



# ZONA NORTE 2011

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

## Campeonato de Juniores do Norte

11 e 12 de JUNHO de 2011 – Braga

### REGULAMENTO:

1. Prova a disputar na Pista de Atletismo do Estádio 1º de Maio (Braga), nos dias 11 e 12 de Junho de 2011.
2. Prova destinada a todos os atletas e clubes filiados nas Associações Regionais da Zona Norte, dos escalões de Juvenis e Juniores. Atletas seniores poderão participar de forma extra, nas provas comuns ao escalão de juniores, mediante autorização prévia (9 de Junho) e motivo válido para o efeito.
3. 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 (já divulgado).
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 nas provas de 3.000 m Obstáculos e 5.000 m.
6. Os atletas dos escalões Juvenis e Juniores poderão participar num máximo de quatro provas, desde que uma delas seja a estafeta curta, podendo participar no máximo em duas provas por dia.
7. As corridas de distância igual ou superior a 400 m, bem como as corridas de estafetas, serão disputadas por séries;
8. Nas estafetas apenas poderá participar uma equipa de cada clube.
9. Não é permitida a inscrição de equipas de estafetas constituída por atletas individuais, ou por atletas de diferentes clubes.
10. Haverá classificação individual e colectiva;
  - 10.1. 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.
  - 10.2. A classificação será definida pelo somatório de pontos obtidos por cada Clube em Femininos e Masculinos.
  - 10.3. Definida a pontuação das equipas, as mesmas serão seriadas pela ordem decrescente das pontuações, sendo vencedora a equipa com maior número de pontos.
  - 10.4. 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.
11. Aos vencedores de cada prova e aos clubes vencedores colectivamente, será atribuído o **título de Campeão do Norte**;
12. Não serão entregues medalhas nem taças aos vencedores;
13. As **inscrições** são feitas no local da prova, na Mesa do Júri, com 30 minutos de antecedência e em ficha própria;
14. As melhores marcas 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.
15. Os atletas autorizados pela Associação Coordenadora a participarem como extra na competição não terão acesso às finais.



# ZONA NORTE 2011

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

16. A prova de lançamento do martelo será realizada no VII Torneio de Lançamentos, a realizar em Guimarães, no dia 18 de Junho.

## Campeonato de Juniores do Norte

11 de Junho de 2011 – SÁBADO  
- BRAGA -

### PROGRAMA-HORÁRIO - 1ª JORNADA

<b>HORA</b>	<b>PROVA</b>	<b>ESCALÃO</b>	<b>SEXO</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>
16h00	400 m Barr.	Juv / Jun	Fem	<b>Séries</b> (0.76: 45.00 – 35.00 – 40.00)
	Martelo	Juv / Jun	Masc	<b>6 kg (A realizar 18 Junho)</b>
	Vara	Juv / Jun	Fem	<b>a)</b>
	Comprimento	Juv / Jun	Masc	<b>Tábua: 3 m</b>
16h10	400 m Barr.	Juv / Jun	Masc	<b>Séries</b> (0.91: 45.00 - 35.00 - 40.00)
16h25	100 m	Juv / Jun	Fem	<b>Eliminatórias ou Final</b>
16h35	100 m	Juv / Jun	Masc	<b>Eliminatórias ou Final</b>
16h50	1.500 m	Juv / Jun	Fem	<b>Séries</b>
17h00	1.500 m	Juv / Jun	Masc	<b>Séries</b>
	Altura	Juv / Jun	Masc	<b>b)</b>
	Triplo	Juv / Jun	Fem	<b>Tábua: 9 m</b>
	Disco	Juv / Jun	Fem	<b>1 kg</b>
	Peso	Juv / Jun	Masc	<b>6 kg</b>
17h15	100 m	Juv / Jun	Fem	<b>Final</b>
17h20	100 m	Juv / Jun	Masc	<b>Final</b>
17h30	5.000 m	Juniores	Masc	<b>Séries</b>
17h50	3.000 m Obst.	Juniores	Fem	<b>Séries - 0,76 m</b>
18h10	400 m	Juv / Jun	Fem	<b>Séries</b>
	Dardo	Juv / Jun	Masc	<b>800 g</b>
18h20	400 m	Juv / Jun	Masc	<b>Séries</b>
18h30	4 x 100 m	Juv / Jun	Fem	<b>Séries</b>
18h40	4 x 100 m	Juv / Jun	Masc	<b>Séries</b>
19h00	10.000 m Mx	Juv/Jun	Masc	<b>Pista 1</b>
	10.000 m Mx	Juv/Jun	Fem	<b>Pista 5</b>

a) Vara (Fem) - A altura da fasquia inicia a 1,90 m e sobe de 10 em 10 cm até 2,30 m e depois de 5 em 5 cm.

b) Altura (Mas) - A altura da fasquia inicia a 1,45 m e sobe de 5 em 5 cm até 1,65 m e depois de 3 em 3 cm.



# ZONA NORTE 2011

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

## Campeonato de Juniores do Norte

12 de JUNHO de 2011 – DOMINGO

- BRAGA -

### PROGRAMA-HORÁRIO - 2ª JORNADA

<b>HORA</b>	<b>PROVA</b>	<b>ESCALÃO</b>	<b>SEXO</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>
<b>9h30</b>	3.000 m Obst.	Juniores	Masc	Séries - 0,91 m
	Martelo	Juv / Jun	Fem	4 kg (A realizar 18 Junho)
	Vara	Juv / Jun	Masc	c)
<b>9h45</b>	3.000 m	Juv / Jun	Fem	Séries
<b>10h00</b>	3.000 m	Juv / Jun	Masc	Séries
	Triplo	Juv / Jun	Masc	Tábua: 11 m
<b>10h15</b>	200 m	Juv / Jun	Fem	Eliminatórias ou Final
<b>10h25</b>	200 m	Juv / Jun	Masc	Eliminatórias ou Final
	Disco	Juv / Jun	Masc	1,750 kg
<b>10h40</b>	100 m Barr.	Juv / Jun	Fem	0,84 m - Elim. ou Final
<b>10h50</b>	110 m Barr.	Juv / Jun	Masc	1,00 m - Elim. ou Final
<b>11h00</b>	800 m	Juv / Jun	Fem	Séries
	Comprimento	Juv / Jun	Fem	Tábua: 3 m
	Altura	Juv / Jun	Fem	d)
	Peso	Juv / Jun	Fem	4 kg
<b>11h10</b>	800 m	Juv / Jun	Masc	Séries
<b>11h20</b>	200 m	Juv / Jun	Fem	Final
	Dardo	Juv / Jun	Fem	600 g
<b>11h30</b>	200 m	Juv / Jun	Masc	Final
<b>11h40</b>	100 m Barr.	Juv / Jun	Fem	Final (0.84: 13.00 – 8.50 – 10.50)
<b>11h50</b>	110 m Barr.	Juv / Jun	Masc	Final (1.00: 13.72 – 9.14 – 14.02)
<b>12h00</b>	4 x 400 m	Juv / Jun	Fem	Séries
<b>12h10</b>	4 x 400 m	Juv / Jun	Masc	Séries

c) Vara (Mas) - A altura da fasquia inicia a 2,40 m, sobe de 20 em 20 cm até 3,20 m, de 10 em 10 cm até 4,00 m e depois de 5 em 5 cm.

d) Altura (Fem) - A altura da fasquia inicia a 1,25 m e sobe de 5 em 5 cm até 1,45 m e depois de 3 em 3 cm.