



ZONA NORTE 2019

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

# Campeonato Absoluto do Norte

## 11 e 12 de Janeiro de 2019 - Braga

### REGULAMENTO

1. Prova a disputar na Nave dos Desportos do Altice Fórum Braga, nos dias **11 e 12 de janeiro de 2019**;
  2. As inscrições para os atletas dos clubes filiados na A.A. da Zona Norte terão que ser feitas até ao dia **8 de Janeiro de 2019. Não há inscrições de última hora**;
  3. As *Start List* com os atletas inscritos por prova serão publicadas no dia **9 de janeiro de 2019** na página da AA Braga. Os dirigentes dos clubes, assim como os atletas, devem consultar as *Start List* para corrigir eventuais erros ou a falta da inscrição. Eventuais correções só até ao dia 10;
  4. Todas as inscrições tem que ser confirmadas no secretariado, **até 45 minutos antes da hora prevista para a sua realização**. Caso os atletas não procedam a esta confirmação, não serão aceites em competição;
  5. Se um 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 provas da mesma jornada e pode ficar impedido de participar em futuros eventos organizados pela AAB;
  6. 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, desde que respeitem as marcas de acesso à competição, obtidas na época atual ou na anterior;
  7. Os atletas dos escalões de Benjamins A e B, Infantis e Iniciados não podem participar nesta competição;
  8. Cada atleta só poderá participar em duas provas por dia, num máximo de três no conjunto dos dois dias;
  9. 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;
  10. Os atletas do escalão de Juvenis masculinos não poderão participar na prova de Lançamento do Peso;
  11. No escalão de Juvenis, no caso de um atleta se encontrar a participar numa eliminatória de uma prova de corrida ou concurso, que se realize antes da corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior à sua distância limite, não poderá participar posteriormente nos ensaios que ainda faltarem no concurso ou na final que se realizem após esta prova;
  12. Os atletas do escalão de Juniores que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 1500 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas;
  13. 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 nas restantes da mesma jornada e pode ficar impedido de participar em futuros eventos organizados pela AAB;
  - 13.1 Nas provas de corrida com final os atletas são apurados pelos melhores tempos realizados nas eliminatórias;
-



# ZONA NORTE 2019

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

14. Haverá classificação individual e coletiva:

14.1. Em cada prova, para a classificação coletiva, serão pontuados 8 atletas (1º classificado = 8 pontos, 2º classificado = 7 pontos, etc...);

14.2 Em cada prova poderão pontuar no máximo 3 atletas por clube, sendo os restantes considerados como atletas individuais;

14.3 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;

14.4 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.

15. Aos vencedores de cada prova e aos clubes vencedores coletivamente, será atribuído o título de Campeão do Norte. Serão também atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada competição, desde que pertencentes às Associações da Zona Norte;

16. A melhor marca a indicar na ficha de inscrição em cada prova, deverá corresponder à melhor marca obtida na época atual ou na anterior. Se for verificado que as melhores marcas colocadas na ficha de inscrição não correspondem à verdade, os atletas serão desclassificados das provas em que participaram;

17. Os atletas deverão ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para correta colocação do dorsal;

18. O participante, ao proceder à inscrição nesta competição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada em fotografias/imagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais da competição;

19. Os atletas autorizados pela Associação Coordenadora a participarem como extra na competição não terão acesso às finais.

20. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA;

21. Este comunicado e as suas eventuais alterações poderão ser consultados na Internet no endereço: [www.aabraga.pt](http://www.aabraga.pt)



# ZONA NORTE 2019

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

## Campeonato Absoluto do Norte

Sexta – 11 de janeiro de 2019

AltiVE Fórum Braga

### PROGRAMA-HORÁRIO – 1ª JORNADA

HORA	PROVA	SEXO	MARCA DE ACESSO	OBSERVAÇÕES
20h00	60 m	Fem	8,70 s	
20h00	Vara	Fem		2,00 (+10) --> 2,40 (+ 5)
20h00	Comprimento	Fem	4,20 m	
20h00	Altura	Masc	1,70 m	1,65 (+ 5) --> 1,85 (+ 4) --> 1,97 (+ 3)
20h25	60 m	Masc	7,90 s	
20h55	400 m	Fem	69,0 s	
21h00	Peso	Fem	8,0 m	4,0 Kg
21h25	400 m	Masc	58,0 s	
21h30	Triplo	Masc	11,0 m	Tábua 11/13 metros
21h55	1500 m	Fem	5,30 s	
22h20	1500 m	Masc	4,30 s	
22h40	60 m	Fem		Final B
22h45	60 m	Masc		Final B
22h50	60 m	Fem		Final A
22h55	60 m	Masc		Final A
23h00	3000 Mx	Fem	s/m	
23h25	5000 Mx	Masc	s/m	



# ZONA NORTE 2019

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

## Campeonato Absoluto do Norte

Sábado – 12 de janeiro de 2019  
AltiVE Fórum Braga

### PROGRAMA-HORÁRIO – 2ª JORNADA

HORA	PROVA	SEXO	MARCA DE ACESSO	OBSERVAÇÕES
15h00	Altura	Fem	1,30 s	1,25 (+ 5) --> 1,45 (+ 3)
15h00	Vara	Masc	2,20 m	2,40 (+20) --> 3,20 (+ 15) --> 3,80 (+ 10) --> 4,00 (+ 5)
15h00	Peso	Masc	8,0 m	7,260 Kg
15h15	60 m Barr.	Fem	s/m	Eliminatórias ou Final
15h40	60 m Barr.	Masc	s/m	Eliminatórias ou Final
16h05	Triplo	Fem	9,0 m	Tábua 9/11 metros
16h25	200 m	Fem	29,30 s	
16h45	200 m	Masc	25,50 s	
17h15	800 m	Fem	2,45 s	
17h35	800 m	Masc	2,10 s	
17h55	60 m Barr.	Fem		Final
18h05	60 m Barr.	Masc		Final
18h05	Comprimento	Masc	5,50 m	
18h15	3000 m	Fem	12,45 s	
18h45	3000 m	Masc	10,00 s	
19h15	200 m	Fem		<b>Final B</b>
19h20	200 m	Masc		<b>Final B</b>
19h25	200 m	Fem		<b>Final A</b>
19h30	200 m	Masc		<b>Final A</b>