

CAMPEONATO DO NORTE SUB-20

Campeonato Regional Sub-20 AAB & AAP



PISTA DE ATLETISMO GÉMEOS CASTRO, GUIMARÃES

24 e 25 DE JUNHO DE 2023

PROGRAMA HORÁRIO:

Hora	Prova			Observações	
sábado, 24 de junho de 2023					
15:30	400m Barreiras	F	S18 a S20	Séries	0.76 - 45/35/40
	Martelo	F	S18 a S20	Final	4kg
	Comprimento	F	S18 a S20	Final	Tábua 3m
	Vara	M	S18 a S20	Final	a)
15:45	400m Barreiras	M	S18 a S20	Séries	0,91 - 45/35/40
16:00	100 metros	F	S18 a S20	Elim.	final -> 8q
16:20	100 metros	M	S18 a S20	Elim.	final -> 8q
16:40	1500 metros	F	S18 a S20	Séries	
16:55	1500 metros	M	S18 a S20	Séries	
17:00	Peso	M	S18 a S20	Final	6kg
17:15	100 metros	F	S18 a S20	Final	
	Comprimento	M	S18 a S20	Final	Tábua 3m
17:20	100 metros	M	S18 a S20	Final	
17:30	400 metros	F	S18 a S20	Séries	
17:50	400 metros	M	S18 a S20	Séries	
18:00	Altura	F	S18 a S20	Final	b)
18:10	3000m Obstáculos	F	Sub20	Séries	
18:25	3000m Obstáculos	M	Sub20	Séries	
18:30	Disco	F	S18 a S20	Final	1kg
18:40	4X100 metros	F	S18 a S20	Séries	
18:50	4X100 metros	M	S18 a S20	Séries	
19:00	5000 metros	F	Sub20	Séries	
	Dardo	M	S18 a S20	Final	800gr
19:25	5000 metros	M	Sub20	Séries	
19:45	10.000 metros EXTRA	M	S23 a Sen	Serie	c)

a) 2,15; 2,30; 2,45; 2,60; 2,70; ... 10 em 10cm até estarem 3 atletas, depois de 5 em 5cm

b) 1,30; 1,35; 1,40; 1,45; 1,50; 1,54... 4 em 4cm até estarem 3 atletas, depois de 3 em 3cm

c) A prova extra de 10.000 tem como objetivo a obtenção de marca de qualificação para o Campeonato da Europa de Sub-23. **Mínimo de participação: 34:00 aos 10.000m ou 16:15 aos 5.000 metros**

CAMPEONATO DO NORTE SUB-20

Campeonato Regional Sub-20 AAB & AAP



PISTA DE ATLETISMO GÉMEOS CASTRO, GUIMARÃES

24 e 25 DE JUNHO DE 2023

Hora		Prova			Observações
Domingo, 25 de junho de 2023					
08:30	10.000m Marcha	F	S18 a S20	Final	Pistas 1 a 4
	10.000m Marcha	M	S18 a S20	Final	Pistas 5 a 8
09:00	Triplo	M	S18 a S20	Final	Tábua 11m
	Martelo	M	S18 a S20	Final	6Kg
09:15	Vara	F	S18 a S20	Final	c)
09:40	3000 metros	F	S18 a S20	Final	
10:00	3000 metros	M	S18 a S20	Séries	
10:20	110m Barreiras	M	S18 a S20	Elim.	1,00m -13,72/9,14/
10:30	Peso	F	S18 a S20	Final	4Kg
10:35	100m Barreiras	F	S18 a S20	Elim.	0,84cm - 13/8,50/10,50
10:45	Triplo	F	S18 a S20	Final	Tábua 9m
10:50	800 metros	F	S18 a S20	Séries	
11:05	800 metros	M	S18 a S20	Final	
11:20	200 metros	F	S18 a S20	Séries	
11:30	Altura	M	S18 a S20	Final	d)
11:40	200 metros	F	S18 a S20	Final	
12:00	110m Barreiras	M	S18 a S20	Final	final -> 8q
	Dardo	F	S18 a S20	Final	600 Gr
	Disco	M	S18 a S20	Final	1,75kg
12:10	100m Barreiras	F	S18 a S20	Final	final -> 8q
12:20	4x400 metros	F	S18 a S20	Final	
12:30	4x400 metros	M	S18 a S20	Final	

c) 1,80; 1,95; 2,10; 2,20; 10 em 10cm até 3 atletas, depois de 5 em 5cm

d) 1,40; 1,46; 1,52; 1,58; 1,64; 1,70; 1,75; 1,80; 1,84; 1,88; depois de 3 em 3cm

CAMPEONATO DO NORTE SUB-20

Campeonato Regional Sub-20 AAB & AAP

PISTA DE ATLETISMO GÉMEOS CASTRO, GUIMARÃES

24 e 25 DE JUNHO DE 2023



REGULAMENTO:

1 - Competição: A disputar na Pista de atletismo do Gémeos Castro, em Guimarães, nos dias 24 e 25 de junho de 2023.

- Serão disputados os Campeonatos do Norte de Sub-20, assim como o Campeonato Regional de Sub-20 das Associações de Atletismo de Braga e do Porto.

2 - Participação: Estes Campeonatos destinam-se a atletas sub-18 e sub-20 filiados nas Associações de Atletismo da Zona Norte. Atletas de outras associações regionais poderão participar desde que autorizados pelo departamento técnico.

3 - Inscrições: Realizadas obrigatoriamente na plataforma online FPA Competições (<https://fpacompeticoes.pt/2/associacao>), até:

- **21 de junho**
- de forma gratuita para todos os atletas;

4 – Melhores marcas: No momento da inscrição, os atletas deverão indicar a melhor marca obtida na prova em que se inscrevem, no período de 1 de novembro de 2021 à data da competição. Caso não apareça a indicação da melhor marca, os atletas devem comprovar obrigatoriamente a marca que colocaram, indicando em “Notas” o local e data de obtenção da marca ou, em alternativa, fazer upload de um comprovativo da mesma. Marcas que não sejam devidamente comprovadas não serão consideradas.

5 – Dorsais: Todos atletas da Zona Norte deverão utilizar o **dorsal de época da sua Associação**.

- Atletas que tenham perdido ou esquecido o dorsal anual, pagarão 1,5 euros por dorsal para utilizar na competição;
- Aos atletas extra Zona Norte ser-lhes-á atribuído um dorsal para uso exclusivo na competição;

6 - Confirmações: Todos os atletas devem efetuar a confirmação de presença em todas as provas em que participam, **até 1 hora antes das respetivas provas**.

CAMPEONATO DO NORTE SUB-20

Campeonato Regional Sub-20 AAB & AAP

PISTA DE ATLETISMO GÉMEOS CASTRO, GUIMARÃES
24 e 25 DE JUNHO DE 2023



As confirmações são realizadas online, em FPA Competições, por método idêntico às inscrições, a partir das 7h do 1º dia da competição. Depois de confirmarem presença, os atletas devem verificar se na lista de inscritos aparece CONFIRMADO.

Um atleta que não confirme a sua participação, não será admitido em competição.

7 - Câmara de Chamada: Todos os atletas devem apresentar-se na Câmara de Chamada até:

- 45 minutos antes do início dos concursos (Saltos e Lançamentos);
- 15 minutos antes do início das corridas.

8 – Normas Técnicas:

- Cada atleta poderá participar num máximo de 4 provas, sendo uma delas a estafeta, e não excedendo o limite de 2 provas por jornada.
- O apuramento para a final dos 100 metros e 100/110m barreiras será realizado através dos 8 melhores tempos das eliminatórias;
- Nas restantes corridas disputadas por series, na eventualidade de existir a necessidade de realizar mais que uma serie, a serie com os melhores tempos de inscrição será escalonada em último lugar;
- Nos saltos horizontais e lançamentos todos os atletas têm direito a 3 ensaios, tendo os 8 melhores atletas da Zona Norte, no final da 3ª ronda, direito a mais 3 ensaios finais;
- A progressão das fasquias no salto em altura e salto com vara pode ser consultada no programa horário;

9 – Campeonato Regional: Serão medalhados os 3 primeiros classificados de cada prova do Campeonato Regional de Sub-20.

10- Classificações coletivas: Serão apuradas classificações coletivas por género tanto para o Campeonato do Norte como para o Campeonato Regional da AAB. Ao primeiro classificado de cada prova serão atribuídos 8 pontos, ao 2º 7 pontos, e assim sucessivamente até ao 8º classificado. Vence a equipa que somar o maior número de pontos, pontuando um máximo de 3 atletas por prova. Em caso de empate, vence a equipa que contabilizar o maior número de 1os lugares, persistindo o empate contabiliza-se o número de 2os lugares e assim sucessivamente.

CAMPEONATO DO NORTE SUB-20

Campeonato Regional Sub-20 AAB & AAP

PISTA DE ATLETISMO GÉMEOS CASTRO, GUIMARÃES
24 e 25 DE JUNHO DE 2023



11 - Escalões: Os escalões etários a vigorar serão os referentes ao ano civil de 2023:

- Sub-18: Atletas nascidos em 2006 e 2007;
- Sub-20: Atletas nascidos em 2004 e 2005;

12 - Responsabilidade: a inscrição na competição implica o conhecimento e aceitação do risco de saúde inerente à participação, sendo a decisão tomada em consciência pelo próprio atleta ou pelo seu representante legal;

13 - Outros:

- Todos os atletas deverão ter o seguro desportivo e exame médico desportivo devidamente atualizado;
- Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para correta colocação do dorsal;
- O participante, ao proceder à inscrição nesta competição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada em fotografias/imagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais da competição;
- A organização da competição reserva-se ao direito de antecipar o programa horário em pelo menos 20 (vinte) minutos, caso o desenrolar da competição assim o necessite. Esta antecipação será anunciada com pelo menos 50 (cinquenta) minutos relativamente ao horário original;
- Eventuais atualizações deste regulamento serão publicadas em www.aabraga.pt;