

CAMPEONATO DO NORTE SUB-20

Campeonato Regional Sub-20 AAVC, AAB e AAP

Estádio Municipal Manuela Machado, Viana do Castelo
22 e 23 de junho de 2024



PROGRAMA HORÁRIO:

Sábado, 22 de junho de 2024					
Horas	Prova	Género	Escalão	Elim/Ser/Final	Observações
15:00	100 m	M	S18 a S20	Eliminatórias	final -> 8q
15:00	Martelo	M	S18 a S20	Final	(6 kg)
15:20	100 m	F	S18 a S20	Eliminatórias	final -> 8q
15:30	Vara	M	S18 a S20	Final	a)
15:40	Comprimento	M	S18 a S20	Final	Tábua: 3m
15:40	400 m	M	S18 a S20	Séries	
16:00	Martelo	F	S18 a S20	Final	(4 kg)
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	Dardo	M	S18 a S20	Final	(800 g)
17:15	Vara	F	S18 a S20	Final	b)
17:20	5 000 m	M	S18 a S20	Final	
17:45	5 000 m	F	S20	Final	
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

CAMPEONATO DO NORTE SUB-20

Campeonato Regional Sub-20 AAVC, AAB e AAP

Estádio Municipal Manuela Machado, Viana do Castelo
22 e 23 de junho de 2024



Domingo, 23 de junho de 2024

Horas	Prova	Género	Escalão	Elim/Ser/Final	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	3 000 m	M	S18 a S20	Final	
09:45	3 000 m	F	S18 a S20	Final	
10:05	110 m Bar (1,00)	M	S18 a S20	Eliminatórias	1,00m -13,72/9,14/
10:20	100 m Bar (0,84)	F	S18 a S20	Eliminatórias	0,84m - 13/8,50/10,50
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 3 em 3cm

CAMPEONATO DO NORTE SUB-20

Campeonato Regional Sub-20 AAVC, AAB e AAP

Estádio Municipal Manuela Machado, Viana do Castelo
22 e 23 de junho de 2024



REGULAMENTO:

1 - Competição: A disputar no Estádio Municipal Manuela Machado, em Viana do Castelo, nos dias 22 e 23 de junho de 2024.

- 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:

- **20 de junho**
- de forma gratuita para todos os atletas;

4 – 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.

5 – Dorsais: Todos atletas da Zona Norte deverão utilizar o **dorsal de época da sua Associação**.

- Atletas que tenham perdido ou esquecido o dorsal anual, pagarão 2 euros por dorsal para utilizar na competição;
- 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 provas**.

CAMPEONATO DO NORTE SUB-20

Campeonato Regional Sub-20 AAVC, AAB e AAP

Estádio Municipal Manuela Machado, Viana do Castelo
22 e 23 de junho de 2024



As confirmações são realizadas online, em FPA Competições, por método idêntico às inscrições, a partir das 0h do 1º 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:

- 45 minutos antes do início dos concursos (Saltos e Lançamentos);
- 15 minutos antes do início das corridas.

8 - Normas Técnicas:

- Cada atleta poderá participar num máximo de 4 provas, sendo uma delas a estafeta, e não excedendo o limite de 2 provas por jornada.
- O apuramento para a final dos 100 metros e 100/110m barreiras será realizado através dos 8 melhores tempos das eliminatórias;
- Nas restantes corridas disputadas por series, na eventualidade de existir a necessidade de realizar mais que uma serie, a serie com os melhores tempos de inscrição será escalonada em último lugar;
- 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;
- 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 do Campeonato Regional de Sub-20.

10 - 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 1os lugares, persistindo o empate contabiliza-se o número de 2os lugares e assim sucessivamente.

CAMPEONATO DO NORTE SUB-20

Campeonato Regional Sub-20 AAVC, AAB e AAP

Estádio Municipal Manuela Machado, Viana do Castelo
22 e 23 de junho de 2024



11 - Escalões: os escalões etários a vigorar serão os referentes ao ano civil de 2024:

- Sub-18: Atletas nascidos em 2007 e 2008;
- Sub-20: Atletas nascidos em 2005 e 2006;

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:

- Todos os atletas deverão ter 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.atletismoviana.pt;