

Campeonatos de Portugal em Pista
Campeonatos de Portugal Adaptado
 Lisboa - Estádio Universitário de Lisboa

Revisto

Sábado - 20 de Julho de 2019			
15:00	Comprimento	Fem	ADAP
15:00	Disco	Masc	ADAP
15:45	100 m	Fem	ANAV
16:00	100 m	Masc	ANAV
16:00	Disco (1 kg)	Fem	Final
16:08	100 m	Masc	Cad Rodas
16:15	Peso	Masc	ADAP
16:15	100 m	Masc	Elim
16:32	100 m	Fem	Elim
16:40	Altura	Fem	Final
16:50	Triplo Salto	Masc	Final
17:00	400 m	Masc	Séries
17:22	400 m	Fem	Séries
17:25	Vara	Masc	Final
17:40	200 m	Masc	Cad Rodas
17:40	Dardo (800 g)	Masc	Final
17:45	1 500 m	Masc	Séries
18:05	1 500 m	Fem	Séries
18:20	100 m	Masc	Final
18:25	Comprimento	Fem	Final
18:30	100 m	Fem	Final
18:40	3 000 m Obst	Fem	Séries
18:45	Peso (7,260 kg)	Masc	Final
19:05	3 000 m Obst	Masc	Séries
19:15	Martelo (4 kg)	Fem	Final
19:35	4x100 m	Masc	Séries
20:00	4x100 m	Fem	Séries
20:20	10 000 m Marcha	Masc	Pistas 1 a 4
20:20	10 000 m Marcha	Fem	Pistas 5 a 8

Domingo - 21 de Julho de 2019			
15:55	Disco (2 kg)	Masc	Final
16:00	110 m bar (1,06)	Masc	Elim
16:15	Triplo Salto	Fem	Final
16:20	100 m bar (0,84)	Fem	elim
16:25	Peso (4 kg)	Fem	Elim
16:40	400 m bar (0,91)	Masc	Séries
17:05	400 m bar (0,76)	Fem	Séries
17:23	800 m	Masc	Séries
17:37	800 m	Fem	Séries
17:40	Martelo (7,260 kg)	Masc	Final
17:52	110 m bar (1,06)	Masc	Final
17:55	Vara	Fem	Final
18:03	100 m bar (0,84)	Fem	Final
18:10	Altura	Masc	Final
18:15	Comprimento	Masc	Final
18:18	200 m	Masc	Séries
18:45	200 m	Fem	Séries
18:50	Dardo (600 g)	Fem	Final
19:05	5 000 m	Fem	Séries
19:30	5 000 m	Masc	Séries
19:52	4x400 m	Masc	Séries
20:12	4x400 m	Fem	Séries

MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS	
Altura (Fem)	1,56 (+4) --> 1,68 (+3) --> 1,80 (+2)
Altura (Masc)	1,87 (+4) --> 1,99 (+3) --> 2,23 (+2)
Vara (Fem)	2,77 (+15) --> 3,22 (+12) --> 3,70 (+10) --> 4,10 (+7)
Vara (Masc)	3,75 (+20) --> 4,35 (+15) --> 4,95 (+10) --> 5,35 (+5)