colchão 3
15h50	<i>Comprimento</i>	<i>Jun / Sen</i>	<i>Mas</i>	<i>Heptatlo - Tábua 2 metros</i>
15h45	3000 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries – Prova Extra
16h00	3000 m	Juv/Jun/Sen	Mas	Séries – Prova Extra
16h15	600 m	Benj. A / B	Fem	Séries – Prova Extra
16h25	600 m	Benj. A / B	Mas	Séries – Prova Extra
16h35	1000 m	Infantis	Fem	Séries – Prova Extra
16h45	Peso	Jun / Sen	Mas	<i>Heptatlo - 6 Kg / 7.260 Kg</i>
17h00	Comprimento	BenjA a Ini	Fem	<i>Prova Extra – Tábua 2 Met</i>
16h50	1000 m	Infantis	Mas	Séries – Prova Extra
16h50	Salto em Altura	Juvenis	Fem	e) Colchão 2
16h50	Salto em Altura	Iniciados	Fem	f) Colchão 3
17h05	1000 m	Iniciados	Fem	Séries – Prova Extra
17h20	1000 m	Iniciados	Mas	Séries – Prova Extra
17h30	Peso 7 Kg	Seniores	Mas	Prova Extra
17h30	Peso 6 Kg	Juniores	Mas	Prova Extra
17h30	Peso 5 Kg	Juvenis	Mas	Prova Extra
17h35	1000 m	Juvenis	Fem	Séries – Prova Extra



# ZONA NORTE 2013

## Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

17h40	<i>Altura</i>	<i>Jun / Sen</i>	<i>Mas</i>	<i>Heptatlo 1.50, 1.53, 1.56, (+3)</i>
17h50	1000 m	Juvenis	Mas	Séries – Prova Extra
18h05	1000 m	Jun / Sen	Fem	Séries - Prova Extra
18h15	1000 m	Jun / Sen	Mas	Séries - Prova Extra

### Progressão das Fasquias no Salto em Altura:

- a) Juvenis - Mas: Início a 1,35 m
- b) Iniciados - Mas: Início a 1,25 m
- c) Infantis - Fem: Início a 1,00 m
- d) Infantis - Mas: Início a 1,00 m
- e) Juvenis - Fem: Início a 1,20 m
- f) Iniciados - Fem: Início a 1,10 m



# ZONA NORTE 2013

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

## CAMPEONATO DO NORTE DE PROVAS COMBINADAS + Provas Extra 30 de DEZEMBRO de 2012 – Domingo BRAGA – Pista Coberta

### PROGRAMA HORÁRIO

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Obs.
9h30	60 m / b	Juvenis	Fem	Pentatlo 5b - 0.76 13.00, 8.50, 13.00
9h45	60 m / b	Jun/Sen	Fem	Pentatlo 5b - 0.84 13.00, 8.50, 13.00
9h55	60 m / b	Juniores	Mas	Heptatlo 5b - 1.00 13.72, 9.14, 9.72
9h55	60 m / b	Veteranos AAP	Mas	Pentatlo 5b - 1.00 13.72, 9.14, 9.72
10h00	60 m / b	Seniores	Mas	Heptatlo 5b - 1.067 13.72, 9.14, 9.72
10h00	Altura	Juv/Jun/Sen	Fem	Pentatlo 1.20, 1.23, 1.26 (+3)
10h00	Altura	Jun/Sen	Fem	Prova Extra 1.20, 1.23, 1.26 (+3)
10h00	Altura	Veteranos AAP	Mas	Pentatlo 1.32, 1.35, 1.38 (+3)
10h00	Triplo	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Extra Tábua 9 m
10h15	200 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Extra Séries
10h15	Vara	Jun/Sen	Mas	Heptatlo 2.20, 2.30, 2.40 (+10)
10h30	Peso	Ini	Mas	Prova Extra 4 Kg
10h35	200 m	Juv/Jun/Sen	Mas	Prova Extra Séries
10h50	800 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Extra Séries
10h45	Triplo	Juv/Jun/Sen	Mas	Prova Extra Tábua 11 m
11h00	800 m	Juv/Jun/Sen	Mas	Prova Extra Séries
11h15	150 m	Inf	Fem	Prova Extra Séries
11h00	Altura	Jun/Sen	Mas	Prova Extra 1.50, 1.53, 1.56, (+3)
11h00	Peso	Juv /Jun/Sen	Fem	Pentatlo 3 / 4 Kg
11h00	Peso	Veteranos AAP	Mas	Pentatlo 6 ou 7 Kg
11h00	Peso	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Extra 3 / 4 Kg
11h30	150 m	Inf	Mas	Prova Extra Séries
11h40	250 m	Ini	Fem	Prova Extra Séries
11h50	250 m	Ini	Mas	Prova Extra Séries
11h45	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Fem	Pentatlo Tábua 2 m
11h45	Comprimento	Veteranos AAP	Mas	Pentatlo Tábua 2 m
12h00	400m	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Extra Séries



# ZONA NORTE 2013

## Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

12h00	Peso	Juv/Jun/Sen	Mas	Prova Extra 5 kg / 6 kg / 7.260 Kg
12h10	400m	Juv/Jun/Sen	Mas	Prova Extra Séries
12h25	1000 m	Jun/Sen	Mas	Heptatlo
12h25	1000 m	Veteranos AAP	Mas	Pentatlo
12h30	800m	Juv/Jun/Sen	Fem	Pentatlo