



# ZONA NORTE 2009

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

## Campeonato do Norte de Sub-23

9 de Junho de 2009 – 1ª jornada – Braga

17 de Junho de 2009 – 2ª jornada – Póvoa de Varzim

### REGULAMENTO:

1. Provas a disputar na Pista do **Estádio 1º de Maio**, em Braga (1ª Jornada), no dia 9 de Junho de 2009, e na Pista do **Estádio Municipal da Póvoa de Varzim**, na Póvoa de Varzim (2ª Jornada), no dia 17 de Junho de 2009;
2. Este campeonato destina-se a todos os atletas e clubes filiados nas Associações Regionais da Zona Norte, dos escalões de Juniores (1990 – 1991) e Seniores sub-23 (1989 – 1988 – 1987);
3. Os atletas poderão participar num máximo de quatro provas, desde que uma delas seja a estafeta curta, podendo participar no máximo em duas provas por dia;
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 neste Campeonato;
6. Haverá classificação individual e colectiva;
  - 6.1. Em cada prova, para a classificação colectiva, serão pontuados 8 atletas (1º classificado = 8 pontos, 2º classificado = 7 pontos, etc...), até ao máximo de 3 atletas por clube.
  - 6.2. A classificação será definida pelo somatório de pontos obtidos por cada Clube em Femininos e Masculinos.
  - 6.3. Definida a pontuação das equipas, as mesmas serão seriadas pela ordem decrescente das pontuações, sendo vencedora a equipa com maior número de pontos.
  - 6.4. 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.
  - 6.5. Nas estafetas só pontuará uma equipa por clube e sexo;
7. Aos vencedores de cada prova e aos clubes vencedores colectivamente, será atribuído o **título de Campeão do Norte de Sub-23**;
8. Ao primeiro classificado de cada prova será atribuída medalha e ao primeiro clube melhor classificado, de cada sexo, será atribuída Taça;
9. As **inscrições** são feitas no local da prova, na Mesa do Júri, com **30 minutos** de antecedência, em ficha própria;
10. Os melhores tempos a indicar nas fichas de inscrição para a constituição das séries nas provas de corridas, deverão corresponder a resultados obtidos na época actual ou na anterior em Pista Coberta ou Pista ao Ar Livre.
11. Caso seja autorizado pela Associação Coordenadora, os atletas que participem extra Zona Norte não terão acesso às finais.



# ZONA NORTE 2009

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

## Campeonato do Norte de Sub-23

17 de Junho de 2009 – 2ª jornada  
Pista do Estádio Municipal da Póvoa de Varzim

### PROGRAMA-HORÁRIO - 2ª JORNADA

<b>HORA</b>	<b>PROVA</b>	<b>ESCALÃO</b>	<b>SEXO</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>
18h30	Martelo	Jun/Sub-23	Fem	4 kg
	Martelo	Jun/Sub-23	Mas	7,260 kg
19h30	3.000 m Obstác.	Jun/Sub-23	Mas	0,91 m - Séries
	Vara	Jun/Sub-23	Fem	a)
19h50	3.000 m	Jun/Sub-23	Fem	Séries
	Comprimento	Jun/Sub-23	Fem	Tábua 3 m
	Altura	Jun/Sub-23	Mas	b)
	Disco	Jun/Sub-23	Mas	2 kg
20h10	110 m Barr.	Jun/Sub-23	Mas	1,06 m - Elim. ou Final
20h20	100 m Barr.	Jun/Sub-23	Fem	0,84 m - Elim. ou Final
20h30	200 m	Jun/Sub-23	Mas	Eliminatórias
	Vara	Jun/Sub-23	Mas	c)
20h45	200 m	Jun/Sub-23	Fem	Eliminatórias
20h55	800 m	Jun/Sub-23	Mas	Séries
	Triplo	Jun/Sub-23	Mas	Tábua: 11 m
	Altura	Jun/Sub-23	Fem	d)
	Dardo	Jun/Sub-23	Fem	600 g
21h05	800 m	Jun/Sub-23	Fem	Séries
21h15	110 m Barreiras	Jun/Sub-23	Mas	Final
21h25	100 m Barreiras	Jun/Sub-23	Fem	Final
21h35	200 m	Jun/Sub-23	Mas	Final
21h45	200 m	Jun/Sub-23	Fem	Final
21h55	4 x 400 m	Jun/Sub-23	Mas	Séries
22h05	4 x 400 m	Jun/Sub-23	Fem	Séries

- a) **Vara (Fem):** Início a 1,90 m, sobe de 10 em 10 cm até 2,30 m e depois de 5 em 5 cm.  
b) **Altura (Mas):** Início a 1,55 m, sobe de 5 em 5 cm até 1,75 m e depois de 3 em 3 cm.  
c) **Vara (Mas):** Início a 2,40 m, sobe de 10 em 10 cm até 4,00 m e depois de 5 em 5 cm.  
d) **Altura (Fem):** Início a 1,30 m, sobe de 5 em 5 cm até 1,45 m e depois de 3 em 3 cm.