



ZONA NORTE 2010

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

Campeonato Jovem do Norte

12 de Junho de 2010 – Viana Castelo

REGULAMENTO:

1. Prova a disputar na Pista do Estádio Municipal Manuela Machado, no dia 12 de Junho de 2010;
2. Prova destinada exclusivamente a atletas filiados e clubes filiados, com inscrição regularizada, nas Associações Regionais da Zona Norte, e a atletas em representação de equipas do Desporto Escolar;
3. Cada clube só pode inscrever um **máximo de 3 (três) atletas por prova**, os atletas que ultrapassem este limite não serão autorizados a participar;
4. Cada atleta poderá participar em duas provas individuais e na Estafeta;
5. A participação dos atletas 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 (já divulgado);
6. Nas corridas com eliminatórias o apuramento para a final será de acordo com o descrito no Regulamento Geral de Competições da F.P.A.;
7. Haverá classificação individual e colectiva;
 - 7.1. Para a classificação colectiva serão pontuados até ao máximo de 8 atletas por prova (1º classificado = 8 pontos, 2º classificado = 7 pontos, etc...).
 - 7.2. A classificação será definida pelo somatório de pontos obtidos por cada Clube em Infantis + Iniciados / Femininos e em Infantis + Iniciados / Masculinos.
Definida a pontuação das equipas, as mesmas serão seriadas pela ordem decrescente das pontuações, sendo vencedora a equipa com maior número de pontos.
 - 7.3. 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.
 - 7.4. Nas estafetas só pontuará uma equipa por clube;
8. Serão atribuídas **medalhas aos três primeiros** classificados em cada prova e **taças** ao primeiro clube da classificação colectiva Feminina e ao primeiro clube da classificação colectiva Masculina;
9. As **inscrições** são feitas no local da prova, em ficha própria, **45 minutos** antes do horário marcado para a respectiva prova;
10. Nas provas de **Salto em Comprimento** e de **Lançamento do Peso e do Dardo**, caso se inscrevam mais de **12 atletas**, apenas serão realizados **4 ensaios** (2 para todos e mais 2 para os 8 melhores atletas).



ZONA NORTE 2010

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

Campeonato Jovem do Norte

12 de Junho de 2010 – Viana Castelo

PROGRAMA-HORÁRIO

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
14h30	100 m Barr.	Iniciados	Mas	0,84 m - Elimin. ou Final
	Comprimento	Iniciados	Fem	Tábua: 1 metro
	Altura	Infantis	Fem	a)
	Peso	Iniciados	Mas	4 kg
	Dardo	Infantis	Mas	500 g
14h45	80 m Barr.	Iniciados	Fem	0,76 m - Elimin. ou Final
15h00	60 m Barr.	Infantis	Mas	0,76 m - Elimin. ou Final
15h10	60 m Barr.	Infantis	Fem	0,76 m - Elimin. ou Final
15h25	100 m Barr.	Iniciados	Mas	0,84 m - Final
	Comprimento	Iniciados	Mas	Tábua: 1 metro
	Altura	Infantis	Mas	b)
	Peso	Iniciados	Fem	3 kg
	Dardo	Infantis	Fem	400 g
15h35	80 m Barr.	Iniciados	Fem	0,76 m - Final
15h45	60 m Barr.	Infantis	Mas	0,76 m - Final
15h50	60 m Barr.	Infantis	Fem	0,76 m - Final
16h00	1500 m	Iniciados	Mas	Séries
16h10	1500 m	Iniciados	Fem	Séries
16h20	1000 m	Infantis	Mas	Séries
16h30	1000 m	Infantis	Fem	Séries
	Comprimento	Infantis	Fem	Tábua: 1 m
	Altura	Iniciados	Mas	c)
	Peso	Infantis	Mas	3 kg
	Dardo	Iniciados	Fem	500 g
16h40	150 m	Infantis	Mas	Séries
16h50	150 m	Infantis	Fem	Séries
17h00	250 m	Iniciados	Mas	Séries
17h10	250 m	Iniciados	Fem	Séries
17h20	4 x 60 m	Infantis	Mas	Séries
17h30	4 x 60 m	Infantis	Fem	Séries
	Comprimento	Infantis	Mas	Tábua: 1 m
	Altura	Iniciados	Fem	d)
	Peso	Infantis	Fem	2 Kg
	Dardo	Iniciados	Mas	600 g
17h40	4 x 80 m	Iniciados	Mas	Séries
17h50	4 x 80 m	Iniciados	Fem	Séries
18h00	4000 m Marcha	Iniciados	Mas	Séries - Pista 1
	4000 m Marcha	Iniciados	Fem	Séries - Pista 5

- a) Altura (Inf. F): Início a 1,05 m, sobe de 5 em 5 cm até ficar oito atletas e depois de 3 em 3 cm.
b) Altura (Inf. M): Início a 1,10 m, sobe de 5 em 5 cm até ficar oito atletas e depois de 3 em 3 cm.
c) Altura (Inic. M): Início a 1,20 m, sobe de 5 em 5 cm até ficar oito atletas e depois de 3 em 3 cm.
d) Altura (Inic. F): Início a 1,10 m, sobe de 5 em 5 cm até ficar oito atletas e depois de 3 em 3 cm.