



ZONA NORTE 2013

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

Campeonato Absoluto do Norte Campeonato Esperanças do Norte

20 e 21 de julho de 2013 – Guimarães

REGULAMENTO:

1. Provas a disputar na Pista de Atletismo Gémeos Castro, em Guimarães, nos dias 20 e 21 de julho de 2013;
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 coletiva;
 - 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 coletivamente, 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 1990, inclusivé);
9. Aos primeiros três classificados de cada prova do Campeonato Absoluto do Norte serão atribuídas medalhas, assim como ao primeiro classificado do Campeonato do Norte de Esperanças;
10. As **inscrições** são feitas no local da prova, na Mesa do Júri, com **30 minutos** de antecedência, em ficha própria;
11. 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.



ZONA NORTE 2013

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

Campeonato Absoluto do Norte Campeonato Esperanças do Norte

20 de julho de 2013 - 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 (só com + de 6 atletas) |
| | 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 (só com + de 6 atletas) |
| 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 |

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 2013

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

Campeonato Absoluto do Norte Campeonato Esperanças do Norte

21 de julho de 2013 - 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.