



# ZONA NORTE 2013

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

## Campeonato do Norte de Pista Coberta

12 e 13 de janeiro de 2013

- Braga -

### REGULAMENTO

1. Prova a disputar no Palácio Municipal de Exposições e Desportos de Braga nos dias 12 e 13 de janeiro de 2013;
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 Benjamins A e B, Infantis e Iniciados não podem participar nesta competição;
4. Os atletas do escalão Sénior podem participar nas provas que desejarem, enquanto que os atletas dos escalões Júnior e Juvenil só poderão participar em duas provas por dia, num máximo de três no conjunto dos dois dias;
5. Os atletas Juvenis que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra corrida, prova de marcha ou concurso.
6. Os atletas do escalão de Juvenis masculinos não poderão participar na prova de Lançamento do Peso;
7. 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.
8. 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;
9. 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;
  - 9.1. Nas provas de corrida com final os atletas são apurados pelos melhores tempos realizados nas eliminatórias.



# ZONA NORTE 2013

## Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

10. Os atletas individuais podem igualmente participar nesta competição;
11. Haverá classificação individual e coletiva.
  - 11.1. Para a classificação coletiva serão pontuados até ao máximo de 8 atletas por prova (1º classificado = 8 pontos, 2º classificado = 7 pontos, etc...).
  - 11.2. Em cada prova poderão pontuar no máximo 3 atletas por clube, sendo os restantes considerados como atletas individuais.
  - 11.3. 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.
  - 11.4. 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.
12. Aos vencedores de cada prova e aos clubes vencedores coletivamente, será atribuído o **título de Campeão do Norte**;
13. As **inscrições** são feitas no local da prova, na Mesa do Júri, com **30 minutos de antecedência** e em ficha própria;
  - 13.1. 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 atual e na anterior.
14. Caso seja autorizado pela Associação Coordenadora, os atletas que participem extra Zonas Norte não terão acesso às finais.



# ZONA NORTE 2013

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

## Campeonato do Norte de Pista Coberta

sábado – 12 de janeiro de 2013

BRAGA – Pista Coberta

### PROGRAMA-HORÁRIO - 1ª JORNADA

<i>HORA</i>	<i>PROVA</i>	<i>SEXO</i>	<i>OBSERVAÇÕES</i>
15h30	60 m	Fem	Eliminatórias
15h30	Comprimento	Fem	Tábua: 2 m
15h30	Altura	Masc	a)
15h30	Vara	Fem	b)
15h50	60 m	Masc	Eliminatórias
16h10	400 m	Fem	Séries
16h30	400 m	Masc	Séries
16h30	Peso	Fem	4 kg
16h45	Triplo	Masc	Tábua: 11 m
16h50	1.500 m	Fem	Séries
17h10	1.500 m	Masc	Séries
17h30	60 m	Fem	Final B
17h35	60 m	Fem	Final A
17h40	60 m	Masc	Final B
17h45	60 m	Masc	Final A
17h55	3.000 m Mx	Fem	Séries
18h25	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 2013

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

## Campeonato do Norte de Pista Coberta

domingo – 13 de janeiro de 2013

BRAGA – Pista Coberta

### PROGRAMA-HORÁRIO - 2ª JORNADA

<b>HORA</b>	<b>PROVA</b>	<b>SEXO</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>
9h30	60 m Barr.	Fem	Eliminatórias ou Final (0,84)
9h30	Triplo	Fem	Tábua: 9 m
9h30	Altura	Fem	c)
9h30	Vara	Masc	d)
9h45	60 m Barr.	Masc	Eliminatórias ou Final (1,06)
10h00	200 m	Fem	Eliminatórias
10h20	200 m	Masc	Eliminatórias
10h50	800 m	Fem	Séries
10h50	Comprimento	Masc	Tábua: 2 m
10h50	Peso	Masc	7,260 kg
11h00	800 m	Masc	Séries
11h20	60 m Barr.	Fem	Final
11h30	60 m Barr.	Masc	Final
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 - ...