

# Campeonato Nacional de Sub-20 (Juniões)

## Vagos - Pista de Atletismo

Sábado - 6 de Julho de 2019			
15:00	Disco (1 kg)	Fem	
15:20	100 m	Masc	Elim
15:50	100 m	Fem	Elim
15:55	Peso (6 kg)	Masc	
16:00	Comprimento	Masc	
16:10	Vara	Masc	
16:15	400 m	Masc	Séries
16:30	Martelo (4 kg)	Fem	
16:35	400 m	Fem	Séries
16:55	1 500 m	Masc	Séries
17:10	1 500 m	Fem	Séries
17:25	100 m	Masc	Final
17:35	100 m	Fem	Final
17:45	3 000 m Obst	Masc	Séries
17:45	Altura	Fem	
18:00	Dardo (800 g)	Masc	
18:05	3 000 m Obst	Fem	Séries
18:15	Comprimento	Fem	
18:30	5 000 m	Masc	
18:55	5 000 m	Fem	
19:25	4x100 m	Masc	Séries
19:45	4x100 m	Fem	Séries
20:05	10 000 m Marcha	Fem	Pistas 1 a 4
20:05	10 000 m Marcha	Masc	Pistas 5 a 8

Domingo - 7 de Julho de 2019			
09:00	Martelo (6 kg)	Masc	
09:20	Triplo Salto	Fem	
09:25	Peso (4 kg)	Fem	
09:45	3 000 m	Masc	Séries
10:00	3 000 m	Fem	Séries
10:00	Vara	Fem	
10:20	110 m Bar (1,00)	Masc	Elim
10:30	Disco (1,750 kg)	Masc	
10:35	100 m Bar (0,84)	Fem	Elim
10:50	200 m	Masc	Séries
11:00	Altura	Masc	
11:05	200 m	Fem	Séries
11:20	400 m Bar (0,91)	Masc	Séries
11:35	Triplo Salto	Masc	
11:35	400 m Bar (0,76)	Fem	Séries
11:55	800 m	Masc	Séries
12:00	Dardo (600 g)	Fem	
12:15	800 m	Fem	Séries
12:30	110 m Bar (1,00)	Masc	Final
12:40	100 m Bar (0,84)	Fem	Final
12:55	4x400 m	Masc	Séries
13:15	4x400 m	Fem	Séries

### MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

Altura (Fem)	1,50 (+4) --> 1,62 (+3) --> 1,77 (+2)
Altura (Masc)	1,79 (+4) --> 1,95 (+3) --> 2,10 (+2)
Vara (Fem)	2,25 (+15) --> 2,70 (+10) --> 3,40 (+6)
Vara (Masc)	3,30 (+15) --> 3,90 (+10) --> 4,40 (+7)

# Horário de Câmara de Chamada

Sábado - 6 de Julho de 2019

Horário da prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
15:00	Disco (1 kg)	Fem		14:00	14:15 - 14:25	14:30
15:20	100 m	Masc	Elim	14:20	14:55 - 15:05	15:10
15:50	100 m	Fem	Elim	14:50	15:25 - 15:35	15:40
15:55	Peso (6 kg)	Masc		14:55	15:10 - 15:20	15:25
16:00	Comprimento	Masc		15:00	15:15 - 15:25	15:30
16:10	Vara	Masc		14:40	14:55 - 15:05	15:10
16:15	400 m	Masc	Séries	15:15	15:50 - 16:00	16:05
16:30	Martelo (4 kg)	Fem		15:30	15:45 - 15:55	16:00
16:35	400 m	Fem	Séries	15:35	16:10 - 16:20	16:25
16:55	1 500 m	Masc	Séries	16:10	16:30 - 16:40	16:45
17:10	1 500 m	Fem	Séries	16:25	16:45 - 16:55	17:00
17:25	100 m	Masc	Final	-- --	17:00 - 17:10	17:15
17:35	100 m	Fem	Final	-- --	17:10 - 17:20	17:25
17:45	3 000 m Obst	Masc	Séries	17:00	17:20 - 17:30	17:35
17:45	Altura	Fem		16:30	17:00 - 17:10	17:15
18:00	Dardo (800 g)	Masc		17:00	17:15 - 17:25	17:30
18:05	3 000 m Obst	Fem	Séries	17:20	17:40 - 17:50	17:55
18:15	Comprimento	Fem		17:15	17:30 - 17:40	17:45
18:30	5 000 m	Masc		17:45	18:05 - 18:15	18:20
18:55	5 000 m	Fem		18:10	18:30 - 18:40	18:45
19:25	4x100 m	Masc	Séries	18:40	19:00 - 19:10	19:15
19:45	4x100 m	Fem	Séries	19:00	19:20 - 19:30	19:35
20:05	10 000 m Marcha	Fem	Pistas 1 a 4	19:20	19:40 - 19:50	19:55
20:05	10 000 m Marcha	Masc	Pistas 5 a 8	19:20	19:40 - 19:50	19:55

**Domingo - 7 de Julho 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 (6 kg)	Masc		08:00	08:15 - 08:25	08:30
09:20	Triplo Salto	Fem		08:20	08:35 - 08:45	08:50
09:25	Peso (4 kg)	Fem		08:25	08:40 - 08:50	08:55
09:45	3 000 m	Masc	Séries	09:00	09:20 - 09:30	09:35
10:00	3 000 m	Fem	Séries	09:15	09:35 - 09:45	09:50
10:00	Vara	Fem		08:30	08:45 - 08:55	09:00
10:20	110 m Bar (1,00)	Masc	Elim	09:20	09:55 - 10:05	10:10
10:30	Disco (1,750 kg)	Masc		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
10:50	200 m	Masc	Séries	09:50	10:25 - 10:35	10:40
11:00	Altura	Masc		09:45	10:15 - 10:25	10:30
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
11:35	Triplo Salto	Masc		10:35	10:50 - 11:00	11:05
11:35	400 m Bar (0,76)	Fem	Séries	10:35	11:10 - 11:20	11:25
11:55	800 m	Masc	Séries	11:10	11:30 - 11:40	11:45
12:00	Dardo (600 g)	Fem		11:00	11:15 - 11:25	11:30
12:15	800 m	Fem	Séries	11:30	11:50 - 12:00	12:05
12:30	110 m Bar (1,00)	Masc	Final	-- --	12:05 - 12:15	12:20
12:40	100 m Bar (0,84)	Fem	Final	-- --	12:15 - 12:25	12:30
12:55	4x400 m	Masc	Séries	12:10	12:30 - 12:40	12:45
13:15	4x400 m	Fem	Séries	12:30	12:50 - 13:00	13:05

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO			MARCAS DE QUALIFICAÇÃO		
PROVAS	MASCULINOS	FEMININOS	PROVAS	MASCULINOS	FEMININOS
100 m	11,30	13,00	Altura	1,85	1,58
200 m	23,10	26,70	Vara	3,55	2,55
400 m	51,50	62,00	Comprimento	6,55	5,35
800 m	2 00,00	2 24,00	Triplo Salto	13,30	10,80
1 500 m	4 10,00	5 00,00	Peso	12,20 (6kg)	10,60 (4kg)
3 000 m	9 05,00	11 00,00	Martelo	38,00 (6kg)	32,00 (4kg)
5 000 m	16 30,00 / 9 10,00 (3000m)	19:30:00 / 11:05:00 (3000 m)	Disco	37,00 (1,75 kg)	32,00 (1kg)
110 m bar (1,00)	17,00 16,70 (1,00m) 15,70 (0,91m)	---	Dardo	44,00 (800g)	30,00 (600g)
100 m bar (0,84)	---	17,30 16,00 (0,76m)	10 000 m Marcha	57 00,00 / 25 30,00 (5.000 Mx)	1 06 00,00 / 29 00,00 (5.000 Mx)
400 m bar	60,00 (0,91m)	72,00 (0,76m)			
3 000 Obst	10 27,0 (0,91m) 9 10,00 (3000m)	13 58,00 (0,76m) 11 55,00 (3000m)	4X100 m	s/mínimo	s/mínimo
			4X400 m	s/mínimo	s/mínimo
Decatlo/Heptatlo	4.900 pontos	3.150 pontos			