



# ZONA NORTE 2010

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

## SALTO EM ALTURA, KM JOVEM DO NORTE EM PISTA COBERTA e Provas Extra

19 de DEZEMBRO de 2009  
BRAGA – Pista Coberta

### REGULAMENTO

1. Provas a disputar no Palácio de Exp. e Desp., em Braga, no dia 19 de Dezembro de 2009.
2. O Salto em Altura e o Km Jovem do Norte são provas abertas para atletas individuais ou representantes de Clubes, Escolas, ou outras colectividades, pertencentes às Associações da Zona Norte.
3. O Salto em Altura e o Km Jovem do Norte destinam-se a atletas dos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis de ambos os sexos.

Os atletas do escalão de Benjamins não poderão participar nesta prova;

5. Haverá classificação individual e colectiva por clubes.

#### Salto em Altura:

A classificação colectiva por clubes será obtida pelo somatório das marcas obtidas pelo melhor atleta de cada clube, em ambos os escalões e sexos. Será vencedor o clube com o maior total de metros. Os casos de empate serão decididos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto de todas as provas. Se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos lugares e assim sucessivamente.

#### Km Jovem:

A classificação colectiva por clubes será obtida pelo somatório das marcas realizadas pelo melhor atleta de cada clube, em cada escalão e sexo. Será vencedor o clube com o menor total de tempo dos que classificam pelo menos um atleta em cada escalão e sexo (i.e., 6 atletas), seguindo-se os clubes que classificam apenas 5 atletas, depois 4 atletas, e, assim sucessivamente, até 1 atleta. Os casos de empate serão decididos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto de todas as provas. Se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos lugares e assim sucessivamente.

6. Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados em cada escalão e sexo e troféus aos clubes classificados nos 3 primeiros lugares da classificação por clubes, em cada uma das competições.
7. As inscrições são feitas em ficha própria, no Secretariado no local da prova, com **30 minutos de antecedência** em relação a cada prova.
8. No Km Jovem do Norte as melhores marcas a indicar nas fichas de inscrição, deverão corresponder somente à época actual ou à anterior de Pista Coberta ou Ar livre. Os atletas que se confirme a indicação falsa de marcas serão colocados na série com tempos mais fracos.
9. Os atletas devem ser portadores de alfinetes para segurança do dorsal.



# ZONA NORTE 2010

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

## CAMPEONATO DO NORTE DE PROVAS COMBINADAS EM PISTA COBERTA e Provas Extra

**19 e 20 de DEZEMBRO de 2009**  
BRAGA – Pista Coberta

### CAMPEONATO DO NORTE DE PROVAS COMBINADAS

1. Campeonato a disputar no Palácio de Exp. e Desportos, em Braga, nos dias 19 e 20 de Dezembro de 2009.
2. O Campeonato do Norte de Provas Combinadas é uma competição destinada a atletas federados dos escalões de Juvenis, Juniores e Seniores Femininos e Juniores e Seniores Masculinos, de clubes filiados nas Associações Regionais da Zona Norte.
3. Os atletas que iniciem as provas combinadas não poderão participar em qualquer outra prova.
4. Haverá somente classificação individual, obtida pelo somatório das pontuações obtidas nas provas individuais, utilizando a tabela internacional.
5. Serão atribuídas medalhas aos primeiros classificados de cada escalão e sexo, em cada uma das provas combinadas.
6. As **inscrições**, para o Campeonato do Norte de Provas Combinadas, deverão ser enviadas para as respectivas Associações Regionais até ao dia **17 de Dezembro de 2009**, indicando o nome do clube, o 1º e último nome do atleta e o seu ano de nascimento.

### PROVAS EXTRA

1. Provas a disputar no Palácio de Exp. e Desportos, em Braga, no dia 19 e 20 de Dezembro de 2009.
2. As Provas Extra destinam-se exclusivamente a atletas dos escalões de Juvenis, Juniores e Seniores.
3. As inscrições para as Provas Extra deverão ser realizadas no secretariado, em ficha própria, com 30 minutos de antecedência, em relação a cada prova.



# ZONA NORTE 2010

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

## SALTO EM ALTURA, KM JOVEM DO NORTE, CAMPEONATO DO NORTE DE PROVAS COMBINADAS EM PISTA COBERTA e Provas Extra

19 de DEZEMBRO de 2009 – Sábado  
BRAGA – Pista Coberta

### PROGRAMA – HORÁRIO

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Obs.
15h30	60 m	<i>Jun / Sen</i>	<i>Masc</i>	<i>Heptatlo</i>
	Salto em Altura	Juvenis	Mas	a) Colchão 1
	Salto em Altura	Iniciados	Mas	b) Colchão 2
	Salto em Altura	Infantis	Fem	c) Colchão 3
	Salto em Altura	Infantis	Masc	d) Colchão 3
15h50	<i>Comprimento</i>	<i>Jun / Sen</i>	<i>Masc</i>	<i>Heptatlo - Tábua 2 metros</i>
15h50	1000 m	Juvenis	Fem	Séries
16h10	1000 m	Juvenis	Mas	Séries
16h30	1000 m	Iniciados	Mas	Séries
16h45	<i>Peso</i>	<i>Jun / Sen</i>	<i>Masc</i>	<i>Heptatlo - 6 Kg / 7.260 Kg</i>
16h50	Salto em Altura	Juvenis	Fem	e) Colchão 2
	Salto em Altura	Iniciados	Fem	f) Colchão 3
	1000 m	Iniciados	Fem	Séries
17h10	1000 m	Infantis	Mas	Séries
17h30	1000 m	Infantis	Fem	Séries
17h40	<i>Altura</i>	<i>Jun / Sen</i>	<i>Masc</i>	<i>Heptatlo 1.50, 1.53, 1.56, (+3)</i>
17h50	1000 m	<i>Jun / Sen</i>	Fem	Séries - Prova Extra
18h00	1000 m	<i>Jun / Sen</i>	Mas	Séries - Prova Extra

### Progressão das Fasquias no Salto em Altura:

- a) Juvenis - Mas: Início a 1,30 m
- b) Iniciados - Mas: Início a 1,25 m
- c) Infantis - Fem: Início a 1,00 m
- d) Infantis - Mas: Início a 1,00 m
- e) Juvenis - Fem: Início a 1,20 m
- f) Iniciados - Fem: Início a 1,10 m

Subida de 5 em 5 cm.



# ZONA NORTE 2010

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

## CAMPEONATO DO NORTE DE PROVAS COMBINADAS EM PISTA COBERTA e Provas Extra

20 de DEZEMBRO de 2009 – Domingo  
BRAGA – Pista Coberta

### PROGRAMA HORÁRIO

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Obs.
9h30	60 m / b	Juvenis	Fem	Pentatlo 5b - 0.76 13.00, 8.50, 13.00
9h45	60 m / b	Jun/Sen	Fem	Pentatlo 5b - 0.84 13.00, 8.50, 13.00
10h00	60 m / b	Jun/Sen	Masc	Heptatlo 5b - 1.067 13.72, 9.14, 9.72
	Altura	Juv/Jun/Sen	Fem	Pentatlo 1.20, 1.23, 1.26 (+3)
	Altura	Jun/Sen	Fem	Prova Extra 1.20, 1.23, 1.26 (+3)
	Triplo	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Extra Tábua 9 m
10h15	60 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Extra Séries
	Vara	Jun/Sen	Masc	Heptatlo 2.20, 2.30, 2.40 (+10)
10h25	60 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Prova Extra Séries
10h35	800 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Extra Séries
10h45	800 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Prova Extra Séries
	Triplo	Juv/Jun/Sen	Masc	Prova Extra Tábua 11 m
11h00	1500 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Extra Séries
	Altura	Jun/Sen	Mas	Prova Extra 1.50, 1.53, 1.56, (+3)
	Peso	Juv / Jun/Sen	Fem	Pentatlo 3 / 4 Kg
	Peso	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Extra 3 / 4 Kg
11h10	1500 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Prova Extra Séries
11h25	3000 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Extra Séries
11h40	3000 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Prova Extra Séries
11h45	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Fem	Pentatlo Tábua 2 m
11h55	200m	Juv/Jun/Sen	Fem	Prova Extra Séries
	Peso	Juv/Jun/Sen	Masc	Prova Extra 5 kg / 6 kg / 7.260 Kg
12h05	200m	Juv/Jun/Sen	Masc	Prova Extra Séries
12h15	1000 m	Jun/Sen	Masc	Heptatlo
12h25	800m	Juv/Jun/Sen	Fem	Pentatlo