

Camp. Nacional de Clubes Pista Coberta (Apuramento)

Pombal (Fem / Masc) - Expocentro

POMBAL - MANHÃ			
Domingo - 20 de Janeiro de 2019			
09:00	Comprimento	Fem	
09:05	400 m	Masc	
09:20	Altura	Masc	
09:20	Vara	Fem	
09:25	400 m	Fem	
09:45	800 m	Masc	
10:05	800 m	Fem	
10:15	60 m	Fem	
10:15	Comprimento	Masc	
10:30	60 m	Masc	
10:45	1 500 m	Fem	
10:50	Peso	Fem	
10:55	1 500 m	Masc	
11:15	60 m bar	Masc	
11:45	Triplo Salto	Fem	
11:55	Altura	Fem	
11:35	60 m bar	Fem	
12:15	Vara	Masc	
11:50	3 000 m	Masc	
12:25	Peso	Masc	
12:05	3 000 m	Fem	
12:20	5 000 m Marcha	Masc	
13:00	Triplo Salto	Masc	
13:00	3 000 m Marcha	Fem	
13:30	4x400 m	Masc	
13:45	4x400 m	Fem	

POMBAL - TARDE			
Sábado - 19 de Janeiro de 2019			
Domingo - 20 de Janeiro de 2019			
15:00	Comprimento	Fem	
15:05	400 m	Masc	
15:20	Altura	Masc	
15:20	Vara	Fem	
15:25	400 m	Fem	
15:45	800 m	Masc	
16:05	800 m	Fem	
16:15	60 m	Fem	
16:15	Comprimento	Masc	
16:30	60 m	Masc	
16:45	1 500 m	Fem	
16:50	Peso	Fem	
16:55	1 500 m	Masc	
17:15	60 m bar	Masc	
17:45	Triplo Salto	Fem	
17:55	Altura	Fem	
17:35	60 m bar	Fem	
18:15	Vara	Masc	
17:50	3 000 m	Masc	
18:25	Peso	Masc	
18:05	3 000 m	Fem	
18:20	5 000 m Marcha	Masc	
19:00	Triplo Salto	Masc	
19:00	3 000 m Marcha	Fem	
19:30	4x400 m	Masc	
19:45	4x400 m	Fem	

MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

Altura (Fem)	1,35 (+5) --> 1,55 (+3) --> 1,76 (+2)
Altura (Masc)	1,65 (+5) --> 1,90 (+4) --> 2,02 (+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)

MÍNIMOS DE PONTUAÇÃO		
PROVAS	Masculinos	Femininos
60 m	7,74	8,84
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

Horário de Câmara de Chamada

POMBAL - MANHÃ

Domingo - 20 de Janeiro de 2019

Horário da prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
09:00	Comprimento	Fem		08:00	08:15 - 08:25	08:30
09:05	400 m	Masc		08:05	08:40 - 08:50	08:55
09:20	Altura	Masc		08:05	08:35 - 08:45	08:50
09:20	Vara	Fem		07:50	08:05 - 08:15	08:20
09:25	400 m	Fem		08:25	09:00 - 09:10	09:15
09:45	800 m	Masc		09:00	09:20 - 09:30	09:35
10:05	800 m	Fem		09:20	09:40 - 09:50	09:55
10:15	60 m	Fem		09:15	09:50 - 10:00	10:05
10:15	Comprimento	Masc		09:15	09:30 - 09:40	09:45
10:30	60 m	Masc		09:30	10:05 - 10:15	10:20
10:45	1 500 m	Fem		10:00	10:20 - 10:30	10:35
10:50	Peso	Fem		09:50	10:05 - 10:15	10:20
10:55	1 500 m	Masc		10:10	10:30 - 10:40	10:45
11:15	60 m bar	Masc		10:15	10:50 - 11:00	11:05
11:45	Triplo Salto	Fem		10:45	11:00 - 11:10	11:15
11:55	Altura	Fem		10:40	11:10 - 11:20	11:25
11:35	60 m bar	Fem		10:35	11:10 - 11:20	11:25
12:15	Vara	Masc		10:45	11:00 - 11:10	11:15
11:50	3 000 m	Masc		11:05	11:25 - 11:35	11:40
12:25	Peso	Masc		11:25	11:40 - 11:50	11:55
12:05	3 000 m	Fem		11:20	11:40 - 11:50	11:55
12:20	5 000 m Marcha	Masc		11:35	11:55 - 12:05	12:10
13:00	Triplo Salto	Masc		12:00	12:15 - 12:25	12:30
13:00	3 000 m Marcha	Fem		12:15	12:35 - 12:45	12:50
13:30	4x400 m	Masc		12:45	13:05 - 13:15	13:20
13:45	4x400 m	Fem		13:00	13:20 - 13:30	13:35

Horário de Câmara de Chamada

POMBAL - TARDE

Sábado - 19 de Janeiro de 2019

Domingo - 20 de Janeiro de 2019

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