

Camp. Nacional de Clubes Pista Coberta (Apuramento)

Pombal (Fem / Masc) / Braga (Fem / Masc) - Expocentro / Nave Desportiva

POMBAL / BRAGA			
Sábado - 21 de Janeiro de 2017			
Domingo - 22 de Janeiro de 2017			
14:15	Comprimento	Fem	
14:35	Altura	Masc	
14:45	Vara	Fem	
15:00	400 m	Masc	
15:20	400 m	Fem	
15:30	800 m	Masc	
15:40	800 m	Fem	
15:40	Comprimento	Masc	
15:50	60 m	Fem	
16:00	60 m	Masc	
16:05	Peso	Fem	
16:15	1 500 m	Fem	
16:25	1 500 m	Masc	
16:35	200 m	Masc	
16:55	200 m	Fem	
17:10	Altura	Fem	
17:15	60 m bar	Masc	
17:25	Triplo Salto	Fem	
17:30	60 m bar	Fem	
17:30	Vara	Masc	
17:40	3 000 m	Masc	
17:40	Peso	Masc	
17:55	3 000 m	Fem	
18:05	5 000 m Marcha	Masc	
18:35	3 000 m Marcha	Fem	
18:50	Triplo Salto	Masc	
18:55	4x400 m	Masc	
19:15	4x400 m	Fem	
19:30	60 m bar	Fem	Extra
19:40	60 m bar	Masc	Extra
19:50	60 m	Masc	Extra
20:00	60 m	Fem	Extra

MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

Altura (Fem)	1,35 (+5) --> 1,60 (+4) --> 1,76 (+3) --> 1,82 (+2)
Altura (Masc)	1,65 (+5) --> 1,90 (+4) --> 2,02 (+3) --> 2,14 (+2)
Vara (Fem)	1,80 (+20) --> 3,20 (+15) --> 3,95 (+10) --> 4,15 (+5)
Vara (Masc)	2,60 (+20) --> 4,00 (+15) --> 4,75 (+10) --> 5,45 (+7)

MÍNIMOS DE PONTUAÇÃO		
PROVAS	Masculinos	Femininos
60 m	7,74	8,84
200 m	25,24	29,24
400 m	53,94	65,04
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
60 m bar	9,84	10,64

MÍNIMOS DE PONTUAÇÃO		
PROVAS	Masculinos	Femininos
5.000 / 3.000 Marcha	29 00,00	19 00,00
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
4X400 m	3 48,00	4 40,00

MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO NAS PROVAS EXTRA

PROVAS	Masculinos		Femininos	
60 m / 100m (ar livre)	7,24	11,04	8,24	12,44
60 m bar / 110 - 100 m bar (ar livre)	9,24	16,84	10,04	16,94

Horário de Câmara de Chamada

POMBAL / BRAGA

Sábado - 21 de Janeiro de 2017

Domingo - 22 de Janeiro de 2017

Horário da prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
14:15	Comprimento	Fem		13:15	13:30 - 13:40	13:45
14:35	Altura	Masc		13:20	13:50 - 14:00	14:05
14:45	Vara	Fem		13:15	13:30 - 13:40	13:45
15:00	400 m	Masc		14:00	14:35 - 14:45	14:50
15:20	400 m	Fem		14:20	14:55 - 15:05	15:10
15:30	800 m	Masc		14:45	15:05 - 15:15	15:20
15:40	800 m	Fem		14:55	15:15 - 15:25	15:30
15:40	Comprimento	Masc		14:40	14:55 - 15:05	15:10
15:50	60 m	Fem		14:50	15:25 - 15:35	15:40
16:00	60 m	Masc		15:00	15:35 - 15:45	15:50
16:05	Peso	Fem		15:05	15:20 - 15:30	15:35
16:15	1 500 m	Fem		15:30	15:50 - 16:00	16:05
16:25	1 500 m	Masc		15:40	16:00 - 16:10	16:15
16:35	200 m	Masc		15:35	16:10 - 16:20	16:25
16:55	200 m	Fem		15:55	16:30 - 16:40	16:45
17:10	Altura	Fem		15:55	16:25 - 16:35	16:40
17:15	60 m bar	Masc		16:15	16:50 - 17:00	17:05
17:25	Triplo Salto	Fem		16:25	16:40 - 16:50	16:55
17:30	60 m bar	Fem		16:30	17:05 - 17:15	17:20
17:30	Vara	Masc		16:00	16:15 - 16:25	16:30
17:40	3 000 m	Masc		16:55	17:15 - 17:25	17:30
17:40	Peso	Masc		16:40	16:55 - 17:05	17:10
17:55	3 000 m	Fem		17:10	17:30 - 17:40	17:45
18:05	5 000 m Marcha	Masc		17:20	17:40 - 17:50	17:55
18:35	3 000 m Marcha	Fem		17:50	18:10 - 18:20	18:25
18:50	Triplo Salto	Masc		17:50	18:05 - 18:15	18:20
18:55	4x400 m	Masc		18:10	18:30 - 18:40	18:45
19:15	4x400 m	Fem		18:30	18:50 - 19:00	19:05
19:30	60 m bar	Fem	Extra	18:30	19:05 - 19:15	19:20
19:40	60 m bar	Masc	Extra	18:40	19:15 - 19:25	19:30
19:50	60 m	Masc	Extra	18:50	19:25 - 19:35	19:40
20:00	60 m	Fem	Extra	19:00	19:35 - 19:45	19:50