



# ZONA NORTE 2010

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

## Campeonato do Norte de Pista Coberta

**16 e 17 de Janeiro de 2010**  
**- Braga -**

### REGULAMENTO

1. Prova a disputar no Palácio Municipal de Exposições e Desportos de Braga nos dias 16 e 17 de Janeiro de 2010;
2. Podem participar atletas, dos escalões de Juvenis Juniores e Seniores, individuais ou representantes de clubes filiados nas Associações Regionais da Zona Norte, de acordo com o Regulamento Geral de Competições da FPA;
3. Os atletas dos escalões de Infantis e de Iniciados não podem participar nesta competição;
4. Os atletas do escalão Sénior podem participar nas provas que desejarem, enquanto que os atletas dos escalões Júnior e Juvenil só poderão participar em duas provas por dia, num máximo de três no conjunto dos dois dias;
5. A participação dos atletas do escalão de Juvenis em corridas ou provas de marcha e a participação noutras provas na mesma jornada deverá respeitar o estabelecido, desde 1 de Janeiro de 2007, no Regulamento Geral de Competições da FPA.
6. Os atletas do escalão de Juvenis masculinos não poderão participar na prova de Lançamento do Peso;
7. 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.
8. Se o atleta faltar a alguma das provas em que se inscreveu e confirmou a participação sem apresentar justificação prévia e válida, não será autorizado a participar nas restantes;
9. O apuramento para a final de uma prova, implica obrigatoriamente a participação nessa final. Assim, um atleta que tenha sido apurado para uma final e que não compareça sem justificação prévia e válida, não será autorizado a participar em provas posteriores;



# ZONA NORTE 2010

## Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

- 9.1. Nas provas de corrida com final os atletas são apurados pelos melhores tempos realizados nas eliminatórias.
- 9.2. Nas provas de 60 m barreiras e 400 m apenas se realizará final A.
10. Os atletas individuais podem igualmente participar nesta competição;
11. Haverá classificação individual e colectiva.
  - 11.1. Para a classificação colectiva serão pontuados até ao máximo de 8 atletas por prova (1º classificado = 8 pontos, 2º classificado = 7 pontos, etc...).
  - 11.2. Em cada prova poderão pontuar no máximo 3 atletas por clube, sendo os restantes considerados como atletas individuais.
  - 11.3. A soma dos pontos de cada Clube ditará a sua pontuação. Definida a pontuação das equipas, as mesmas serão seriadas pela ordem decrescente das pontuações, sendo vencedora a equipa com maior número de pontos.
  - 11.4. 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.
12. Aos vencedores de cada prova e aos clubes vencedores colectivamente, será atribuído o **título de Campeão do Norte**;
13. Aos primeiros classificados de cada prova será atribuída uma Medalha e aos clubes melhor classificados em cada sector (masc. e fem.) será atribuído um Troféu;
14. Para a zona das cerimónias protocolares serão chamados o vencedor de cada prova e os três primeiros dos campeonatos regionais. Apenas será feita locução para a atribuição do título de campeão do Norte. Os pódios regionais poderão ser constituídos pelas respectivas associações mas sem recurso à locução.
15. As **inscrições** são feitas no local da prova, na Mesa do Júri, com **30 minutos de antecedência** e em ficha própria;
  - 15.1. As **melhores marcas** a indicar nas fichas de inscrição para a constituição das séries nas provas de corridas, deverão corresponder a resultados **obtidos em pista coberta** na época actual e na anterior.
16. Caso seja autorizado pela Associação Coordenadora, os atletas que participem extra Zonas Norte não terão acesso às finais.



# ZONA NORTE 2010

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

## Campeonato do Norte de Pista Coberta

Sábado – 16 de Janeiro de 2010

BRAGA - Pista Coberta

### PROGRAMA-HORÁRIO - 1ª JORNADA

<b>HORA</b>	<b>PROVA</b>	<b>SEXO</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>
16h00	60 m	Fem	Eliminatórias
	<b>Comprimento</b>	Fem	Tábua: 2 m
	<b>Altura</b>	Masc	<b>a)</b>
	<b>Vara</b>	Fem	<b>b)</b>
16h20	60 m	Masc	Eliminatórias
16h40	400 m	Fem	Eliminatórias
17h00	400 m	Masc	Eliminatórias
	<b>Peso</b>	Fem	4 kg
	<b>Triplo</b>	Masc	Tábua: 11 m
17h20	1.500 m	Fem	Séries
17h40	1.500 m	Masc	Séries
18h00	60 m	Fem	Final B
18h05	60 m	Fem	Final A
18h10	60 m	Masc	Final B
18h15	60 m	Masc	Final A
18h25	400 m	Fem	Final A
18h30	400 m	Masc	Final A
18h45	3.000 m Mx	Fem	Séries
19h15	5.000 m Mx	Masc	Séries

a) Altura (M): 1,65 - 1,70 - 1,75 - 1,80 - 1,85 - 1,88 - 1,91 - 1,94 - ...

b) Vara (F): 2,00 - 2,10 - 2,20 - 2,30 - 2,40 - 2,45 - 2,50 - ...



# ZONA NORTE 2010

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

## Campeonato do Norte de Pista Coberta

Domingo – 17 de Janeiro de 2010

BRAGA - Pista Coberta

### PROGRAMA-HORÁRIO - 2ª JORNADA

<b>HORA</b>	<b>PROVA</b>	<b>SEXO</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>
9h30	60 m Barr.	Fem	Eliminatórias 0,84 m
	<b>Triplo</b>	Fem	Tábua: 9 m
	<b>Altura</b>	Fem	<b>c)</b>
	<b>Vara</b>	Masc	<b>d)</b>
9h45	60 m Barr.	Masc	Eliminatórias 1,06 m
10h00	200 m	Fem	Eliminatórias
10h20	200 m	Masc	Eliminatórias
10h50	800 m	Fem	Séries
	<b>Comprimento</b>	Masc	Tábua: 2 m
	<b>Peso</b>	Masc	7,260 kg
11h00	800 m	Masc	Séries
11h20	60 m Barr.	Fem	Final A
11h30	60 m Barr.	Masc	Final A
11h45	3.000 m	Fem	Séries
12h00	3.000 m	Masc	Séries
12h30	200 m	Fem	Final B
12h35	200 m	Fem	Final A
12h45	200 m	Masc	Final B
12h50	200 m	Masc	Final A

c) Altura (F): 1,25 - 1,30 - 1,35 - 1,40 - 1,45 - 1,48 - 1,51 - 1,54 - ...

d) Vara (M): 3,00 - 3,20 - 3,35 - 3,50 - 3,65 - 3,80 - 3,90 - 4,00 - 4,05 - ...