



ZONA NORTE 2023

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

CAMPEONATO ABSOLUTO DO NORTE

7, 8 e 9 de julho de 2023

- 1ª Jornada – Sexta-feira – 7 julho

Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia

Programa-Horário

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBS	Cota
20:00	100 metros	Juv/Jun/Sen	F	Elim.	40
	Salto em Comprimento	Juv/Jun/Sen	M	Final	15
	L. Disco 1kg	Juv/Jun/Sen	F	Final	15
	L. Peso 7,26kg	Jun/Sen	M	Final	15
20:20	100 metros	Juv/Jun/Sen	M	Elim.	40
20:40	1.500 metros	Juv/Jun/Sen	F	Series	45
21:00	1.500 metros	Juv/Jun/Sen	M	Series	45
21:20	100 metros	Juv/Jun/Sen	F	Final B	-
21:25	100 metros	Juv/Jun/Sen	F	Final A	-
21:30	100 metros	Juv/Jun/Sen	M	Final B	-
21:35	100 metros	Juv/Jun/Sen	M	Final A	-
21:45	400 metros	Juv/Jun/Sen	F	Series	40
22:00	Salto em Comprimento	Juv/Jun/Sen	F	Final	15
	L. Dardo 600gr	Juv/Jun/Sen	F	Final	15
	Salto em Altura	Juv/Jun/Sen	M	Final	15
	400 metros	Juv/Jun/Sen	M	Series	40
22:20	4x100 metros	Juv/Jun/Sen	F	Series	-
22:35	4x100 metros	Juv/Jun/Sen	M	Series	-
22:45	5.000 metros	Jun/Sen	F	Series	20
23:10	5.000 metros	Jun/Sen	M	Series	20

- 2ª Jornada – sábado manhã – 8 julho

Complexo Desportivo de Lousada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBS	Cota
9:00h	10.000m Marcha	Juv/Jun/Sen	F	*	
	10.000m Marcha	Juv/Jun/Sen	M	*	
10:30h	Salto com Vara	Juv/Jun/Sen	F	Final	20
	L. Martelo 7,26kg	Jun/Sen	M	*	15
12:00h	L. Martelo 4kg	Juv/Jun/Sen	F	*	15
	Salto com Vara	Juv/Jun/Sen	M	Final	20

*As provas desta jornada (2ª jornada), Martelo e Marcha, são em simultâneas provas do Campeonato Regional Absoluto da Associação de Atletismo do Porto.



ZONA NORTE 2023

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

CAMPEONATO ABSOLUTO DO NORTE

9 de julho de 2023

- 3ª Jornada – Domingo manhã – 9 julho

Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia

Programa-Horário

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBS	Cota
9:45	3.000m Obstáculos	Jun/Sen	F	Series	20
10:00	3.000m Obstáculos	Jun/Sen	M	Series	20
	L. Peso 4kg	Juv/Jun/Sen	F	Final	15
	Triplo Salto	Juv/Jun/Sen	F	Final	15
	L. Dardo 800gr	Juv/Jun/Sen	M	Final	15
10:20	100m barreiras	Juv/Jun/Sen	F	Elim.	40
10:30	110m barreiras	Juv/Jun/Sen	M	Elim.	40
10:40	400m barreiras	Juv/Jun/Sen	F	Series	24
10:55	400m barreiras	Juv/Jun/Sen	M	Series	24
11:10	200 metros	Juv/Jun/Sen	F	Series	40
11:30	200 metros	Juv/Jun/Sen	M	Series	40
11:50	800 metros	Juv/Jun/Sen	F	Series	40
12:00	Salto em Altura	Juv/Jun/Sen	F	Final	15
	Triplo Salto	Juv/Jun/Sen	M	Final	15
	L. Disco 2kg	Juv/Jun/Sen	M	Final	15
12:10	800 metros	Juv/Jun/Sen	M	Series	40
12:30	100m barreiras	Juv/Jun/Sen	F	Final	-
12:35	110m barreiras	Juv/Jun/Sen	M	Final	-
12:45	4x400 metros	Juv/Jun/Sen	F	Series	-
12:55	4x400 metros	Juv/Jun/Sen	M	Series	-



ZONA NORTE 2023

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

CAMPEONATO ABSOLUTO DO NORTE

7, 8 e 9 de julho de 2023

Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho - Maia

Regulamento

1. Provas a disputar na Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho, na Maia, nos dias 7, 8 e 9 de julho de 2023.
2. Prova destinada a todos os atletas e clubes filiados nas Associações Regionais da Zona Norte, dos escalões Juvenis, Juniores, Seniores e Veteranos;
3. Cada atleta pode realizar o máximo de 4 provas, no conjunto das 3 jornadas, desde que uma seja a prova de estafeta; tendo em conta o regulamento geral de competições;
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 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.
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. 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;



ZONA NORTE 2023

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

14. 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 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 2003).
15. 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 Esperanças;
16. **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 2021 à data da competição.

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.

17. **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 o dia 5 de julho. 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.
18. Inscrições:
 - a. As inscrições são gratuitas e realizadas online, até ao dia 4 de julho de 2023, na plataforma www.fpacompeticoes.pt
19. Obrigatoriamente, todos os atletas devem efetuar a confirmação de presença em todas as provas em que participam, até 1 hora antes da respetiva prova.