



ZONA NORTE 2019

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

Campeonato Absoluto do Norte Campeonato Esperanças do Norte 28, 29 e 30 de junho de 2019

REGULAMENTO:

1. Provas a disputar no Complexo Desportivo de Lousada, no dia 28, no dia 29 no Parque Desportivo de Ramalde – INATEL a prova de Lançamento do Martelo e na pista da Maia a 30 de junho de 2019.
2. Prova destinada a todos os atletas e clubes filiados nas Associações Regionais da Zona Norte, dos escalões Juvenis, Juniores e Seniores;
3. Os atletas dos escalões Juvenis e Juniores poderão participar num máximo de quatro provas, desde que uma delas seja a estafeta 4x100m, podendo participar no máximo em duas provas por dia;
4. Os atletas Juvenis que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra corrida, prova de marcha ou concurso.
5. 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.
6. Os atletas Juvenis não poderão participar nas seguintes provas: 3.000 m Obstáculos, 5.000 m, Peso (7,260 Kg) e Martelo (7,260 Kg);
7. Haverá classificação individual e coletiva;
8. Em cada prova, para a classificação coletiva, serão pontuados 8 atletas (1º classificado = 8 pontos, 2º classificado = 7 pontos, etc...), até ao máximo de 3 atletas por clube.
9. A classificação será definida pelo somatório de pontos obtidos por cada Clube em Femininos e Masculinos.
10. Definida a pontuação das equipas, as mesmas serão seriadas pela ordem decrescente das pontuações, sendo vencedora a equipa com maior número de pontos.
11. 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. Nas estafetas só pontuará uma equipa por clube e sexo;
13. Aos vencedores de cada prova e aos clubes vencedores coletivamente, será atribuído o **título de Campeão do Norte**; Será atribuído também o **título de Campeão do Norte de Esperanças**, aos atletas que se enquadrem neste escalão (atletas juvenis não poderão entrar no pódio do Camp. Norte Esperanças, assim como atletas seniores nascidos antes de 1997, inclusive);
14. Aos primeiros três classificados de cada prova do Campeonato Absoluto do Norte serão atribuídas medalhas, assim como ao primeiro classificado do Campeonato do Norte de Esperanças;
15. **Inscrições: até ao dia 25 junho**
 - i. Clubes AAPORTO em www.aaporto.pt
 - ii. Restantes Associações ZONA NORTE através do **formulário disponível** no site da prova, enviando para geral.aaporto@gmail.com
16. As inscrições devem ser **confirmadas** no secretariado, com **45 minutos de antecedência da prova**.



ZONA NORTE 2019

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

Campeonato Absoluto do Norte Campeonato Esperanças do Norte 28 de junho de 2019

PROGRAMA-HORÁRIO - 1ª JORNADA – SEXTA-FEIRA

Complexo Desportivo de Lousada

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES	Marca Acesso
20h15	400 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Fem	0,76 m - Séries	80.00 s
	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Masc	Tábua 2 m	5.50 m
	Vara	Juv/Jun/Sen	Fem	a)	2.00 m
	Dardo	Juv/Jun/Sen	Fem	600 g	20.00 m
20h25	400 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Masc	0,91 m - Séries	65.00 s
20h35	100 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Eliminatórias ou Final	14.40 s
20h45	100 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Eliminatórias ou Final	12.20 s
21h05	1500 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries	5.20 min
21h15	1500 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries	4.40 min
21h35	100 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Final B (só com + de 6 atletas)	--
	Triplo	Juv/Jun/Sen	Fem	Tábua 9 m	9.00 m
	Altura	Juv/Jun/Sen	Masc	b)	1.65 m
	Disco	Juv/Jun/Sen	Masc	2 kg	20 m
21h40	100 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Final - A	--
21h45	100 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Final B (só com + de 6 atletas)	--
21h50	100 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Final - A	--
22h00	5.000 m	Jun/Sen	Masc	Séries	17.00 min
22h20	3.000 m Obst.	Jun/Sen	Fem	0,76 m - Séries	SM
22h35	400 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries	68 s
22h45	400 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries	58 s
22h55	4 x 100 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries	SM
23h05	4 x 100 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries	SM

a) Vara (Fem): Início a 2,00 m, sobe de 10 em 10 cm até 2,40 m e depois de 5 em 5 cm.

b) Altura (Mas): Início a 1,65 m, sobe de 5 em 5 cm até 1,90 m e depois de 3 em 3 cm.

PROGRAMA-HORÁRIO - 2ª JORNADA – SÁBADO 29 JUNHO

Parque Desportivo de Ramalde - INATEL

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES	Marca Acesso
10h00	Martelo	Jun/Sen	Masc	7,260 kg	30 m
11h00	Martelo	Juv/Jun/Sen	Fem	4 Kg	20 m



ZONA NORTE 2019

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

Campeonato Absoluto do Norte Campeonato Esperanças do Norte

30 de junho de 2019

PROGRAMA-HORÁRIO - 3ª JORNADA - DOMINGO

Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES	Marca Acesso
8h30	10.000 m Mx	Juv/Jun/Sen	Masc	Pista 1 a 4	SM
	10.000 m Mx	Juv/Jun/Sen	Fem	Pista 5 a 8	SM
9h30	Vara	Juv/Jun/Sen	Masc	c)	2.00 m
10h00	5000 m	Jun/Sen	Fem	Séries	19.00 m
10h25	3.000 m Obstác.	Jun/Sen	Masc	0,91 m - Séries	SM
	Comprimento	Juv/Jun/Sen	Fem	Tábua 3 m	4.40 m
	Peso	Jun/Sen	Masc	7,260 kg	8.50 m
	Disco	Juv/Jun/Sen	Fem	1 kg	16 m
10h40	100 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Fem	0,84 m - Elim. ou Final	SM
10h50	110 m Barr.	Juv/Jun/Sen	Masc	1,06 m - Elim. ou Final	SM
11h00	200 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Eliminatórias	29.30 s
11h15	200 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Eliminatórias	25.50 s
11h30	800 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries	2.45 min
	Triplo	Juv/Jun/Sen	Masc	Tábua 11 m	11 m
	Altura	Juv/Jun/Sen	Fem	d)	1.35 m
	Dardo	Juv/Jun/Sen	Masc	800 g	25 m
	Peso	Juv/Jun/Sen	Fem	4 kg	8.00 m
11h40	800 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries	2.10 min
11h55	100 m Barreiras	Juv/Jun/Sen	Fem	Final	--
12h00	110 m Barreiras	Juv/Jun/Sen	Masc	Final	--
12h10	200 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Final	--
12h15	200 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Final	--
12h20	4 x 400 m	Juv/Jun/Sen	Fem	Séries	SM
12h30	4 x 400 m	Juv/Jun/Sen	Masc	Séries	SM

c) Vara (Mas): Início a 2,20 m, sobe de 10 em 10 cm até 4,00 m e depois de 5 em 5 cm.

d) Altura (Fem): Início a 1,35 m, sobe de 5 em 5 cm até 1,50 m e depois de 3 em 3 cm.