

Campeonato Nacional de Clubes - I - II - III Divisões

Guimarães / Vagos / Lisboa / Lagoa

Sábado - 15 de Agosto de 2020 - MANHÃ			
09:20	Martelo (7,260 kg)	Masc	
09:50	Vara	Masc	
10:00	3 000 m	Fem	
10:00	Comprimento	Fem	
10:15	3 000 m	Masc	
10:20	Disco (1 kg)	Fem	
10:30	Peso (7,260 kg)	Masc	
10:35	110 m Bar (1,06)	Masc	
10:55	100 m Bar (0,84)	Fem	
11:00	Altura	Fem	
11:10	100 m	Masc	
11:15	Triplo Salto	Masc	
11:20	100 m	Fem	
11:30	Dardo (600 g)	Fem	
11:35	800 m	Masc	
11:45	800 m	Fem	
11:55	400 m	Masc	
12:05	400 m	Fem	

Sábado - 15 de Agosto de 2020 - TARDE			
16:30	Martelo (4 kg)	Fem	
17:00	Triplo Salto	Fem	
17:05	Vara	Fem	
17:30	Peso (4 kg)	Fem	
17:40	400 m Bar (0,91)	Masc	
17:40	Disco (2 kg)	Masc	
18:00	400 m Bar (0,76)	Fem	
18:05	Altura	Masc	
18:15	200 m	Masc	
18:25	200 m	Fem	
18:30	Comprimento	Masc	
18:35	1 500 m	Masc	
18:45	1 500 m	Fem	
18:50	Dardo (800 g)	Masc	
18:55	2 000 m Obst (0,91)	Masc	
19:10	2 000 m Obst (0,76)	Fem	
19:25	3 000 m Marcha	Masc	
19:45	3 000 m Marcha	Fem	

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: sigla, nome e email do responsável do clube.

Horário de Câmara de Chamada

Sábado - 15 de Agosto 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
09:50	Vara	Masc		07:50	08:35 - 08:45	08:50
10:00	3 000 m	Fem		08:30	09:35 - 09:45	09:50
10:00	Comprimento	Fem		08:30	09:15 - 09:25	09:30
10:15	3 000 m	Masc		08:45	09:50 - 10:00	10:05
10:20	Disco (1 kg)	Fem		08:50	09:35 - 09:45	09:50
10:30	Peso (7,260 kg)	Masc		09:00	09:45 - 09:55	10:00
10:35	110 m Bar (1,06)	Masc		09:05	10:10 - 10:20	10:25
10:55	100 m Bar (0,84)	Fem		09:25	10:30 - 10:40	10:45
11:00	Altura	Fem		09:30	10:15 - 10:25	10:30
11:10	100 m	Masc		09:40	10:45 - 10:55	11:00
11:15	Triplo Salto	Masc		09:45	10:30 - 10:40	10:45
11:20	100 m	Fem		09:50	10:55 - 11:05	11:10
11:30	Dardo (600 g)	Fem		10:00	10:45 - 10:55	11:00
11:35	800 m	Masc		10:05	11:10 - 11:20	11:25
11:45	800 m	Fem		10:15	11:20 - 11:30	11:35
11:55	400 m	Masc		10:25	11:30 - 11:40	11:45
12:05	400 m	Fem		10:35	11:40 - 11:50	11:55

Sábado - 15 de Agosto 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
16:30	Martelo (4 kg)	Fem		15:00	15:45 - 15:55	16:00
17:00	Triplo Salto	Fem		15:30	16:15 - 16:25	16:30
17:05	Vara	Fem		15:05	15:50 - 16:00	16:05
17:30	Peso (4 kg)	Fem		16:00	16:45 - 16:55	17:00
17:40	400 m Bar (0,91)	Masc		16:10	17:15 - 17:25	17:30
17:40	Disco (2 kg)	Masc		16:10	16:55 - 17:05	17:10
18:00	400 m Bar (0,76)	Fem		16:30	17:35 - 17:45	17:50
18:05	Altura	Masc		16:35	17:20 - 17:30	17:35
18:15	200 m	Masc		16:45	17:50 - 18:00	18:05
18:25	200 m	Fem		16:55	18:00 - 18:10	18:15
18:30	Comprimento	Masc		17:00	17:45 - 17:55	18:00
18:35	1 500 m	Masc		17:05	18:10 - 18:20	18:25
18:45	1 500 m	Fem		17:15	18:20 - 18:30	18:35
18:50	Dardo (800 g)	Masc		17:20	18:05 - 18:15	18:20
18:55	2 000 m Obst (0,91)	Masc		17:25	18:30 - 18:40	18:45
19:10	2 000 m Obst (0,76)	Fem		17:40	18:45 - 18:55	19:00
19:25	3 000 m Marcha	Masc		17:55	19:00 - 19:10	19:15
19:45	3 000 m Marcha	Fem		18:15	19:20 - 19:30	19:35



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 – 45 minutos antes da hora da prova
- Outros concursos – 20 minutos antes da hora da prova

PROGRAMA / HORÁRIO :

15 / AGOSTO – SÁBADO – FUNCHAL (RG3)

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs.
9h00	MARTELO	F			✓	✓	✓	4kg – 4 ensaios
	MARTELO	M				✓	✓	7,26kg – 4 ensaios
9h40	PESO	F			✓	✓	✓	4kg – 4 ensaios
	PESO	M				✓	✓	7,26kg – 4 ensaios



15 / AGOSTO – SÁBADO – RIBEIRA BRAVA (CDM) - MANHÃ

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs.
9:45	VARA	M			✓	✓	✓	2,65 (+15) → 3,70 (+12) → 4,30 (+10) → 5,00 (+5)
10:00	3 000 M	F			✓	✓	✓	
	COMPRIMENTO	F			✓	✓	✓	Tábua: 2,5m – 4 ensaios
10:15	3 000 M	M			✓	✓	✓	
10:35	110 M BARR.	M			✓	✓	✓	13,72+9,14 / 1,067m (10b)
10:55	100 M BARR.	F			✓	✓	✓	13,00+8,50 / 0,84m (10b)
11:00	ALTURA	F			✓	✓	✓	1,36 (+4) → 1,52 (+3) → 1,64 (+2)
11:10	100 M	M			✓	✓	✓	
11:15	TRIPLO	M			✓	✓	✓	Tábua a 11m – 4 ensaios
11:20	100 M	F			✓	✓	✓	
	DARDO	F			✓	✓	✓	600g – 4 ensaios
11:35	800 M	M			✓	✓	✓	
11:45	800 M	F			✓	✓	✓	
11:55	400 M	M			✓	✓	✓	
12:05	400 M	F			✓	✓	✓	

15 / AGOSTO – SÁBADO – RIBEIRA BRAVA (CDM) - TARDE

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs.
17:45	TRIPLO	F			✓	✓	✓	Tábua a 8 e/ou 10m – 4 ensaios
	DISCO	F			✓	✓	✓	1 kg – 4 ensaios
	ALTURA	M			✓	✓	✓	1,65 (+5) → 1,85 (+3) → 1,97 (+2)
	400 M BARR.	M			✓	✓	✓	45+35 / 0,91m (10b)
18:00	400 M BARR.	F			✓	✓	✓	45+35 / 0,76m (10b)
18:15	200 M	M			✓	✓	✓	
18:25	200 M	F			✓	✓	✓	
18:30	DISCO	M			✓	✓	✓	2 kg – 4 ensaios
18:35	1 500 M	M			✓	✓	✓	
18:45	1 500 M	F			✓	✓	✓	
	COMPRIMENTO	M			✓	✓	✓	Tábua: 2,5m – 4 ensaios
18:55	2 000 M OBST.	M				✓	✓	0,91m
19:00	VARA	F			✓	✓	✓	1,85 (+15) → 2,45 (+12) → 3,05 (+10) → 3,75 (+5)
19:10	2 000 M OBST.	F			✓	✓	✓	0,76m
19:15	DARDO	M			✓	✓	✓	800g – 4 ensaios
19:25	3.000 M MARCHA	M			✓	✓	✓	
19:45	3.000 M MARCHA	F			✓	✓	✓	

FINAL NACIONAL DE CLUBES - AÇORES

PROGRAMA HORÁRIO - MANHÃ

Local: Pista de Atletismo das Laranjeiras – Data: 15/agosto/2020

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

Entrada na pista	Horas	Prova	Sexo	Ensaios
08:40	09:00	Martelo	Mas.	4
09:10	09:30	Comp	Fem.	4
08:50	09:30	Vara	Mas.	
09:20	09:30	3.000 m	Fem	Séries
09:35	09:45	3.000 m	Mas	Séries
09:55	10:15	Dardo	Fem.	4
09:55	10:15	Peso	Mas.	4
10:05	10:15	110 mb	Mas	Séries
10:15	10:25	100 mb	Fem	Séries
10:30	10:40	100 m	Mas.	Séries
10:40	10:50	100 m	Fem.	Séries
10:40	11:00	Altura	Fem.	4
11:05	11:15	400 m	Mas.	Séries
11:10	11:30	Disco	Fem.	4
11:20	11:30	400 m	Fem.	Séries

PROGRAMA HORÁRIO - TARDE

Local: Pista de Atletismo das Laranjeiras – Data: 15/agosto /2020

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

Entrada na pista	Horas	Prova	Sexo	Ensaios
15:20	15:40	Martelo	Fem.	4
15:40	16:00	Triplo	Fem.	4
16:20	16:40	400 mb	Mas.	Séries
16:20	16:40	Peso	Fem.	4
16:20	16:40	Dardo	Mas.	4
16:40	16:50	400 mb	Fem.	Séries
16:50	17:00	200 m	Mas.	Séries
17:00	17:10	200 m	Fem.	Séries
17:00	17:20	Altura	Mas.	
16:40	17:20	Vara	Fem.	4
17:40	18:00	Disco	Mas.	4
17:35	17:45	2.000 m Obt	Mas.	Séries
17:50	18:00	2.000 m Obt	Fem.	Séries
18:30	18:40	3.000 m Marcha	Mas.	Séries
18:50	19:00	3.000 m Marcha	Fem.	Séries

Progressões das Fasquias:

Altura Masc.	1,65 (+4)...1,85 (+3)...1,97 (+2)
Altura Fem.	1,36 (+4)...1,52 (+3cm)...1,64 (+2)
Vara Masc.	2,65 (+15)... 3,70 (+12)... 4,30 (+10)... 5,00 (+5)
Vara Fem.	1,85 (+15)... 2,45 (+12)... 3,05 (+10)... 3,75 (+5)