

Camp. Nac. Clubes Pista (Apuramento)

Guimarães / Pombal / Torres Vedras / Faro

Sábado - 15 de Junho de 2019			
15:00	Martelo	Fem	
16:00	100 m	Masc	
16:00	Comprimento	Fem	
16:15	100 m	Masc	Extra
16:20	100 m	Fem	
16:30	Altura	Fem	
16:30	Dardo	Masc	
16:35	100 m	Fem	Extra
16:45	1 500 m	Masc	
16:45	Vara	Masc	
16:55	1 500 m	Fem	
17:00	Peso	Masc	
17:05	400 m	Masc	
17:20	400 m	Fem	
17:20	Comprimento	Masc	
17:30	5 000 m Marcha	Masc	Pistas 1 a 4
17:30	3 000 m Marcha	Fem	Pistas 5 a 8
18:00	Disco	Fem	
18:10	3 000 m Obst	Fem	
18:25	4x100 m	Masc	
18:40	4x100 m	Fem	
18:55	5 000 m	Masc	
19:20	5 000 m	Fem	

Domingo - 16 de Junho de 2019			
09:00	Martelo	Masc	
09:30	3 000 m Obst	Masc	
09:30	Triplo Salto	Fem	
09:45	3 000 m	Masc	
10:00	3 000 m	Fem	
10:15	110 m bar	Masc	
10:30	100 m bar	Fem	
10:35	Vara	Fem	
10:40	Altura	Masc	
10:40	Dardo	Fem	
10:45	800 m	Masc	
11:00	800 m	Fem	
11:05	Triplo Salto	Masc	
11:10	Peso	Fem	
11:15	400 m bar	Masc	
11:30	400 m bar	Fem	
11:45	200 m	Masc	
11:50	Disco	Masc	
12:00	200 m	Fem	
12:15	4x400 m	Masc	
12:40	4x400 m	Fem	

MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS	
Altura (Fem)	1,36 (+4) --> 1,52 (+3) --> 1,64 (+2)
Altura (Masc)	1,65 (+5) --> 1,85 (+3) --> 1,97 (+2)
Vara (Fem)	1,85 (+15) --> 2,45(+12) --> 3,05 (+10) --> 3,75 (+5)
Vara (Masc)	2,65 (+15) --> 3,70 (+12) --> 4,30 (+10) --> 5,00 (+5)

MÍNIMOS DE PONTUAÇÃO		
PROVAS	Masculinos	Femininos
100 m	12,04	14,14
200 m	25,04	28,94
400 m	53,44	64,54
800 m	2 05,00	2 30,00
1 500 m	4 20,00	5 20,00
3 000 m	9 30,00	11 40,00
5 000 m	16 30,00	21 00,00
3 000 Obst	10 45,00	15 00,00
110/100 m bar	18,74	18,04
400 m bar	61,94	73,14

MÍNIMOS DE PONTUAÇÃO		
PROVAS	Masculinos	Femininos
Altura	1,70	1,40
Vara	2,80	2,00
Comprimento	5,80	4,60
Triplo Salto	12,00	9,70
Peso	9,50	8,50
Disco	27,00	23,00
Dardo	40,00	25,00
Martelo	28,00	25,00
5 000/3 000 Marcha	29 00,00	19 00,00
4X100 m	47,54	55,04
4X400 m	3 42,00	4 30,00

Horário de Câmara de Chamada

Sábado - 15 de Junho de 2019 Guimarães / Pombal / Torres Vedras / Faro

Horário da prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
15:00	Martelo	Fem		14:00	14:15 - 14:25	14:30
16:00	100 m	Masc		15:00	15:35 - 15:45	15:50
16:00	Comprimento	Fem		15:00	15:15 - 15:25	15:30
16:15	100 m	Masc	Extra	15:15	15:50 - 16:00	16:05
16:20	100 m	Fem		15:20	15:55 - 16:05	16:10
16:30	Altura	Fem		15:15	15:45 - 15:55	16:00
16:30	Dardo	Masc		15:30	15:45 - 15:55	16:00
16:35	100 m	Fem	Extra	15:35	16:10 - 16:20	16:25
16:45	1 500 m	Masc		16:00	16:20 - 16:30	16:35
16:45	Vara	Masc		15:15	15:30 - 15:40	15:45
16:55	1 500 m	Fem		16:10	16:30 - 16:40	16:45
17:00	Peso	Masc		16:00	16:15 - 16:25	16:30
17:05	400 m	Masc		16:05	16:40 - 16:50	16:55
17:20	400 m	Fem		16:20	16:55 - 17:05	17:10
17:20	Comprimento	Masc		16:20	16:35 - 16:45	16:50
17:30	5 000 m Marcha	Masc	Pistas 1 a 4	16:45	17:05 - 17:15	17:20
17:30	3 000 m Marcha	Fem	Pistas 5 a 8	16:45	17:05 - 17:15	17:20
18:00	Disco	Fem		17:00	17:15 - 17:25	17:30
18:10	3 000 m Obst	Fem		17:25	17:45 - 17:55	18:00
18:25	4x100 m	Masc		17:40	18:00 - 18:10	18:15
18:40	4x100 m	Fem		17:55	18:15 - 18:25	18:30
18:55	5 000 m	Masc		18:10	18:30 - 18:40	18:45
19:20	5 000 m	Fem		18:35	18:55 - 19:05	19:10

Domingo - 16 de Junho de 2019

Horário da prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
09:00	Martelo	Masc		08:00	08:15 - 08:25	08:30
09:30	3 000 m Obst	Masc		08:45	09:05 - 09:15	09:20
09:30	Tripla Salto	Fem		08:30	08:45 - 08:55	09:00
09:45	3 000 m	Masc		09:00	09:20 - 09:30	09:35
10:00	3 000 m	Fem		09:15	09:35 - 09:45	09:50
10:15	110 m bar	Masc		09:15	09:50 - 10:00	10:05
10:30	100 m bar	Fem		09:30	10:05 - 10:15	10:20
10:35	Vara	Fem		09:05	09:20 - 09:30	09:35
10:40	Altura	Masc		09:25	09:55 - 10:05	10:10
10:40	Dardo	Fem		09:40	09:55 - 10:05	10:10
10:45	800 m	Masc		10:00	10:20 - 10:30	10:35
11:00	800 m	Fem		10:15	10:35 - 10:45	10:50
11:05	Tripla Salto	Masc		10:05	10:20 - 10:30	10:35
11:10	Peso	Fem		10:10	10:25 - 10:35	10:40
11:15	400 m bar	Masc		10:15	10:50 - 11:00	11:05
11:30	400 m bar	Fem		10:30	11:05 - 11:15	11:20
11:45	200 m	Masc		10:45	11:20 - 11:30	11:35
11:50	Disco	Masc		10:50	11:05 - 11:15	11:20
12:00	200 m	Fem		11:00	11:35 - 11:45	11:50
12:15	4x400 m	Masc		11:30	11:50 - 12:00	12:05
12:40	4x400 m	Fem		11:55	12:15 - 12:25	12:30



1. REGULAMENTO

Aplica-se o regulamento da FPA previsto para esta competição, que poderá ser consultado em anexo.

Podem participar apenas os clubes e atletas devidamente inscritos na FPA para esta competição (um atleta/estafeta por clube em cada prova).

A subida das fasquias será de acordo com o regulamento da FPA para esta competição.

A confirmação das inscrições terá de ser feita até 45 minutos antes do início de cada prova.

2. CÂMARA DE CHAMADA

Consideram-se os seguintes tempos de acesso à câmara de chamada e entrada em pista:

- Corridas – 15 e 10 minutos antes da hora de prova
- Altura – 25 e 20 minutos antes da hora da prova
- Vara – 35 e 30 minutos antes da hora da prova
- Outros concursos – 20 e 15 minutos antes da hora da prova

MÍNIMOS DE PONTUAÇÃO

Provas	Masculinos	Femininos
100 m	12,04	14,14
200 m	25,04	28,94
400 m	53,44	64,54
800 m	2 05,00	2 30,00
1 500 m	4 20,00	5 20,00
3 000 m	9 30,00	11 40,00
5 000 m	16 30,00	21 00,00
3 000 Obst	10 45,00	15 00,00
110/100 Barr	18,74	18,04
400 barr	61,94	73,14

Provas	Masculinos	Femininos
Altura	1,70	1,40
Vara	2,80	2,00
Comprimento	5,80	4,60
Triplo	12,00	9,70
Peso	9,50	8,50
Disco	27,00	23,00
Dardo	40,00	25,00
Martelo	28,00	25,00
5000/3000 marcha	29 00,00	19 00,00
4x 100 m	47,54	55,04
4x 400 m	3 42,00	4 30,00



PROGRAMA / HORÁRIO :

15 / JUNHO – SÁBADO – FUNCHAL (RG3)

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
14h00	MARTELO	F			✓	✓	✓	4kg
	PESO	M				✓	✓	7,26kg
14h20	PESO - EXTRA	F+M		extra	extra			3 / 4 / 5kg
14h40	MARTELO	M				✓	✓	7,26kg
15h00	PESO	F			✓	✓	✓	4kg
15h20	MARTELO - EXTRA	F+M		extra	extra			3 / 4 / 5kg

Nota: No RG3 os atletas confirmam diretamente junto dos juizes da prova.

15 / JUNHO – SÁBADO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
17h30	100 M	F			✓	✓	✓	
17h37	100 M	M			✓	✓	✓	
17h40	ALTURA	F			✓	✓	✓	1,36 (+4) → 1,52 (+3) → 1,64 (+2)
17h45	COMPRIMENTO	M			✓	✓	✓	Tábua: 2,5m
17h45	1 500 M	F			✓	✓	✓	
17h55	1 500 M	M			✓	✓	✓	
18h00	DARDO	F			✓	✓	✓	600g
18h05	400 M	F			✓	✓	✓	
18h10	400 M	M			✓	✓	✓	
18h20	3.000 M MARCHA	F			✓	✓	✓	
	5.000 M MARCHA	M			✓	✓	✓	Pista 5
18h30	COMPRIMENTO	F			✓	✓	✓	Tábua: 2,5m
18h50	VARA	M			✓	✓	✓	2,65 (+15) → 3,70 (+12) → 4,30 (+10) → 5,00 (+5)
19h00	DARDO	M			✓	✓	✓	800g
19h00	3 000 M OBST.	F				✓	✓	0,76m
19h15	4x 100 M	F			✓	✓	✓	
19h25	4x 100 M	M			✓	✓	✓	
19h30	5 000 M	F				✓	✓	
	5 000 M	M				✓	✓	
19h55	100 M – EXTRA	F		extra	extra			
20h00	100 M – EXTRA	M		extra	extra			
20h05	100 M – EXTRA	F				extra	extra	
20h10	100 M – EXTRA	M				extra	extra	
20h20	300 M - EXTRA	F		extra	extra			
20h25	300 M - EXTRA	M		extra	extra			



16 / JUNHO – DOMINGO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
9h45	110 M BARR. - EXTRA	M		extra	extra			13,72+9,14 / 0,91m (10b)
9h50	110 M BARR.	M			✓	✓	✓	13,72+9,14 / 1,067m (10b)
10h00	100 M BARR.	F			✓	✓	✓	13,00+8,50 / 0,84m (10b)
	ALTURA	M			✓	✓	✓	1,65 (+5) → 1,85 (+3) → 1,97 (+2)
10h10	3 000 M	M			✓	✓	✓	
10h15	DISCO	M			✓	✓	✓	2 kg
	TRIPLO	F			✓	✓	✓	Tábua a 8 e/ou 10m
10h25	3 000 M	F			✓	✓	✓	
10h40	3 000 M OBST.	M				✓	✓	0,91m
10h55	800 M	F			✓	✓	✓	
11h00	800 M	M			✓	✓	✓	
11h10	VARA	F			✓	✓	✓	1,85 (+15) → 2,45 (+12) → 3,05 (+10) → 3,75 (+5)
	VARA - EXTRA	F+M		extra	extra			
	TRIPLO	M			✓	✓	✓	Tábua a 11m
	DISCO	F			✓	✓	✓	1 kg
11h10	400 M BARR.	F			✓	✓	✓	45+35 / 0,76m (10b)
11h20	400 M BARR.	M			✓	✓	✓	45+35 / 0,91m (10b)
11h30	200 M	F			✓	✓	✓	
11h35	200 M	M			✓	✓	✓	
11h50	DISCO - EXTRA	F+M		extra	extra			1kg / 1,5 kg
	300 M BARR. - EXTRA	M		extra	extra			50+35 / 0,84m (7b)
11h55	300 M BARR. - EXTRA	F		extra	extra			50+35 / 0,76m (7b)
12h05	4x 400 M	F			✓	✓	✓	
12h15	4x 400 M	M			✓	✓	✓	