



ZONA NORTE 2023

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

CAMPEONATO ZONA NORTE PROVAS COMBINADAS

15 e 16 de abril de 2023

- 1ª Jornada – Sábado -

Complexo Desportivo de Lousada

Programa-Horário

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBS
10:30	100 m Bar (0,76)	Juvenis	Fem	Heptatlo – 10 Bar/13-8.50-10.50
10:45	100 m	Juvenis	Mas	Decatlo
11:00	Altura	Juvenis	Fem	Heptatlo
11:20	Comprimento	Juvenis	Mas	Decatlo
12:20	Peso 5kg	Juvenis	Mas	Decatlo
12:30	Peso 3Kg	Juvenis	Fem	Heptatlo – setor 2
13:20	Altura	Juvenis	Mas	Decatlo
14:00	200 m	Juvenis	Fem	Heptatlo
14:15	100 m	Jun+Sen	Mas	Decatlo
14:30	400 m	Juvenis	Mas	Decatlo
14:45	100 m Bar (0,84)	Jun + Sen	Fem	Heptatlo – 10 Bar/13-8.50-10.50
	Comprimento	Jun+Sen	Mas	Decatlo
15:00	1000 m Obstáculos	Infantis	Fem	Series - Prova Preparação
15:20	Altura	Jun+Sen	Fem	Heptatlo
	1000 m Obstáculos	Infantis	Mas	Series - Prova Preparação
15:30	1500 m Obstáculos	Iniciados	Fem	(0,76) - Prova Preparação
15:45	1500 m Obstáculos	Iniciados	Mas	(0,76) - Prova Preparação
16:00	2000 m Obstáculos	Juvenis	Fem	(0,76) - Prova Preparação
16:15	2000 m Obstáculos	Juvenis	Mas	(0,84) - Prova Preparação
16:30	3000 m Obstáculos	Jun/Sen	Fem	(0,76) - Prova Preparação
16:30	Peso 6kg/7,260kg	Jun+Sen	Mas	Decatlo
16:45	3000 m Obstáculos	Jun/Sen	Mas	(0,91) - Prova Preparação
17:00	Peso 3kg/4kg	Jun+Sen	Fem	Heptatlo – setor 2
17:10	400m	Juv/Jun/Sen	Fem	Series – Prova Preparação
17:30	Altura	Jun+Sen	Mas	Decatlo
17:30	400m	Juv/Jun/Sen	Mas	Series – Prova Preparação
18:00	200 m	Jun+Sen	Fem	Heptatlo
18:15	400 m	Jun+Sen	Mas	Decatlo

1000m Obstáculos: Partida feita na partida dos 1000m e não haverá passagem na vala. O número de obstáculos por volta é de 4, sendo o número total de obstáculos de 8. Os obstáculos estão colocados de forma que fiquem equidistantes uns dos outros, com uma distância de 100m entre eles. O 1º obstáculo está colocado 10m à frente da meta. A altura dos obstáculos é de 0.76m.



ZONA NORTE 2023

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

CAMPEONATO ZONA NORTE PROVAS COMBINADAS

15 e 16 de abril de 2023

- 2ª Jornada – Domingo -

Complexo Desportivo de Lousada

Programa-Horário

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBS
9:00	110 m Bar (0.91)	Juvenis	Mas	Decatlo – 10Bar/13.72-9.14-14.02
9:10	110 m bar (1.00)	Jun	Mas	Decatlo – 10Bar/13.72-9.14-14.02
9:15	Comprimento	Juvenis	Fem	Heptatlo – caixa 1
	Comprimento	Jun+Sen	Fem	Heptatlo – caixa 2
9:20	110 m Bar (1.06)	Sen	Mas	Decatlo – 10Bar/13.72-9.14-14.02
9:30	200 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Series - Prova Preparação
9:45	200 m	Juv/Jun/Sen	Mas	Series - Prova Preparação
9:50	Disco 1,5kg/1,75kg/2kg	Juv+Jun+Sen	Mas	Decatlo
10:00	3000 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Series - Prova Preparação
10:30	3000 m	Juv/Jun/Sen	Mas	Series - Prova Preparação
11:00	Dardo 500g/600g	Juv+Jun+Sen	Fem	Heptatlo
	800 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Series - Prova Preparação
11:15	800 m	Juv/Jun/Sen	Mas	Series - Prova Preparação
	Vara	Juv+Jun+Sen	Mas	Decatlo
*	800 m	Juv+Jun+Sen	Fem	Heptatlo
12:45	Dardo 700g/800g	Juv+Jun+Sen	Mas	Decatlo
*	1500 m	Juv+Jun+Sen	Mas	Decatlo
* hora de início conforme o término da prova anterior (Decatlo e Heptatlo)				



ZONA NORTE 2023

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

CAMPEONATO ZONA NORTE PROVAS COMBINADAS

15 e 16 de abril de 2023

Complexo Desportivo de Lousada

Regulamento

1. A Associação de Atletismo do Porto, organiza o Campeonato Zona Norte de Provas Combinadas na Pista de Lousada, em simultâneo realiza-se também o Campeonato Regional da AAPorto de provas combinadas.
2. A competição destina-se a atletas Juvenis, Júniores e Seniores, filiados nas associações de Atletismo da Zona Norte e **com situação regularizada na plataforma Lince**.
3. Os atletas que iniciem as provas combinadas não poderão participar em qualquer outra prova do programa horário.
4. Os atletas do escalão de Iniciados poderão participar na competição de Juvenis do Campeonato de Provas Combinadas.
5. Provas Preparação – Cada Atleta só pode participar num máximo de duas provas por jornada.
6. **Inscrições Regional de Provas Combinadas** + provas preparação
 - a. Obrigatórias na plataforma de inscrições **www.fpacompeticoes.pt** , até ao dia **12 abril**.
 - b. As inscrições realizadas em **www.fpacompeticoes.pt** devem ser confirmadas na mesma, até 45 minutos de antecedência da prova.
 - c. PROVAS COMBINADAS: Indicar nas notas a marca da prova de velocidade (masculinos) e da prova de barreiras (femininos).
7. **Prémios:**
 - a) Medalhas aos 3 (três) primeiros classificados de cada escalão e sexo (Juvenis, Júniores, e Seniores).
8. No restante respeitar-se-á o descrito no regulamento geral de competições da FPA.