

Camp. Nacional de Sub-20 (Juniors) em Pista Coberta

Braga - Nave Desportiva

Sábado - 23 de Fevereiro de 2019			
16:00	60 m	Fem	Elim.
16:20	60 m	Masc	Elim.
16:45	5 000 m Marcha	Masc	
16:50	Comprimento	Fem	
16:55	Vara	Masc	
17:00	Altura	Fem	
17:15	60 m	Fem	Final
17:25	60 m	Masc	Final
17:35	1 500 m	Fem	Séries
17:45	1 500 m	Masc	Séries
18:00	3 000 m Marcha	Fem	
18:10	Comprimento	Masc	
18:25	400 m	Fem	Séries
18:40	400 m	Masc	Séries

Domingo - 24 de Fevereiro de 2019			
09:15	Triplo	Fem	
09:30	3 000 m	Fem	Séries
09:20	Peso (6 kg)	Masc	
09:50	3 000 m	Masc	Séries
10:00	Vara	Fem	
10:15	60 m bar (1,00)	Masc	Elim.
10:35	60 m bar (0,84)	Fem	Elim.
10:55	Altura	Masc	
10:55	800 m	Fem	Séries
11:05	Triplo	Masc	
11:15	800 m	Masc	Séries
11:20	Peso (4 kg)	Fem	
11:35	60 m bar (0,84)	Fem	Final
11:50	60 m bar (1,00)	Masc	Final
12:00	4x400 m	Fem	Séries
12:20	4x400 m	Masc	Séries

MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

Altura (Fem)	1,45 (+5) --> 1,55 (+3) --> 1,67 (+2)
Altura (Masc)	1,75 (+5) --> 1,95 (+3) --> 2,04 (+2)
Vara (Fem)	2,20 (+20) --> 2,60 (+15) --> 2,90(+10) --> 3,70 (+5)
Vara (Masc)	3,00 (+20) --> 3,60 (+15) --> 3,75 (+10) --> 4,65 (+5)

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO

Provas	Masc	Fem
60 m	7,30 11,30 (100m)	8,30 13,00 (100m)
400 m	52,50 51,50 (ar livre)	63,50 62,00 (ar livre)
800 m	2 03,00 2 01,00 (ar livre)	2 29,00 2 26,00 (ar livre)
1 500 m	4 14,00	5 05,00
3 000 m	9 18,00	11 00,00
60 m bar (1,00m) / (0,84m)	9,40 (1,00m) 9,60(1,06m) 8,90 (0,91m) 16,70 (110m 1,00) 17,00 (110m 1,06) 15,70 (110m 0,91)	10,20 9,70 (0,76m) 17,30 (100m 0,84) 16,00 (100m 0,76)
5 000 m Marcha/3 000 m Marcha	25 00,00	16 30,00
Altura	1,82	1,55
Vara	3,40	2,50
Comprimento	6,40	5,30
Triplo Salto	13,00	10,60
Peso (6kg) / (4kg)	12,00 (6kg)	10,40 (4kg)
4X400 m	s/m qual	s/m qual
Heptatlo / Pentatlo	3.900 Heptatlo / 5.300 (Decatlo) / 3.000 (P. Técnico)	2.450 (Pentatlo) / 3.500 (Heptatlo) / 2.800 (P. Técnico)

Horário de Câmara de Chamada

Sábado - 23 de Fevereiro 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	60 m	Fem	Elim.	15:00	15:35 - 15:45	15:50
16:20	60 m	Masc	Elim.	15:20	15:55 - 16:05	16:10
16:45	5 000 m Marcha	Masc		16:00	16:20 - 16:30	16:35
16:50	Comprimento	Fem		15:50	16:05 - 16:15	16:20
16:55	Vara	Masc		15:25	15:40 - 15:50	15:55
17:00	Altura	Fem		15:45	16:15 - 16:25	16:30
17:15	60 m	Fem	Final	-- --	16:50 - 17:00	17:05
17:25	60 m	Masc	Final	-- --	17:00 - 17:10	17:15
17:35	1 500 m	Fem	Séries	16:50	17:10 - 17:20	17:25
17:45	1 500 m	Masc	Séries	17:00	17:20 - 17:30	17:35
18:00	3 000 m Marcha	Fem		17:15	17:35 - 17:45	17:50
18:10	Comprimento	Masc		17:10	17:25 - 17:35	17:40
18:25	400 m	Fem	Séries	17:25	18:00 - 18:10	18:15
18:40	400 m	Masc	Séries	17:40	18:15 - 18:25	18:30

Domingo - 24 de Fevereiro de 2019

Horário da prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
09:15	Triplo	Fem		08:15	08:30 - 08:40	08:45
09:30	3 000 m	Fem	Séries	08:45	09:05 - 09:15	09:20
09:20	Peso (6 kg)	Masc		08:20	08:35 - 08:45	08:50
09:50	3 000 m	Masc	Séries	09:05	09:25 - 09:35	09:40
10:00	Vara	Fem		08:30	08:45 - 08:55	09:00
10:15	60 m bar (1,00)	Masc	Elim.	09:15	09:50 - 10:00	10:05
10:35	60 m bar (0,84)	Fem	Elim.	09:35	10:10 - 10:20	10:25
10:55	Altura	Masc		09:40	10:10 - 10:20	10:25
10:55	800 m	Fem	Séries	10:10	10:30 - 10:40	10:45
11:05	Triplo	Masc		10:05	10:20 - 10:30	10:35
11:15	800 m	Masc	Séries	10:30	10:50 - 11:00	11:05
11:20	Peso (4 kg)	Fem		10:20	10:35 - 10:45	10:50
11:35	60 m bar (0,84)	Fem	Final	-- --	11:10 - 11:20	11:25
11:50	60 m bar (1,00)	Masc	Final	-- --	11:25 - 11:35	11:40
12:00	4x400 m	Fem	Séries	11:15	11:35 - 11:45	11:50
12:20	4x400 m	Masc	Séries	11:35	11:55 - 12:05	12:10