

# Campeonato Nacional de Clubes - Apuramento

Guimarães / Vagos / Marinha Grande / Lisboa / Faro

Sábado - 25 de Julho de 2020 - MANHÃ			
09:20	Martelo (7,260 kg)	Masc	
10:00	3 000 m	Fem	Séries
10:00	Comprimento	Fem	
10:30	3 000 m	Masc	Séries
10:30	Peso (7,260 kg)	Masc	
10:30	Vara	Masc	
10:34	Dardo (600 g)	Fem	
11:10	110 m Bar (1,06)	Masc	Séries
11:18	100 m Bar (0,84)	Fem	Séries
11:20	Altura	Fem	
11:26	100 m	Masc	Séries
11:34	100 m	Fem	Séries
11:34	Triplo Salto	Masc	
11:40	Disco (1 kg)	Fem	
11:42	800 m	Masc	Séries
11:50	800 m	Fem	Séries
11:58	400 m	Masc	Séries
12:06	400 m	Fem	Séries

Sábado - 25 de Julho de 2020 - TARDE			
16:20	Martelo (4 kg)	Fem	
17:00	Triplo Salto	Fem	
17:30	400 m Bar (0,91)	Masc	Séries
17:30	Peso (4 kg)	Fem	
17:34	Dardo (800 g)	Masc	
17:48	400 m Bar (0,76)	Fem	Séries
17:56	200 m	Masc	Séries
18:00	Altura	Masc	
18:00	Vara	Fem	
18:04	200 m	Fem	Séries
18:12	1 500 m	Masc	Séries
18:26	1 500 m	Fem	Séries
18:34	Comprimento	Masc	
18:35	Disco (2 kg)	Masc	
18:40	2 000 m Obst (0,91)	Masc	Séries
19:10	2 000 m Obst (0,76)	Fem	Séries
19:40	3 000 m Marcha	Masc	Séries
20:20	3 000 m Marcha	Fem	Séries

## 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)

## ATENÇÃO

As confirmações para as provas através da plataforma abaixo indicada deverão ser efectuadas até à hora que consta na coluna "Hora limite da confirmação" (uma hora e meia antes da hora da prova).

Qualquer alteração posterior deverá ser feita até 45 minutos antes da hora da prova junto do Delegado Técnico no local da competição

As confirmações serão realizadas online através da plataforma <https://www.portugalathleticsresults.pt/>, pelo responsável técnico designado pelo clube.

Os clubes que ainda não possuem as credenciais de acesso a esta plataforma deverão enviar os seguintes dados para [apoio@portugalathleticsresults.pt](mailto:apoio@portugalathleticsresults.pt): sigla, nome e email do responsável do clube.

## Horário de Câmara de Chamada

Sábado - 25 de Julho de 2020 - MANHÃ

Horário da prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
09:20	Martelo (7,260 kg)	Masc		07:50	08:35 - 08:45	08:50
10:00	3 000 m	Fem	Séries	08:30	09:35 - 09:45	09:50
10:00	Comprimento	Fem		08:30	09:15 - 09:25	09:30
10:30	3 000 m	Masc	Séries	09:00	10:05 - 10:15	10:20
10:30	Peso (7,260 kg)	Masc		09:00	09:45 - 09:55	10:00
10:30	Vara	Masc		09:00	09:15 - 09:25	09:30
10:34	Dardo (600 g)	Fem		09:04	09:49 - 09:59	10:04
11:10	110 m Bar (1,06)	Masc	Séries	09:40	10:45 - 10:55	11:00
11:18	100 m Bar (0,84)	Fem	Séries	09:48	10:53 - 11:03	11:08
11:20	Altura	Fem		09:50	10:35 - 10:45	10:50
11:26	100 m	Masc	Séries	09:56	11:01 - 11:11	11:16
11:34	100 m	Fem	Séries	10:04	11:09 - 11:19	11:24
11:34	Triplo Salto	Masc		10:04	10:49 - 10:59	11:04
11:40	Disco (1 kg)	Fem		10:10	10:55 - 11:05	11:10
11:42	800 m	Masc	Séries	10:12	11:17 - 11:27	11:32
11:50	800 m	Fem	Séries	10:20	11:25 - 11:35	11:40
11:58	400 m	Masc	Séries	10:28	11:33 - 11:43	11:48
12:06	400 m	Fem	Séries	10:36	11:41 - 11:51	11:56

Sábado - 25 de Julho de 2020 - TARDE

Horário da prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
16:20	Martelo (4 kg)	Fem		14:50	15:35 - 15:45	15:50
17:00	Triplo Salto	Fem		15:30	16:15 - 16:25	16:30
17:30	400 m Bar (0,91)	Masc	Séries	16:00	17:05 - 17:15	17:20
17:30	Peso (4 kg)	Fem		16:00	16:45 - 16:55	17:00
17:34	Dardo (800 g)	Masc		16:04	16:49 - 16:59	17:04
17:48	400 m Bar (0,76)	Fem	Séries	16:18	17:23 - 17:33	17:38
17:56	200 m	Masc	Séries	16:26	17:31 - 17:41	17:46
18:00	Altura	Masc		16:30	17:15 - 17:25	17:30
18:00	Vara	Fem		16:30	16:45 - 16:55	17:00
18:04	200 m	Fem	Séries	16:34	17:39 - 17:49	17:54
18:12	1 500 m	Masc	Séries	16:42	17:47 - 17:57	18:02
18:26	1 500 m	Fem	Séries	16:56	18:01 - 18:11	18:16
18:34	Comprimento	Masc		17:04	17:49 - 17:59	18:04
18:35	Disco (2 kg)	Masc		17:05	17:50 - 18:00	18:05
18:40	2 000 m Obst (0,91)	Masc	Séries	17:10	18:15 - 18:25	18:30
19:10	2 000 m Obst (0,76)	Fem	Séries	17:40	18:45 - 18:55	19:00
19:40	3 000 m Marcha	Masc	Séries	18:10	19:15 - 19:25	19:30
20:20	3 000 m Marcha	Fem	Séries	18:50	19:55 - 20:05	20:10



## 1. REGULAMENTO

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

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

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

A confirmação das inscrições será feita de acordo com o regulamento da FPA para esta competição.

## 2. CÂMARA DE CHAMADA

Consideram-se os seguintes tempos de entrada em pista pela câmara de chamada:

- Corridas – 10 minutos antes da hora de prova
- Altura – 25 minutos antes da hora da prova
- Vara – 40 minutos antes da hora da prova
- Outros concursos – 20 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
2 000 Obst s/ vala	6 40,00	9 20,00
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
3 000 marcha	17 24,00	19 00,00



**PROGRAMA / HORÁRIO (FINAL):**

**25 / JULHO – SÁBADO – FUNCHAL (RG3)**

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs.
9h00	MARTELO	F			✓	✓	✓	4kg – 4 ensaios
	MARTELO	M				✓	✓	7,26kg – 4 ensaios
9h45	PESO	F			✓	✓	✓	4kg – 4 ensaios
	PESO	M				✓	✓	7,26kg – 4 ensaios

**25 / JULHO – SÁBADO – RIBEIRA BRAVA (CDM) - MANHÃ**

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs.
10:00	3 000 M	F			✓	✓	✓	
	COMPRIMENTO	F			✓	✓	✓	Tábua: 2,5m – 4 ensaios
	VARA	M			✓	✓	✓	2,65 (+15) → 3,70 (+12) → 4,30 (+10) → 5,00 (+5)
10:30	3 000 M	M			✓	✓	✓	
11:05	110 M BARR.	M			✓	✓	✓	13,72+9,14 / 1,067m (10b)
11:15	100 M BARR.	F			✓	✓	✓	13,00+8,50 / 0,84m (10b)
11:20	ALTURA	F			✓	✓	✓	1,36 (+4) → 1,52 (+3) → 1,64 (+2)
	DARDO	F			✓	✓	✓	600g – 4 ensaios
11:26	100 M	M			✓	✓	✓	
11:34	100 M	F			✓	✓	✓	
	TRIPLO	M			✓	✓	✓	Tábua a 11m – 4 ensaios
11:42	800 M	M			✓	✓	✓	
11:50	800 M	F			✓	✓	✓	
11:58	400 M	M			✓	✓	✓	
12:06	400 M	F			✓	✓	✓	



**25 / JULHO – SÁBADO – RIBEIRA BRAVA (CDM) - TARDE**

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs.
18:00	<b>TRIPLO</b>	F			✓	✓	✓	Tábua a 8 e/ou 10m – 4 ensaios
	<b>DARDO</b>	M			✓	✓	✓	800g – 4 ensaios
	<b>ALTURA</b>	M			✓	✓	✓	1,65 (+5) → 1,85 (+3) → 1,97 (+2)
	<b>400 M BARR.</b>	M			✓	✓	✓	45+35 / 0,91m (10b)
18:15	<b>400 M BARR.</b>	F			✓	✓	✓	45+35 / 0,76m (10b)
18:30	<b>200 M</b>	M			✓	✓	✓	
18:40	<b>200 M</b>	F			✓	✓	✓	
18:50	<b>1 500 M</b>	M			✓	✓	✓	
	<b>DISCO</b>	F			✓	✓	✓	1 kg – 4 ensaios
19:00	<b>1 500 M</b>	F			✓	✓	✓	
19:10	<b>COMPRIMENTO</b>	M			✓	✓	✓	Tábua: 2,5m – 4 ensaios
19:15	<b>VARA</b>	F			✓	✓	✓	1,85 (+15) → 2,45 (+12) → 3,05 (+10) → 3,75 (+5)
19:20	<b>2 000 M OBST.</b>	M				✓	✓	0,91m
19:40	<b>DISCO</b>	M			✓	✓	✓	2 kg – 4 ensaios
	<b>2 000 M OBST.</b>	F				✓	✓	0,76m
20:00	<b>3.000 M MARCHA</b>	M			✓	✓	✓	
20:20	<b>3.000 M MARCHA</b>	F			✓	✓	✓	

# APURAMENTO NACIONAL DE CLUBES - AÇORES

## PROGRAMA HORÁRIO - MANHÃ

**Local: Pista de Atletismo das Laranjeiras – Data: 25/julho/2020**

(por motivos imprevistos poderá haver alterações no horário de provas)

Entrada na pista	Horas	Prova	Sexo	Ensaios
09:10	09:30	Martelo	Mas.	4
09:40	10:00	Comp	Fem.	4
09:30	10:00	Vara	Mas.	
09:50	10:00	3.000 m	Mas. / Fem	Séries
10:20	10:30	110 mb	Mas	Séries
10:35	10:45	100 mb	Fem	Séries
10:25	10:45	Dardo	Fem.	4
10:25	10:45	Peso	Mas.	4
11:05	11:15	100 m	Mas./Fem.	Séries
11:10	11:30	Triplo	Mas.	4
11:10	11:30	Disco	Fem.	4
11:35	11:45	800 m	Mas./Fem.	Séries
11:50	12:00	400 m	Mas./Fem.	Séries

## PROGRAMA HORÁRIO - TARDE

**Local: Pista de Atletismo das Laranjeiras – Data: 25/julho/2020**

(por motivos imprevistos poderá haver alterações no horário de provas)

Entrada na pista	Horas	Prova	Sexo	Ensaios
16:10	16:30	Martelo	Fem.	4
16:40	17:00	Triplo	Fem.	4
16:40	17:00	Peso	Fem.	4
17:20	17:30	400 mb	Mas. / Fem.	Séries
17:30	17:40	300 mb (prova extra)	Fem.	
17:40	18:00	Dardo	Mas.	4
17:40	18:00	Altura	Mas.	
17:50	18:00	200 m	Mas./Fem.	Séries
18:20	18:30	1.500	Mas./Fem.	Séries
18:40	19:00	Comp.	Mas.	4
18:40	19:00	Disco	Mas.	4
18:50	19:00	2.000 m Obt	Mas.	Séries
19:05	19:15	2.000 m Obt	Fem.	Séries
19:30	19:40	3.000 m Marcha	Mas./Fem.	Séries