

REGIONAL SUB 20 ZONA NORTE

19 E 20 DE JULHO DE 2025

ESTÁDIO MUNICIPAL MANUELA MACHADO

PROGRAMA HORÁRIO

Sábado, 19 de julho de 2025

Horas	Prova	Género	Escalão	Observações	
15:00	100 m	M	S18 a S20	Eliminatórias	final -> 8q
15:00	Martelo	M	S18 a S20	Final	6 kg
15:00	Comprimento	M	S18 a S20	Final	Tábua: 3m
15:00	Vara	M	S18 a S20	Final	a)
15:20	100 m	F	S18 a S20	Eliminatórias	final -> 8q
15:40	400 m	M	S18 a S20	Séries	
16:00	Dardo	M	S18 a S20	Final	800 g
16:00	400 m	F	S18 a S20	Séries	
16:20	1 500 m	M	S18 a S20	Séries	
16:40	1 500 m	F	S18 a S20	Séries	
17:00	100 m	M	S18 a S20	Final	
17:00	Comprimento	F	S18 a S20	Final	Tábua: 3m
17:10	100 m	F	S18 a S20	Final	
17:15	Martelo	F	S18 a S20	Final	4 kg
17:20	5 000 m	M	S20	Final	
17:45	5 000 m	F	S20	Final	
18:00	Vara	F	S18 a S20	Final	b)
18:10	3 000 m Obst	M	S20	Final	
18:30	Dardo	F	S18 a S20	Final	600 g
18:40	3 000 m Obst	F	S20	Final	
19:10	4x100 m	F	S18 a S20	Séries	
19:25	4x100 m	M	S18 a S20	Séries	
19:40	10 000 m Marcha	M	S18 a S20	Pistas 1 a 4	
19:40	10 000 m Marcha	F	S18 a S20	Pistas 5 a 8	

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

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

Domingo, 20 de julho de 2025

Horas	Prova	Género	Escalão	Observações	
09:30	Disco	M	S18 a S20	Final	1,750 kg
09:30	Triplo Salto	F	S18 a S20	Final	Tábua 9m
09:30	Altura	M	S18 a S20	Final	c)
09:30	110 m Bar (1,00)	M	S18 a S20	Eliminatórias	1,00m - 13,72/9,14/
09:45	100 m Bar (0,84)	F	S18 a S20	Eliminatórias	0,84m - 13/8,50/10,50
10:05	3 000 m	M	S18 a S20	Final	
10:20	3 000 m	F	S18 a S20	Final	
10:30	Disco	F	S18 a S20	Final	1 kg
10:35	800 m	M	S18 a S20	Séries	
10:45	Altura	F	S18 a S20	Final	d)
10:45	Triplo Salto	M	S18 a S20	Final	Tábua 11m
10:50	800 m	F	S18 a S20	Séries	
11:05	400 m Bar (0,91)	M	S18 a S20	Séries	0,91 - 45/35/40
11:20	400 m Bar (0,76)	F	S18 a S20	Séries	0.76 - 45/35/40
11:35	200 m	M	S18 a S20	Séries	
11:45	Peso	M	S18 a S20	Final	6 kg
11:55	200 m	F	S18 a S20	Séries	
12:10	110 m Bar (1,00)	M	S18 a S20	Final	
12:15	Peso	F	S18 a S20	Final	4 kg
12:25	100 m Bar (0,84)	F	S18 a S20	Final	
12:45	4x400 m	M	S18 a S20	Séries	
13:05	4x400 m	F	S18 a S20	Séries	

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

REGULAMENTO

- 1. Competição:** A disputar no Estádio Municipal Manuela Machado, em Viana do Castelo, nos dias 19 e 20 de julho de 2025. Serão disputados os Campeonatos do Norte de Sub-20, assim como o Campeonato Regional de Sub-20 das Associações de Atletismo de Viana do Castelo, 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/>), até 17 de julho de 2025.
- 4. Melhores marcas:** no momento da inscrição, os atletas deverão indicar a melhor marca obtida na prova em que se inscreve desde 1 de novembro de 2024. 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. 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 prova. 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) e 15 minutos antes do início das corridas.

8. Normas Técnicas:

- a) Cada atleta poderá participar num máximo de 4 provas, sendo uma delas a estafeta, e não excedendo o limite de 2 provas por jornada.
- b) 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.
- c) 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.
- d) Os atletas Sub-18 não poderão competir nas seguintes disciplinas: 3.000m Obst., 5.000m.
- e) O apuramento para a final dos 100 metros e 100/110m barreiras será realizado através dos 8 melhores tempos das eliminatórias;
- f) Nas restantes corridas disputadas por séries, na eventualidade de existir a necessidade de realizar mais que uma série, a série com os melhores tempos de inscrição será escalonada em último lugar;
- g) 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;
- h) 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.

10. Campeonato de Zona Norte: serão medalhados os 3 primeiros classificados da geral de cada prova.

11. Classificações coletivas: serão apuradas classificações coletivas por género tanto para o Campeonato do Norte como para os Campeonatos Regionais da AAVC, AAB e AAP. 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 1º lugares, persistindo o empate contabiliza-se o número de 2º lugares e assim sucessivamente.

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:

i) Todos os atletas deverão ter o seguro desportivo e exame médico desportivo devidamente atualizado;

j) Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para correta colocação do dorsal;

k) 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;

l) 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 40 (cinquenta) minutos relativamente ao horário original;

m) Eventuais atualizações deste regulamento serão publicadas em www.atletismoviana.pt;

n) Todos os casos omissos serão resolvidos pelo diretor da prova consultando todos os Diretores Técnicos Regionais.