



# ZONA NORTE 2021

Plano de Desenvolvimento de Atletismo

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

## Torneio Zona Norte Atleta Completo

(formato 2021)

12 de junho de 2021

- Lousada -

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERV.
15h00	110m Barr	Juvenis	Mas	Triatlo 1 (0.91 - 13.73/9.14)
	Altura	Juvenis	Fem	Triatlo 1
	Comprimento	Juvenis	Fem	Triatlo 2 (caixa norte)
	Peso 5kg	Juvenis	Mas	Triatlo 2 (setor 2)
15h30	100m Barr	Iniciados	Mas	0.91 – 13/8.5
	Peso 5kg	Juvenis	Mas	Triatlo 1 (setor 1)
16h00	80m Barr	Iniciados	Fem	0.76 – 12/8
	Comprimento	Iniciados	Mas	Caixa norte
16h30	100m Barr	Juvenis	Fem	Triatlo 1 (0.76 – 13/8.5)
	Altura	Juvenis	Mas	Triatlo 1
	Peso 3kg	Juvenis	Fem	Triatlo 2 (setor 1)
	Comprimento	Iniciados	Fem	Caixa sul
16h50	Peso 3kg	Juvenis	Fem	Triatlo 1 (setor 2)
17h00	100m Cadeira Rodas			
	100m	Juvenis	Mas	Triatlo 2
17h30	100m	Juvenis	Fem	Triatlo 2
	Comprimento	Juvenis	Mas	Triatlo 2 (caixa norte)
	Peso 4kg	Iniciados	Mas	(setor 1)
17h50	Peso 3kg	Iniciados	Fem	(setor 2)

Altura Fem: Inicia a 1.10m e a fasquia sobre de 4m em 4cm.

Altura Mas: Inicia a 1.30m e a fasquia sobre de 4m em 4cm.

Iniciados		Iniciados		Triatlo 1		Triatlo 1		Triatlo 2		Triatlo 2	
Femininos		Mascullinos		Femininos		Mascullinos		Femininos		Mascullinos	
16h00	80m Bar	15h30	100m Bar	15h00	Altura	15h00	110m Bar	15h00	Comp	15h00	Peso
16h30	Comp.	16h00	Comp.	16h30	100m Bar	15h30	Peso	16h30	Peso	17h10	100m
17h50	Peso	17h30	Peso	16h50	Peso	16h30	Altura	17h30	100m	17h30	Comp



# ZONA NORTE 2021

**Plano de Desenvolvimento de Atletismo**

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

## Regulamento:

1. Este Torneio destina-se a atletas filiados nas Associações da Zona Norte, e devem apresentar-se com o dorsal anual da sua associação atribuído para a época de 2021.
2. Haverá classificações individuais por escalão e sexo.
3. A classificação individual será obtida pelo somatório dos pontos conseguidos pelos atletas em cada prova, utilizando a Tabela de Pontuação de Provas Combinadas da F.P.A.
4. Serão atribuídos medalhões aos 3 (três) primeiros classificados em cada escalão e sexo.
5. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da F.P.A.
6. Cada atleta só pode competir no respetivo escalão.
7. **INSCRIÇÕES:**
  - a. Obrigatórias na plataforma de inscrições **fpacompetições.pt**, até ao **dia 9 junho**.
  - b. As **inscrições** realizadas em fpacompetições.pt devem ser **confirmadas** na mesma plataforma até 1 hora antes do início da primeira prova do programa horário.
  - c. No campo "notas" devem indicar a melhor marca para as corridas de velocidade obtidas a partir de 1 de janeiro 2020.
8. **PRÉMIOS:**

Medalhas aos três primeiros de cada escalão/triatlo