

CAMPEONATO DO NORTE DE PROVAS COMBINADAS

COMPLEXO DESPORTIVO DE LOUSADA

7 E 8 DE JANEIRO DE 2023



PROGRAMA HORÁRIO:

Hora		Prova			Observações
sábado, 7 de janeiro de 2023					
10:00	60 metros	M	JUV	Heptatlo	
10:10	60 metros	F	INI/JUV	Extra	
10:15	Quadruplo	F	INI	Extra	Caixa 1
10:30	Vara	F/M	INI a VET	Extra	
10:35	Comprimento	M	JUV	Heptatlo	Caixa 2
10:40	60 metros	M	INI/JUV	Extra	
11:10	60 metros	M	JUN a VET	Heptatlo	
11:30	60 metros	F	JUN a VET	Extra	
11:50	60 metros	M	JUN a VET	Extra	
12:00	Triplo	F	JUV a VET	Extra	Caixa 1
12:10	300 metros	F	INI/JUV	Extra	
12:15	Peso	M	JUV	Heptatlo	Setor 1
12:15	Comprimento	M	JUN a VET	Heptatlo	Caixa 2
12:35	300 metros	M	INI/JUV	Extra	
14:00	400 metros	F	JUN a VET	Extra	
14:00	Triplo	M	JUV a VET	Extra	Caixa 1
14:00	Altura	M	JUV	Heptatlo	
14:15	Peso	M	JUN a VET	Heptatlo	
14:20	400 metros	F	JUN a VET	Extra	
14:40	150 metros	F	BEN B/INF	Extra	
15:05	150 metros	M	BEN B/INF	Extra	
15:30	600 metros	F	BEN B/INF	Extra	
15:40	600 metros	M	BEN B/INF	Extra	
15:45	Altura	M	JUN a VET	Heptatlo	Colchão 1 e 2
15:50	1500 metros	F	JUN a VET	Extra	
16:00	1500 metros	M	JUN a VET	Extra	
16:10	1500 metros	F	INI/JUV	Extra	
16:20	1500 metros	M	INI/JUV	Extra	

Obs.: Horário sujeito a alteração, face ao número de atletas inscritos.

CAMPEONATO DO NORTE DE PROVAS COMBINADAS

COMPLEXO DESPORTIVO DE LOUSADA

7 E 8 DE JANEIRO DE 2023



Hora		Prova			Observações
domingo, 8 de janeiro de 2023					
08:30	60 Br	F	JUV	Pentatlo	
08:45	60 Br	F	JUN a VET	Pentatlo	
09:00	Quadruplo	M	INI	Extra	Caixa 1
09:00	Dardo	F	JUV a VET	Extra	500Gr/600gr
09:00	Altura	F	JUV a VET	Pentatlo	Colchão 1 e 2
09:00	60 Br	M	JUV	Heptatlo	
09:10	60 Br	M	JUN	Heptatlo	
09:20	60 Br	M	SEN a VET	Heptatlo	
09:40	250 metros	F	INI	Extra	
10:00	250 metros	M	INI	Extra	
10:00	Vara	M	JUV a VET	Heptatlo	
10:20	200 metros	F	JUV a VET	Extra	
10:30	Dardo	M	JUV	Extra	700gr/800gr
10:50	200 metros	M	JUV a VET	Extra	
10:50	Peso	F	JUV	Pentatlo	Setor 1
10:50	Peso	F	JUN a VET	Pentatlo	Setor 2
11:20	800 metros	F	INI/JUV	Extra	
11:35	800 metros	M	INI/JUV	Extra	
11:50	1000 metros	F	BEN B/INF	Extra	
12:00	1000 metros	M	BEN B/INF	Extra	
12:00	Comprimento	F	JUV	Pentatlo	Caixa 1
12:00	Comprimento	F	JUN a VET	Pentatlo	Caixa 2
12:10	800 metros	F	JUN a VET	Extra	
12:20	800 metros	M	JUN a VET	Extra	
12:30	1000 metros	M	JUV	Pentatlo	
12:40	1000 metros	M	JUN a VET	Heptatlo	
12:50	800 metros	F	JUV	Pentatlo	
12:55	800 metros	F	JUN a VET	Pentatlo	

REGULAMENTO:

1 - Competição organizada pelas Associações de Atletismo de Braga e do Porto a realizar-se na Pista de atletismo do Complexo Desportivo de Lousada, no fim de semana de **7 e 8 de janeiro de 2023**.

CAMPEONATO DO NORTE DE PROVAS COMBINADAS

COMPLEXO DESPORTIVO DE LOUSADA

7 E 8 DE JANEIRO DE 2023



2 – Campeonatos: Em simultâneo com o Campeonato do Norte de Provas Combinadas serão disputados os **Campeonatos Regionais de Provas Combinadas da AA Braga, da AA Porto e da AA Viana do Castelo.**

3 – Participação: A competição destina-se a atletas dos escalões de Juvenis a Veteranos, das Associação de Atletismo da Zona Norte e de outras Associações Regionais portuguesas desde que autorizados. Serão também disputadas provas extras para os escalões de benjamins B a Veteranos.

4 - As inscrições são realizadas online, até ao dia 4 de janeiro de 2023 (quarta-feira), às 23:59 horas, na plataforma FPA Competições (<https://fpacompeticoes.pt/2/associacao>).

5 – Dorsais: Todos atletas da Zona Norte deverão utilizar o **dorsal de época da sua Associação.** Todos os restantes atletas deverão levantar o seu dorsal no secretariado da 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 provas. No caso das provas combinadas, deve-se considerar o horário da primeira prova.

As confirmações são realizadas online, em FPA Competições, por método idêntico às inscrições, a partir das 7h do 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:

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

8 – Normas Técnicas: Progressão das fasquias Provas Combinadas:

- As fasquias iniciais serão definidas com os juízes árbitros antes do início das provas;
- Salto em Altura: Juv/Jun/Sem Femininos: 3 em 3 cm, passando por 1,50m

Juv Masculinos: 3 em 3 cm, passando por 1,78m

Jun/Sen Masculinos: 3 em 3 cm, passando por 1,85m

CAMPEONATO DO NORTE DE PROVAS COMBINADAS

COMPLEXO DESPORTIVO DE LOUSADA

7 E 8 DE JANEIRO DE 2023



- Salto com Vara: 10 em 10cm, passando por 2,90m

9 - Escalões: Os escalões etários a vigorar serão os referentes ao ano civil de 2023:

- Benjamins B: Atletas nascidos em 2012 e 2013;
- Infantis: Atletas nascidos em 2010 e 2011;
- Iniciados: Atletas nascidos em 2008 e 2009;
- Juvenis: Atletas nascidos em 2006 e 2007;
- Juniores: Atletas nascidos em 2004 e 2005;
- Sub-23: Atletas nascidos em 2001, 2002 e 2003;
- Seniores: Atletas nascidos em 2000 e em diante;
- Veteranos: Atletas com 35 ou mais anos;

10 - 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;

11 - Outros:

- Todos os atletas deverão ter também 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;
- Eventuais atualizações deste regulamento serão publicadas em www.aabruga.pt;