

Campeonato Nacional de Esperanças

Vagos - Pista de Atletismo

Sábado - 22 de Junho de 2019			
16:00	Disco (1 kg)	Fem	
16:05	Altura	Fem	
16:10	100 m	Masc	Elim
16:20	Triplo	Masc	
16:30	100 m	Fem	Elim
16:50	400 m	Masc	Séries
17:00	Dardo (800 g)	Masc	
17:05	400 m	Fem	Séries
17:15	Vara	Masc	
17:20	1 500 m	Masc	Séries
17:35	1 500 m	Fem	Séries
17:45	100 m	Masc	Final
17:55	100 m	Fem	Final
18:10	3 000 m Obst	Masc	Séries
18:15	Comprimento	Fem	
18:20	Peso (7,260 kg)	Masc	
18:25	3 000 m Obst	Fem	Séries
18:30	Martelo (4 kg)	Fem	
18:45	4x100 m	Masc	Séries
19:00	4x100 m	Fem	Séries
19:15	10 000 m Marcha	Fem	Pistas 1 a 4
19:15	10 000 m Marcha	Masc	Pistas 5 a 8

Domingo - 23 de Junho de 2019			
09:10	5 000 m	Masc	
09:30	Triplo Salto	Fem	
09:40	Altura	Masc	
09:40	5 000 m	Fem	
10:10	110 m Bar (1,06)	Masc	Elim
10:15	Martelo (7,260 kg)	Masc	
10:30	Dardo (600 g)	Fem	
10:35	100 m Bar (0,84)	Fem	Elim
10:45	Vara	Fem	
10:50	200 m	Masc	Séries
11:05	200 m	Fem	Séries
11:20	400 m Bar (0,91)	Masc	Séries
11:25	Comprimento	Masc	
11:35	400 m Bar (0,76)	Fem	Séries
11:40	Disco (2 kg)	Masc	
11:50	800 m	Masc	Séries
12:05	800 m	Fem	Séries
12:05	Peso (4 kg)	Fem	
12:20	110 m Bar (1,06)	Masc	Final
12:30	100 m Bar (0,84)	Fem	Final
12:45	4x400 m	Masc	Séries
13:05	4x400 m	Fem	Séries

MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

Altura (Fem)	1,46 (+4) --> 1,62 (+3) --> 1,77 (+2)
Altura (Masc)	1,77 (+5) --> 1,87 (+4) --> 1,99 (+3) --> 2,11 (+2)
Vara (Fem)	2,30 (+15) --> 2,90 (+10) --> 3,70 (+5)
Vara (Masc)	3,60 (+15) --> 4,50 (+10) --> 4,90 (+5)

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO		
PROVAS	MASCULINOS	FEMININOS
100 m	11,10	12,90
200 m	22,60	26,40
400 m	50,50	61,00
800 m	1 57,00	2 23,00
1 500 m	4 04,00	4 58,00
5 000 m	15 50,00	19:10:00 / 10:45:00 (3000 m)
110 m bar (1,06)	16,70	---
100 m bar (0,84)	---	16,50
400 m bar	59,00 (0,91)	71,00 (0,76)
3 000 Obst	10 05,00 (0,91m) 9 05,00 (3000m)	13 40,00 (0,76m) 11 15,00 (3000m)

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO		
PROVAS	MASCULINOS	FEMININOS
Altura	1,91	1,60
Vara	3,90	2,90
Comprimento	6,75	5,40
Triplo Salto	13,60	11,10
Peso	12,00 (7,260kg)	11,00 (4kg)
Martelo	40,00 (7,260kg)	38,00 (4kg)
Disco	36,00 (2kg)	34,00 (1kg)
Dardo	50,00 (800g)	32,00 (600g)
10 000 m Marcha	55 00,00	1 04 00,00
4X100 m	s/mínimo	s/mínimo
4X400 m	s/mínimo	s/mínimo

Horário de Câmara de Chamada

Sábado - 22 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
16:00	Disco (1 kg)	Fem		15:00	15:15 - 15:25	15:30
16:05	Altura	Fem		14:50	15:20 - 15:30	15:35
16:10	100 m	Masc	Elim	15:10	15:45 - 15:55	16:00
16:20	Triplo	Masc		15:20	15:35 - 15:45	15:50
16:30	100 m	Fem	Elim	15:30	16:05 - 16:15	16:20
16:50	400 m	Masc	Séries	15:50	16:25 - 16:35	16:40
17:00	Dardo (800 g)	Masc		16:00	16:15 - 16:25	16:30
17:05	400 m	Fem	Séries	16:05	16:40 - 16:50	16:55
17:15	Vara	Masc		15:45	16:00 - 16:10	16:15
17:20	1 500 m	Masc	Séries	16:35	16:55 - 17:05	17:10
17:35	1 500 m	Fem	Séries	16:50	17:10 - 17:20	17:25
17:45	100 m	Masc	Final	-- --	17:20 - 17:30	17:35
17:55	100 m	Fem	Final	-- --	17:30 - 17:40	17:45
18:10	3 000 m Obst	Masc	Séries	17:25	17:45 - 17:55	18:00
18:15	Comprimento	Fem		17:15	17:30 - 17:40	17:45
18:20	Peso (7,260 kg)	Masc		17:20	17:35 - 17:45	17:50
18:25	3 000 m Obst	Fem	Séries	17:40	18:00 - 18:10	18:15
18:30	Martelo (4 kg)	Fem		17:30	17:45 - 17:55	18:00
18:45	4x100 m	Masc	Séries	18:00	18:20 - 18:30	18:35
19:00	4x100 m	Fem	Séries	18:15	18:35 - 18:45	18:50
19:15	10 000 m Marcha	Fem	Pistas 1 a 4	18:30	18:50 - 19:00	19:05
19:15	10 000 m Marcha	Masc	Pistas 5 a 8	18:30	18:50 - 19:00	19:05

Domingo - 23 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
09:10	5 000 m	Masc		08:25	08:45 - 08:55	09:00
09:30	Triplo Salto	Fem		08:30	08:45 - 08:55	09:00
09:40	Altura	Masc		08:25	08:55 - 09:05	09:10
09:40	5 000 m	Fem		08:55	09:15 - 09:25	09:30
10:10	110 m Bar (1,06)	Masc	Elim	09:10	09:45 - 09:55	10:00
10:15	Martelo (7,260 kg)	Masc		09:15	09:30 - 09:40	09:45
10:30	Dardo (600 g)	Fem		09:30	09:45 - 09:55	10:00
10:35	100 m Bar (0,84)	Fem	Elim	09:35	10:10 - 10:20	10:25
10:45	Vara	Fem		09:15	09:30 - 09:40	09:45
10:50	200 m	Masc	Séries	09:50	10:25 - 10:35	10:40
11:05	200 m	Fem	Séries	10:05	10:40 - 10:50	10:55
11:20	400 m Bar (0,91)	Masc	Séries	10:20	10:55 - 11:05	11:10
11:25	Comprimento	Masc		10:25	10:40 - 10:50	10:55
11:35	400 m Bar (0,76)	Fem	Séries	10:35	11:10 - 11:20	11:25
11:40	Disco (2 kg)	Masc		10:40	10:55 - 11:05	11:10
11:50	800 m	Masc	Séries	11:05	11:25 - 11:35	11:40
12:05	800 m	Fem	Séries	11:20	11:40 - 11:50	11:55
12:05	Peso (4 kg)	Fem		11:05	11:20 - 11:30	11:35
12:20	110 m Bar (1,06)	Masc	Final	-- --	11:55 - 12:05	12:10
12:30	100 m Bar (0,84)	Fem	Final	-- --	12:05 - 12:15	12:20
12:45	4x400 m	Masc	Séries	12:00	12:20 - 12:30	12:35
13:05	4x400 m	Fem	Séries	12:20	12:40 - 12:50	12:55