



# ZONA NORTE 2021

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

## Campeonato Júnior e Absoluto do Norte

18 de julho de 2021

### REGULAMENTO:

1. Provas a disputar na Pista de Atletismo Gémeos Castro, em Guimarães, no dia 18 de julho de 2021.
2. Prova destinada a todos os atletas e clubes filiados nas Associações Regionais da Zona Norte, dos escalões Juvenis, Júniores, Seniores e Veteranos;
3. Os atletas poderão participar num máximo de três provas nas duas jornadas, desde que uma delas seja a estafeta 4x100m;
4. Os atletas Juvenis que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra corrida, prova de marcha ou concurso.
5. Os atletas do escalão de Júniores 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.
6. Os atletas Juvenis não poderão participar nas seguintes provas: 3.000 m Obstáculos, 5.000 m, Peso (7,260 Kg) e Martelo (7,260 Kg);
7. Os atletas do escalão de Júniores, tendo provas para o seu escalão, terão obrigatoriamente que participar nas mesmas;
8. Nos concursos todos os atletas terão direito a 3 ensaios, mais 3 para os 8 melhores classificados.
9. Haverá classificação individual e coletiva;
10. 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.
11. A classificação será definida pelo somatório de pontos obtidos por cada Clube em Femininos e Masculinos.
12. Definida a pontuação das equipas, as mesmas serão seriadas pela ordem decrescente das pontuações, sendo vencedora a equipa com maior número de pontos.
13. 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.
14. Nas estafetas só pontuará uma equipa por clube e sexo;
15. Aos vencedores de cada prova e aos clubes vencedores coletivamente, será atribuído o **título de Campeão Absoluto do Norte**; será atribuído também o **título individual de Campeão do Norte de Júniores e Esperanças**, aos atletas que se enquadrem nestes escalões (atletas juvenis não poderão entrar no pódio do Camp. Norte Esperanças, assim como atletas seniores nascidos antes de 1999, inclusive);
16. Aos primeiros três classificados de cada prova do Campeonato Júnior e Absoluto do Norte serão atribuídas medalhas, assim como ao primeiro classificado do Campeonato do Norte de Esperanças;
17. Inscrições:
  - i. As inscrições são gratuitas e realizadas online, até ao dia 13 de julho de 2021, às 14:00 horas na plataforma FPA Competições (<https://fpacompeticoes.pt/>).
  - ii. Todos os atletas que vão ou poderão participar nas estafetas, terão que estar inscritos até a data-limite da inscrição, na respetiva plataforma.
18. Obrigatoriamente, todos os atletas devem efetuar a confirmação de presença em todas as provas em que participam, até 1 hora antes da respetiva prova. As confirmações fazem-se online, na plataforma eletrónica Portugal Athletics Results, por método idêntico ao processo de inscrições, a partir das 19h00 do dia anterior à competição. Depois de confirmar a participação, confirmar se na lista de inscritos aparece CONFIRMADO. Um atleta que não confirme a sua participação **NÃO SERÁ ADMITIDO EM COMPETIÇÃO**. A confirmação das estafetas e ordem de realização do percurso, também terá que ser feita online, na plataforma de inscrições.



# ZONA NORTE 2021

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

## Campeonato Júnior e Absoluto do Norte

18 de julho de 2021

### PROGRAMA-HORÁRIO - 1ª JORNADA – DOMINGO

Pista de Atletismo Gémeos Castro

<b>HORA</b>	<b>PROVA</b>	<b>ESCALÃO</b>	<b>SEXO</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>	<b>Marca Acesso</b>
9h45	3.000 m Obst.	Jun/Sen	Fem	0,76 m - Séries	SM
10h00	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Masc	Tábua 3 m	5.70 m
	Vara	Juv/Jun/Sen	Fem	a)	2.00 m
	Martelo	Juv/Jun/Sen	Fem	4 Kg	20 m
	Peso	Sen	Masc	7,260 kg	9.50 m
	Peso	Juv/Jun	Masc	6 kg	9.50 m
10h05	5.000 m	Jun/Sen	Masc	Séries	17.00 min
10h45	400 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Fem	0,76 m - Séries	77.00 s
11h00	400 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Masc	0,91 m - Séries	63.00 s
	Dardo	Juv/Jun/Sen	Fem	600 g	25.00 m
11h20	100 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries	14.10 s
11h40	100 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries	12.10 s
	Disco	Juv/Jun/Sen	Masc	2 kg	25 m
12h00	1500 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries	5.15 min
	Triplo	Juv/Jun/Sen	Fem	Tábua 9 m	10.00 m
	Altura	Juv/Jun/Sen	Masc	b)	1.65 m
12h20	1500 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries	4.30 min
12h40	400 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries	68 s
13h00	400 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries	56 s
13h20	4 x 100 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries	SM
13h30	4 x 100 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries	SM

a) Vara (Fem): Início a 1,90 m, sobe de 10 em 10 cm até 2,40 m e depois de 5 em 5 cm.

b) Altura (Mas): Início a 1,65 m, sobe de 5 em 5 cm até 1,90 m e depois de 3 em 3 cm.



# ZONA NORTE 2021

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

## Campeonato Júnior e Absoluto do Norte

18 de julho de 2021

### PROGRAMA-HORÁRIO - 2ª JORNADA - DOMINGO

Pista de Atletismo Gémeos Castro

<b>HORA</b>	<b>PROVA</b>	<b>ESCALÃO</b>	<b>SEXO</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>	<b>Marca Acesso</b>
<b>16h00</b>	110 m Barr.	Sen	Masc	1,06 m - Séries	18.50
	110 m Barr.	Juv/Jun	Masc	1 m - Séries	18.50
	Vara	Juv/Jun/Sen	Masc	c)	2.40 m
	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Fem	Tábua 3 m	4.80 m
	Disco	Juv/Jun/Sen	Fem	1 kg	25 m
	Dardo	Juv/Jun/Sen	Masc	800 g	30 m
<b>16h20</b>	100 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Fem	0,84 m - Séries	18.00
<b>16h45</b>	800 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries	2.35 min
<b>17h05</b>	800 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries	2.07 min
<b>17h25</b>	200 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries	29.50 s
<b>17h40</b>	Martelo	Juv/Jun/Sen	Masc	7,260 Kg	25 m
	Martelo	Juv/Jun	Masc	6 Kg	25 m
	Peso	Juv/Jun/Sen	Fem	4 kg	9 m
<b>17h45</b>	200 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries	25.50 s
	Triplo	Juv/Jun/Sen	Masc	Tábua 11 m	11. 50 m
<b>18h05</b>	3.000 m Obstác.	Jun/Sen	Masc	0,91 m - Séries	SM
	Altura	Juv/Jun/Sen	Fem	d)	1.40 m
<b>18h35</b>	5000 m	Jun/Sen	Fem	Séries	21.00 m
<b>19h10</b>	5.000 m Mx	Juv/Jun/Sen	Masc	Pista 1 a 4	SM
	5.000 m Mx	Juv/Jun/Sen	Fem	Pista 5 a 8	SM
<b>19h50</b>	4 x 400 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries	SM
<b>20h00</b>	4 x 400 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries	SM

c) Vara (Mas): Início a 2,20 m, sobe de 10 em 10 cm até 4,00 m e depois de 5 em 5 cm.

d) Altura (Fem): Início a 1,35 m, sobe de 5 em 5 cm até 1,50 m e depois de 3 em 3 cm.