

CAMPEONATO ABSOLUTO DO NORTE

Campeonatos Regionais AAB, AAP, AAVC, AAVR

15 de JUNHO de 2025 – Domingo

Complexo Desportivo de Lousada - Lousada

PROGRAMA-HORÁRIO - 1ª JORNADA

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES	Quota
9h00	5000 m Mx	Sub18 +	Masc	Pista 1 a 3	20
	5000 m Mx	Sub18 +	Fem	Pista 4 a 6	20
9h45	400 m Barr.	Sub18 +	Masc	0,91 m - Séries	24
	Altura	Sub18 +	Fem	a)	15
	Triplo	Sub18 +	Masc	Tábua 11 m	15
	Martelo	Sub18 +	Fem	4 kg	15
	Disco	Sub18 +	Masc	2 kg	15
9h55	400 m Barr.	Sub18 +	Fem	0,76 m - Séries	24
10h05	100 m	Sub18 +	Fem	Eliminatórias ou Final	45
10h20	100 m	Sub18 +	Masc	Eliminatórias ou Final	45
10h35	1500 m	Sub18 +	Fem	Séries	36
10h50	1500 m	Sub18 +	Masc	Séries	36
11h05	100 m	Sub18 +	Fem	Final - B	9
11h10	100 m	Sub18 +	Fem	Final - A	9
11h15	100 m	Sub18 +	Masc	Final - B	9
11h20	100 m	Sub18 +	Masc	Final - A	9
	Vara	Sub18 +	Mas	b)	15
	Comprimento	Sub18 +	Fem	Tábua 3 m	15
	Martelo	Sub20 +	Masc	7,260 kg	15
	Disco	Sub18 +	Fem	1 kg	15
11h30	3000 m Obstác.	Sub20 +	Fem	0,76 m - Séries	20
11h45	3000 m Obstác.	Sub20 +	Masc	0,91 m - Séries	20
12h00	400 m	Sub18 +	Fem	Séries	36
12h20	400 m	Sub18 +	Masc	Séries	36
12h40	4 x 100 m	Sub18 +	Fem	Séries	-
12h50	4 x 100 m	Sub18 +	Masc	Séries	-

a) Altura (Fem): Início a 1,22 m, sobe de 6 em 6 cm até 1,40 m, sobe 5 em 5 até estarem 3 atletas em prova e depois sobe de 3 em 3 cm.

b) Vara (Mas): Início a 2,10 m, sobe 20 em 20 cm até 2,50 m, depois 15 em 15 cm até 3,40 m, depois sobe de 10 em 10 cm até estarem 3 atletas em prova e depois sobe de 5 em 5 cm.



CAMPEONATO ABSOLUTO DO NORTE

Campeonatos Regionais AAB, AAP, AAVC, AAVR

19 de JUNHO de 2025 - Quinta

Estádio Dr. José Vieira de Carvalho – Maia

PROGRAMA-HORÁRIO - 2ª JORNADA

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES	Quota
16h00	110 m Barreiras	Sub18 +	Masc	1,06 m - Elim. ou Final	24
	Altura	Sub18 +	Masc	c)	15
	Triplo	Sub18 +	Fem	Tábua 9 m	15
	Peso	Sub20 +	Masc	7,260 kg	15
	Dardo	Sub18 +	Fem	600 g	15
16h10	100 m Barreiras	Sub18 +	Fem	0,84 m - Elim. ou Final	24
16h20	200 m	Sub18 +	Fem	Eliminatórias	48
16h40	200 m	Sub18 +	Masc	Eliminatórias	48
17h00	110 m Barreiras	Sub18 +	Masc	Final ou Prova Extra	8
17h10	100 m Barreiras	Sub18 +	Fem	Final ou Prova Extra	8
17h20	800 m	Sub18 +	Fem	Séries	30
17h35	800 m	Sub18 +	Masc	Séries	30
	Vara	Sub18 +	Fem	d)	15
	Comprimento	Sub18 +	Masc	Tábua 3 m	15
	Peso	Sub18 +	Fem	4 kg	15
	Dardo	Sub18 +	Masc	800 g	15
17h50	200 m	Sub18 +	Fem	Final - B	8
17h55	200 m	Sub18 +	Fem	Final - A	8
18h00	200 m	Sub18 +	Masc	Final - B	8
18h05	200 m	Sub18 +	Masc	Final - A	8
18h15	5000 m	Sub20 +	Fem	Séries	20
18h40	5000 m	Sub20 +	Masc	Séries	20
18h50	4 x 400 m	Sub18 +	Mista	Séries (Fem-Mas-Fem-Mas)	-

c) Altura (Mas): Início a 1,60 m, sobe de 6 em 6 cm até 1,90 m, depois sobe de 5 em 5 cm até estarem 3 atletas em prova e depois sobe de 3 em 3 cm.

d) Vara (Fem): Início a 1,90 m, sobe 15 em 15 até 2,50 m, depois sobe de 10 em 10 cm até estarem 3 atletas em prova e depois sobe de 5 em 5 cm.



CAMPEONATO ABSOLUTO DO NORTE

Campeonatos Regionais AAB, AAP, AAVC, AAVR

Estádio Dr. José Vieira de Carvalho – Maia – 15 junho
Complexo Desportivo de Lousada - Lousada – 19 junho
15 e 19 de JUNHO de 2025

REGULAMENTO:

1. Provas a disputar no Complexo Desportivo de Lousada, no dia 15 de junho de 2025, e no Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho, no dia 19 de junho de 2025.
2. Prova destinada a todos os atletas e clubes filiados nas Associações Regionais da Zona Norte, dos escalões Sub18, Sub20, Seniores e Veteranos. Serão em simultâneo os Campeonatos Regionais das Associações de Braga, Porto, Viana do Castelo e Vila Real.
3. Cada atleta pode realizar até duas (2) provas por jornada, num máximo de 4 provas, no conjunto das 2 jornadas, desde que uma delas seja em estafeta; tendo em conta o regulamento geral de competições.
4. Aos atletas Sub-18 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova individual de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 300m.
5. Aos atletas Sub-20 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova individual de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 400m.
6. Os atletas Sub18 não poderão participar nas seguintes provas: 3.000 m Obstáculos, 5.000 m, Peso (7,260 Kg) e Martelo (7,260 Kg);
7. Nos concursos todos os atletas terão direito a 3 ensaios, mais 3 para os 8 melhores classificados. Atletas fora das associações da Zona Norte não terão acesso às finais.
8. Haverá classificação individual e coletiva;
9. Em cada prova, para a classificação coletiva, serão pontuados 8 atletas (1º classificado = 8 pontos, 2º classificado = 7 pontos, etc...), até ao máximo de 3 atletas por clube.
10. A classificação será definida pelo somatório de pontos obtidos por cada Clube em Femininos e Masculinos.
11. Definida a pontuação das equipas, as mesmas serão seriadas pela ordem decrescente das pontuações, sendo vencedora a equipa com maior número de pontos.
12. 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.
13. Nas estafetas só pontuará uma equipa por clube e sexo;
14. Aos vencedores de cada prova e aos clubes vencedores coletivamente, será atribuído o título de Campeão Absoluto do Norte;
15. Será atribuído também o título individual de Campeão do Norte de Sub23, aos atletas que se enquadrem nos escalões de sub20 e sub23. Atletas Sub18 não poderão entrar no pódio do Camp. Norte Sub23.



-
16. 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 Sub23.
17. **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 2024 à data da competição.
18. **Atletas admitidos:** De forma a zelar pelo bom desenrolar das provas, foram definidas quotas de participação por prova. Caso as inscrições excedam a o número de atletas definidos na quota, os atletas serão selecionados tendo em conta os seguintes critérios:
- 1- Melhores marcas de inscrição entre os atletas da Zona Norte;
 - 2- Melhores marcas de inscrição entre os restantes atletas inscritos.
 - 3- A lista de atletas admitidos em competição será divulgada durante os dias 14 de junho (1ª jornada) e 18 de junho (2ª jornada). A organização reserva-se no direito de autorizar a participação de outros atletas que possam não ter acesso, pelo critério acima mencionado, sempre que achar adequado.
19. Inscrições: As inscrições são gratuitas e realizadas online, até ao **dia 13 de junho (1º jornada) e até ao dia 17 junho (2º jornada)**, na plataforma www.aaporto.net
20. Obrigatoriamente, todos os atletas devem efetuar a confirmação de presença em todas as provas em que participam, até 1 hora antes da respetiva prova.