

**CAMPEONATO ABSOLUTO DO NORTE**  
**+ CAMPEONATOS REGIONAIS AAB, AAP, AAVC, AAVR**



ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 14 e 15 DE JUNHO DE 2024

**PROGRAMA HORÁRIO:**

Hora		Prova			Observações
<b>Sexta-feira, 14 de junho de 2024</b>					
<b>20:00</b>	Martelo	S18 a Master	F	Séries	4Kg - Centro Lançamentos
	400m barreiras	S18 a Master	F	Séries	76 cm - 45/35/40
	Comprimento	S18 a Master	M	Final	Tábua de 2 metros
	Altura	S18 a Master	F	Final	a)
<b>20:15</b>	400m barreiras	S18 a Master	M	Séries	91 cm - 45/35/40
<b>20:30</b>	100 metros	S18 a Master	F	Elim.	apuramento: 8q
<b>20:50</b>	100 metros	S18 a Master	M	Elim.	apuramento: 8q
<b>21:10</b>	400 metros	S18 a Master	F	Séries	
<b>21:30</b>	400 metros	S18 a Master	M	Séries	
<b>21:35</b>	Disco	S18 a Master	F	Final	1Kg - Centro Lançamentos
<b>21:50</b>	1500 metros	S18 a Master	F	Séries	
<b>22:05</b>	1500 metros	S18 a Master	M	Séries	
	Triplo	S18 a Master	F	Final	Tábua de 9 mt
<b>22:15</b>	Peso	S20 a Master	M	Final	7,260Kg
<b>22:20</b>	100 metros	S18 a Master	F	Final	
<b>22:25</b>	100 metros	S18 a Master	M	Final	
<b>22:30</b>	3000m Obstáculos	S20 a Master	F	Séries	
<b>22:50</b>	3000m Obstáculos	S20 a Master	M	Séries	
<b>23:10</b>	4X100 metros	S18 a Master	F	Séries	
<b>23:20</b>	4X100 metros	S18 a Master	M	Séries	

- a) Progressão: 1,15; 1,22; 1,28; 1,34; 1,40; 1,45; ... sobe de 5 em 5 cm até 3 atletas em prova depois de 3 em 3 cm

**JORNADA DA MANHÃ DE SÁBADO REALIZA-SE NO COMPLEXO DESPORTIVO DE LOUSADA**

Hora		Prova			Observações
<b>Sábado de manhã, 15 de junho de 2024</b>					
<b>09:00</b>	5.000m Marcha	S18 a Master	F	Final	
	5.000m Marcha	S18 a Master	M	Final	
<b>09:30</b>	Vara	S18 a Master	F	Final	b)
<b>11:30</b>	Vara	S18 a Master	M	Final	c)

- b) Progressão: 1,90; 2,05; 2,20; 2,30; 2,40; 2,50; de 10 em 10 cm até 3 atletas depois de 5 em 5  
 c) Progressão: 2,20; 2,35; 2,50; 2,65; 2,80; 2,90; 3,00; sobe de 10 em 10 cm até 3 atletas depois de 5 em 5

# CAMPEONATO ABSOLUTO DO NORTE

## + CAMPEONATOS REGIONAIS AAB, AAP, AAVC, AAVR



ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 14 e 15 DE JUNHO DE 2024

### PROGRAMA HORÁRIO:

Hora	Prova				Observações
<b>Sábado de tarde, 15 de junho de 2024</b>					
<b>17:45</b>	110m barreiras	S18 a Master	M	Elim.	1,06 mt - 13,72/9,914/14,02
	Martelo	S20 a Master	M	Final	7,26Kg - Centro Lançamentos
	Comprimento	S18 a Master	F	Final	
	Altura	S18 a Master	M	Final	d)
	Dardo	S18 a Master	F	Final	600 Gr
<b>18:00</b>	100m barreiras	S18 a Master	F	Elim.	0,84 cm - 13,00/8,50/10,50
<b>18:15</b>	200 metros	S18 a Master	F	Séries	
<b>18:35</b>	200 metros	S18 a Master	M	Séries	
<b>18:55</b>	800 metros	S18 a Master	F	Séries	
<b>19:15</b>	Disco	S18 a Master	M	Final	2Kg - Centro Lançamentos
	800 metros	S18 a Master	M	Séries	
<b>19:30</b>	Triplo	S18 a Master	M	Final	tábua de 11 metros
	Dardo	S18 a Master	M	Final	800 Gr
<b>19:35</b>	110m barreiras	S18 a Master	M	Final	apuramento: 8q
<b>19:45</b>	100m barreiras	S18 a Master	F	Final	apuramento: 8q
	Peso	S18 a Master	F	Final	4Kg
<b>19:50</b>	5000 metros	S20 a Master	F	Séries	
<b>20:15</b>	5000 metros	S20 a Master	M	Séries	
<b>20:35</b>	4x400 metros	S18 a Master	MISTA	Séries	F – M – F – M

d) Progressão: 1,45; 1,52; 1,58; 1,64; 1,70; 1,75; ... sobe de 5 em 5cm até 3 atletas, depois de 3 em 3cm

### REGULAMENTO:

**1 - Competição:** A disputar na pista de atletismo do Estádio 1º de Maio, em Braga, nos dias 14 (sexta-feira) e 15 (sábado) de junho de 2024.

- As provas de Lançamento do Disco e Martelo serão disputadas no **Centro de Lançamentos Dr. Braga dos Anjos**, em Braga.
- As provas de Salto com Vara e Marcha serão disputadas no **Complexo Desportivo de Lousada**.

# CAMPEONATO ABSOLUTO DO NORTE

## + CAMPEONATOS REGIONAIS AAB, AAP, AAVC, AAVR



ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 14 e 15 DE JUNHO DE 2024

---

**2 - Participação:** A competição destina-se a **atletas dos escalões de Sub-18 a Masters das Associação de Atletismo da Zona Norte.**

- Todos os outros atletas poderão efetuar inscrição para participação extra competição, estando a mesma sujeita a autorização por parte dos DTR's.

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

- Até 12 de junho de 2024 (quarta-feira).
- de forma gratuita para todos os atletas.

**4 – Melhores marcas:** No momento da inscrição, os atletas deverão indicar a melhor marca obtida nas respetivas provas, no período de 1 de novembro de 2022 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 **até 1 hora antes das respetivas provas (1h30 no Salto com Vara)**

As confirmações são realizadas online, em FPA Competições, por método idêntico às inscrições, a partir das 12h 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:

# CAMPEONATO ABSOLUTO DO NORTE

## + CAMPEONATOS REGIONAIS AAB, AAP, AAVC, AAVR



ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 14 e 15 DE JUNHO DE 2024

---

- 15 minutos antes do início das corridas.
- 45 minutos antes do início dos concursos (Saltos e Lançamentos);
- 1 hora antes do início do Salto com vara

### 8 – Normas Técnicas:

- Cada atleta poderá participar num máximo de 4 provas no Campeonato, sendo uma delas de estafeta, num máximo de 2 por jornada;
- As corridas de 100 metros e 100/110m barreiras serão disputadas no formato eliminatórias>final, sendo apurados os 8 melhores tempos da Zona Norte do conjunto das eliminatórias.
- Todas as outras corridas são disputadas por series. A primeira serie será com os atletas com melhores tempos de inscrição;
- Nos saltos horizontais e lançamentos, todos os atletas terão direito a 3 ensaios, tendo os 8 melhores atletas da Zona Norte, ao fim do 3º ensaio, direito a mais 3 ensaios finais;
- Atletas extra só têm acesso aos 3 ensaios finais se estiverem menos de 8 atletas da Zona Norte em prova. Assim, passam aos 3 ensaios finais as melhores marcas até prefazer 8 atletas.
- As progressões das fasquias do salto em altura e salto com vara estão mencionadas no programa horário.
- Nos saltos verticais os atletas extras só podem iniciar a prova à altura indicada no regulamento, não podendo intreferer com as progressões dos atletas concorrentes ao Campeonato.
- Na estafeta mista a ordem dos atletas será elemento Feminino – Masculino – Feminino - Masculino
- Os DTR's podem não aceitar atletas a concurso se o número de inscrições colocar em causa o cumprimento do programa horário.

**9 – Prémios:** Os 3 primeiros classificados de cada uma das provas do Campeonato do Norte e dos Campeonatos Regionais serão premiados com medalha. Assim como as 3 primeiras equipas de ambos os géneros.

# CAMPEONATO ABSOLUTO DO NORTE

## + CAMPEONATOS REGIONAIS AAB, AAP, AAVC, AAVR



ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 14 e 15 DE JUNHO DE 2024

---

- Para efeitos de pontuação, o primeiro classificado de cada prova terá 8 pontos, o segundo somará 7 pontos e assim sucessivamente, vencendo a equipa que com o maior número de pontos. Pontuam num máximo de 3 atletas por clube em cada prova. Em caso de empate vence a equipa com maior número de primeiros lugares. Mantendo-se o empate, verifica-se o número de segundos lugares e assim sucessivamente.
- A estafeta mista não será contabilizada para as classificações coletivas.

**10 – Escalões:** Os escalões etários a vigorar serão os referentes ao ano civil de 2024:

- **Sub-18:** Atletas nascidos em 2007 e 2008;
- **Sub-20:** Atletas nascidos em 2005 e 2006;
- **Sub-23:** Atletas nascidos em 2002, 2003 e 2004;
- **Seniores:** Atletas nascidos em 2001 ou antes;
- **Masters:** Atletas com 35 ou mais anos;

**11 - 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;

**12 - 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;

**CAMPEONATO ABSOLUTO DO NORTE**  
**+ CAMPEONATOS REGIONAIS AAB, AAP, AAVC, AAVR**



ESTÁDIO 1º DE MAIO - BRAGA | 14 e 15 DE JUNHO DE 2024

---

- Os casos omissos neste regulamento serão decididos pelo Delegado Técnico e Diretor da Competição, em concordância com o Regulamento Geral de Competições.
- Eventuais atualizações deste regulamento serão publicadas em [www.aabraga.pt](http://www.aabraga.pt);