

Campeonato Nacional de Sub-18 (Juvenis)

Fátima - Pista de Atletismo

Revisto

Sábado - 13 de Julho de 2019			
15:00	Disco (1 kg)	Fem	
15:05	100 m Cadeira Rodas	Masc	
15:20	100 m	Masc	Elim
15:45	100 m	Fem	Elim
15:55	Peso (5 kg)	Masc	
16:00	Comprimento	Masc	
16:10	Vara	Masc	
16:15	300 m	Masc	Séries
16:30	Martelo (3 kg)	Fem	
16:30	300 m	Fem	Séries
16:55	1 500 m	Masc	Séries
17:15	1 500 m	Fem	Séries
17:40	100 m	Masc	Final
17:45	Altura	Fem	
17:50	100 m	Fem	Final
18:00	2 000 m Obst (0,84)	Masc	Séries
18:00	Dardo (700 g)	Masc	
18:10	2 000 m Obst (0,76)	Fem	Séries
18:15	Comprimento	Fem	
18:25	4x100 m	Masc	Séries
18:50	4x100 m	Fem	Séries
19:15	5 000 m Marcha	Fem	Pistas 1 a 4
19:15	5 000 m Marcha	Masc	Pistas 5 a 8

Domingo - 14 de Julho de 2019			
09:00	Martelo (5 kg)	Masc	
09:10	110 m Bar (0,91)	Masc	Elim
09:20	Triplo Salto	Fem	
09:25	Peso (3 kg)	Fem	
09:30	100 m Bar (0,76)	Fem	Elim
09:45	3 000 m	Masc	Séries
10:00	Vara	Fem	
10:10	3 000 m	Fem	Séries
10:30	Disco (1,5 kg)	Masc	
10:40	200 m	Masc	Séries
11:00	200 m	Fem	Séries
11:00	Altura	Masc	
11:25	110 m Bar (0,91)	Masc	Final
11:35	Triplo Salto	Masc	
11:40	100 m Bar (0,76)	Fem	Final
11:50	800 m	Masc	Séries
12:00	Dardo (500 g)	Fem	
12:15	800 m	Fem	Séries
12:40	300 m Bar (0,84)	Masc	Séries
13:05	300 m Bar (0,76)	Fem	Séries
13:40	Estafeta Medley (100x200x300x400)	Masc	Séries
14:00		Fem	Séries

MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

Altura (Fem)	1,43 (+4) --> 1,55 (+3) --> 1,64 (+2)
Altura (Masc)	1,73 (+4) --> 1,85 (+3) --> 1,97 (+2)
Vara (Fem)	2,10 (+15) --> 2,55 (+10) --> 3,05 (+5)
Vara (Masc)	2,75 (+15) --> 3,35 (+10) --> 3,65 (+7) --> 4,35 (+4)

Horário de Câmara de Chamada

Sábado - 13 de Julho de 2019

Revisto

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
15:05	100 m Cadeira Rodas	Masc		14:05	14:40 - 14:50	14:55
15:20	100 m	Masc	Elim	14:20	14:55 - 15:05	15:10
15:45	100 m	Fem	Elim	14:45	15:20 - 15:30	15:35
15:55	Peso (5 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	300 m	Masc	Séries	15:15	15:50 - 16:00	16:05
16:30	Martelo (3 kg)	Fem		15:30	15:45 - 15:55	16:00
16:30	300 m	Fem	Séries	15:30	16:05 - 16:15	16:20
16:55	1 500 m	Masc	Séries	16:10	16:30 - 16:40	16:45
17:15	1 500 m	Fem	Séries	16:30	16:50 - 17:00	17:05
17:40	100 m	Masc	Final	-- --	17:15 - 17:25	17:30
17:45	Altura	Fem		16:30	17:00 - 17:10	17:15
17:50	100 m	Fem	Final	-- --	17:25 - 17:35	17:40
18:00	2 000 m Obst (0,84)	Masc	Séries	17:15	17:35 - 17:45	17:50
18:00	Dardo (700 g)	Masc		17:00	17:15 - 17:25	17:30
18:10	2 000 m Obst (0,76)	Fem	Séries	17:25	17:45 - 17:55	18:00
18:15	Comprimento	Fem		17:15	17:30 - 17:40	17:45
18:25	4x100 m	Masc	Séries	17:40	18:00 - 18:10	18:15
18:50	4x100 m	Fem	Séries	18:05	18:25 - 18:35	18:40
19:15	5 000 m Marcha	Fem	Pistas 1 a 4	18:30	18:50 - 19:00	19:05
19:15	5 000 m Marcha	Masc	Pistas 5 a 8	18:30	18:50 - 19:00	19:05

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 (5 kg)	Masc		08:00	08:15 - 08:25	08:30
09:10	110 m Bar (0,91)	Masc	Elim	08:10	08:45 - 08:55	09:00
09:20	Triplo Salto	Fem		08:20	08:35 - 08:45	08:50
09:25	Peso (3 kg)	Fem		08:25	08:40 - 08:50	08:55
09:30	100 m Bar (0,76)	Fem	Elim	08:30	09:05 - 09:15	09:20
09:45	3 000 m	Masc	Séries	09:00	09:20 - 09:30	09:35
10:00	Vara	Fem		08:30	08:45 - 08:55	09:00
10:10	3 000 m	Fem	Séries	09:25	09:45 - 09:55	10:00
10:30	Disco (1,5 kg)	Masc		09:30	09:45 - 09:55	10:00
10:40	200 m	Masc	Séries	09:40	10:15 - 10:25	10:30
11:00	200 m	Fem	Séries	10:00	10:35 - 10:45	10:50
11:00	Altura	Masc		09:45	10:15 - 10:25	10:30
11:25	110 m Bar (0,91)	Masc	Final	-- --	11:00 - 11:10	11:15
11:35	Triplo Salto	Masc		10:35	10:50 - 11:00	11:05
11:40	100 m Bar (0,76)	Fem	Final	-- --	11:15 - 11:25	11:30
11:50	800 m	Masc	Séries	11:05	11:25 - 11:35	11:40
12:00	Dardo (500 g)	Fem		11:00	11:15 - 11:25	11:30
12:15	800 m	Fem	Séries	11:30	11:50 - 12:00	12:05
12:40	300 m Bar (0,84)	Masc	Séries	11:40	12:15 - 12:25	12:30
13:05	300 m Bar (0,76)	Fem	Séries	12:05	12:40 - 12:50	12:55
13:40	Estafeta Medley (100x200x300x400)	Masc	Séries	12:55	13:15 - 13:25	13:30
14:00		Fem	Séries	13:15	13:35 - 13:45	13:50

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO			MARCAS DE QUALIFICAÇÃO		
PROVAS	MASCULINOS	FEMININOS	PROVAS	MASCULINOS	FEMININOS
100 m	11,60	13,10	Altura	1,78	1,53
200 m	23,70	27,00	Vara	3,05	2,30
300 m	52,50 37,50 (300 m)	63,00 44,00 (300 m)	Comprimento	6,30	5,20
800 m	2 04,00	2 25,00	Triplo Salto	12,50	10,60
1 500 m	4 16,00	5 07,00	Peso	12,20 (5kg)	10,80 (3kg)
3 000 m	9 30,00	11 30,00	Martelo	33,00 (5kg)	36,00 (3kg)
110 m bar (0,91)	16,30 (0,91m)	---	Disco	33,00 (1,5kg)	27,5,00 (1kg)
100 m bar (0,76)	---	16,50 (0,76m)	Dardo	41,00 (700g)	29,00 (500g)
300 m bar	61,00 43,00 (300 bar)	73,00 51,00 (300 bar)	5 000 m Marcha	29 00,00	30 00,00
2 000 m Obst (0,84/0,76)	6 45,00	8 30,00	4X100 m	s/mínimo	s/mínimo
Decatlo / Heptatlo	4.700 (Decatlo) / 4.300 (Octatlo)	3.150 pontos	Estafeta Medley	s/mínimo	s/mínimo