



# ZONA NORTE 2018

Plano de Desenvolvimento de Atletismo  
Braga - Bragança - Porto - Viana do Castelo - Vila Real

## Campeonato de Juniores do Norte 2 e 3 de Junho de 2018 - Lousada

### REGULAMENTO

1. Prova a disputar na Pista de Atletismo do Complexo Desportivo de Lousada, nos dias 2 e 3 de junho de 2018;
  2. Prova destinada a todos os atletas e clubes filiados nas Associações Regionais da Zona Norte, dos escalões de Juvenis e Juniores;
  3. A participação dos atletas do escalão de Juvenis em corridas ou provas de marcha e a participação noutras provas na mesma jornada deverá respeitar o estabelecido, no Regulamento Geral de Competições da FPA;
  4. Os atletas do escalão de Juniores que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 1.500 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas;
  5. Os atletas Juvenis não poderão participar nas provas de 3.000 m Obstáculos e 5.000 m;
  6. Os atletas dos escalões Juvenis e Juniores poderão participar num máximo de quatro provas, desde que uma delas seja a estafeta curta, podendo participar no máximo em duas provas por dia;
  7. As corridas de distância igual ou superior a 400 m, bem como as corridas de estafetas, serão disputadas por séries;
  8. Nas estafetas apenas poderá participar uma equipa de cada clube;
  9. Não é permitida a inscrição de equipas de estafetas constituída por atletas individuais, ou por atletas de diferentes clubes;
  10. Haverá classificação individual e coletiva;
    - 10.1. 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.
    - 10.2. A classificação geral será definida pelo somatório de pontos obtidos por cada Clube em Femininos e Masculinos.
    - 10.3. Definida a pontuação das equipas, as mesmas serão seriadas pela ordem decrescente das pontuações, sendo vencedora a equipa com maior número de pontos.
    - 10.4. 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.
  11. Aos vencedores de cada prova e aos clubes vencedores coletivamente, será atribuído o título de Campeão do Norte;
  12. Será feita atribuição de medalhas aos três primeiros classificados por prova, em cada género;
  13. As inscrições são feitas até ao dia 30 de maio de 2018, no ficheiro elaborado para o efeito e enviadas para a Associação de Atletismo de Braga (inscricoes@aabraga.pt)
  14. As melhores marcas a indicar nas fichas de inscrição para a constituição das séries nas provas de corridas, deverão corresponder a resultados obtidos na época atual ou na anterior;
  15. Os atletas autorizados pela Associação Coordenadora a participarem como extra na competição não terão acesso às finais.
  16. O concurso do Lançamento do Martelo será realizado conjuntamente com o Campeonato Absoluto do Norte a disputar nos dias 14 e 15 de Julho na Maia
-



# ZONA NORTE 2018

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

## Campeonato de Juniores do Norte

Sábado – 2 de junho de 2018

Complexo Desportivo de Lousada

### PROGRAMA-HORÁRIO – 1ª JORNADA

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
15h30	400 m barr	Juv / Jun	Fem	Séries (0,76 -45,00/35,00/40,00)
15h30	Vara	Juv / Jun	Fem	Alturas (1,90 - 2,00 + 10cm - 2,30 - 2,35 + 5cm)
15h30	Comprimento	Juv / Jun	Masc	Tábua 2 m
15h40	400 m barr	Juv / Jun	Masc	Séries (0,91 -45,00/35,00/40,00)
15h55	100 m	Juv / Jun	Fem	Eliminatórias ou Final
16h05	100 m	Juv / Jun	Masc	Eliminatórias ou Final
16h20	1500 m	Juv / Jun	Fem	Séries
16h30	1500 m	Juv / Jun	Masc	Séries
16h30	Triplo	Juv / Jun	Fem	Tábua 9 m
16h30	Altura	Juv / Jun	Masc	Alturas (1,45 – 1,45 + 5cm – 1,65 – 1,68 + 3cm)
16h30	Disco	Juv / Jun	Fem	1 Kg
16h30	Peso	Juv / Jun	Masc	6 Kg
16h45	100 m	Juv / Jun	Fem	Final
16h50	100 m	Juv / Jun	Masc	Final
17h00	5000 m	Juniores	Masc	Séries
17h20	3000 m Obst.	Juniores	Fem	Séries - 0,76
17h40	400 m	Juv / Jun	Fem	Séries
	Dardo	Juv / Jun	Fem	Final – 600 g
17h50	400 m	Juv / Jun	Masc	Séries
18h00	4x100 m	Juv / Jun	Fem	Séries
18h10	4x100 m	Juv / Jun	Masc	Séries
18h20	10 000 Mx	Juv / Jun	Masc	Pista 1
18h20	10 000 Mx	SEN e VET	Masc	Pista 1 – Prova Extra
18h20	10 000 Mx	Juv / Jun	FEM	Pista 5
18h20	10 000 Mx	SEN e VET	FEM	Pista 5 – Prova Extra



# ZONA NORTE 2018

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

**Domingo – 3 de junho de 2018**  
**Complexo Desportivo de Lousada**

## PROGRAMA-HORÁRIO – 2ª JORNADA

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
09h30	3000 m Obst.	Juniores	Masc	Séries - 0,91 m
09h30	Vara	Juv / Jun	Masc	Alturas (2,40 - 2,60 + 20cm - 3,20 - 3,30 + 10cm – 4,00 + 5cm)
09h45	3000 m	Juv / Jun	Fem	Séries
10h00	3000 m	Juv / Jun	Masc	Séries
	Comprimento	Juv / Jun	Fem	Tábua 2 m
10h15	200 m	Juv / Jun	Fem	Eliminatórias ou Final
10h25	100 m	Juv / Jun	Masc	Eliminatórias ou Final
	Disco	Juv / Jun	Masc	1,750kg
10h40	100 m Barr	Juv / Jun	Fem	0,84 m – Elim ou Final
10h50	110 m Barr	Juv / Jun	Masc	1,00 m – Elim ou Final
11h00	800 m	Juv / Jun	Fem	Séries
11h00	Triplo	Juv / Jun	Masc	Tábua 11 m
	Altura	Juv / Jun	Fem	Alturas (1,25 - 1,30 + 5cm - 1,45 - 1,48 + 3cm)
	Peso	Juv / Jun	Fem	4 Kg
11h10	800 m	Juv / Jun	Masc	Séries
11h20	200 m	Juv / Jun	Fem	Final
	Dardo	Juv / Jun	Masc	Final - 800 g
11h30	200 m	Juv / Jun	Masc	Final
11h40	100 m Barr	Juv / Jun	Fem	0,84 m – Final
11h50	110 m Barr	Juv / Jun	Masc	1,00 m – Final
12h00	4x400 m	Juv / Jun	Fem	Séries
12h10	4x400 m	Juv / Jun	Masc	Séries

**O Concurso do Lançamento do Martelo será realizado conjuntamente com o Campeonato Absoluto do Norte nos dias 14 e 15 de Julho na Maia.**