

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

Pombal - Expocentro

Sábado - 20 de Janeiro de 2018			
15:00	60 m	Masc	Heptatlo
15:15	Vara	Masc	
15:35	Comprimento	Masc	Heptatlo
16:00	60 m	Fem	Elim.
16:05	Altura	Fem	
16:20	60 m	Masc	Elim.
16:45	5.000 m Marcha	Masc	
16:50	Peso (6 kg)	Masc	Heptatlo
16:50	Comprimento	Fem	
17:15	60 m	Fem	1/2 Final
17:25	60 m	Masc	1/2 Final
17:35	1.500 m	Fem	Séries
17:45	1.500 m	Masc	Séries
17:50	Altura	Masc	Heptatlo
17:55	Peso (4 kg)	Fem	
18:00	3.000 m Marcha	Fem	
18:00	Vara	Fem	
18:10	Comprimento	Masc	
18:25	400 m	Fem	Séries
18:40	400 m	Masc	Séries
19:00	60 m	Fem	Final
19:10	60 m	Masc	Final

Domingo - 21 de Janeiro de 2018			
09:00	60 m bar (0,84)	Fem	Pentatlo
09:15	Triplo	Fem	
09:15	60 m bar (1,00)	Masc	Heptatlo
09:30	3.000 m	Fem	Séries
09:40	Altura	Fem	Pentatlo
09:45	Peso (6 kg)	Masc	
09:50	3.000 m	Masc	Séries
10:05	200 m	Fem	Séries
10:25	200 m	Masc	Séries
10:30	Vara	Masc	Heptatlo
10:45	Triplo	Masc	
11:05	60 m bar (1,00)	Masc	1/2 Final
11:25	60 m bar (0,84)	Fem	1/2 Final
11:30	Peso (4 kg)	Fem	Pentatlo
11:40	Altura	Masc	
11:45	800 m	Fem	Séries
12:00	800 m	Masc	Séries
12:20	60 m bar (0,84)	Fem	Final
12:30	60 m bar (1,00)	Masc	Final
12:30	Comprimento	Fem	Pentatlo
12:40	4 x 200 m	Fem	Séries
13:00	4 x 200 m	Masc	Séries
13:20	1.000 m	Masc	Heptatlo
13:30	800 m	Fem	Pentatlo

MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS	
Altura (Fem)	1,46 (+5) --> 1,61 (+3) --> 1,73 (+2)
Altura (Masc)	1,76 (+6) --> 1,88(+4) --> 2,00 (+3) --> 2,12 (+2)
Vara (Fem)	2,05 (+25) --> 2,80 (+15) --> 3,40(+10) --> 3,80 (+5)
Vara (Masc)	3,05 (+25) --> 3,30 (+15) --> 4,05 (+10) --> 4,65 (+5)

PROVAS COMBINADAS	
Altura (Fem)	a indicar
Altura (Masc)	a indicar
Vara (Masc)	a indicar

Horário de Câmara de Chamada

Sábado - 20 de Janeiro de 2018

Horário da prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
15:00	60 m	Masc	Heptatlo	14:00	14:35 - 14:45	14:50
15:15	Vara	Masc		13:45	14:00 - 14:10	14:15
15:35	Comprimento	Masc	Heptatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
16:00	60 m	Fem	Elim.	15:00	15:35 - 15:45	15:50
16:05	Altura	Fem		14:50	15:20 - 15:30	15:35
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	Peso (6 kg)	Masc	Heptatlo	15:50	16:05 - 16:15	16:20
16:50	Comprimento	Fem		-- --	-- -- - -- --	-- --
17:15	60 m	Fem	1/2 Final	-- --	16:50 - 17:00	17:05
17:25	60 m	Masc	1/2 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
17:50	Altura	Masc	Heptatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
17:55	Peso (4 kg)	Fem		16:55	17:10 - 17:20	17:25
18:00	3.000 m Marcha	Fem		17:15	17:35 - 17:45	17:50
18:00	Vara	Fem		16:30	16:45 - 16:55	17:00
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
19:00	60 m	Fem	Final	-- --	18:35 - 18:45	18:50
19:10	60 m	Masc	Final	-- --	18:45 - 18:55	19:00

Domingo - 21 de Janeiro de 2018

Horário da prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
09:00	60 m bar (0,84)	Fem	Pentatlo	08:00	08:35 - 08:45	08:50
09:15	Triplo	Fem		08:15	08:30 - 08:40	08:45
09:15	60 m bar (1,00)	Masc	Heptatlo	08:15	08:50 - 09:00	09:05
09:30	3.000 m	Fem	Séries	08:45	09:05 - 09:15	09:20
09:40	Altura	Fem	Pentatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
09:45	Peso (6 kg)	Masc		08:45	09:00 - 09:10	09:15
09:50	3.000 m	Masc	Séries	09:05	09:25 - 09:35	09:40
10:05	200 m	Fem	Séries	09:05	09:40 - 09:50	09:55
10:25	200 m	Masc	Séries	09:25	10:00 - 10:10	10:15
10:30	Vara	Masc	Heptatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
10:45	Triplo	Masc		09:45	10:00 - 10:10	10:15
11:05	60 m bar (1,00)	Masc	1/2 Final	10:05	10:40 - 10:50	10:55
11:25	60 m bar (0,84)	Fem	1/2 Final	10:25	11:00 - 11:10	11:15
11:30	Peso (4 kg)	Fem	Pentatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
11:40	Altura	Masc		10:25	10:55 - 11:05	11:10
11:45	800 m	Fem	Séries	11:00	11:20 - 11:30	11:35
12:00	800 m	Masc	Séries	11:15	11:35 - 11:45	11:50
12:20	60 m bar (0,84)	Fem	Final	-- --	11:55 - 12:05	12:10
12:30	60 m bar (1,00)	Masc	Final	-- --	12:05 - 12:15	12:20
12:30	Comprimento	Fem	Pentatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
12:40	4 x 200 m	Fem	Séries	11:55	12:15 - 12:25	12:30
13:00	4 x 200 m	Masc	Séries	12:15	12:35 - 12:45	12:50
13:20	1.000 m	Masc	Heptatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
13:30	800 m	Fem	Pentatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO		
Provas	Masc	Fem
60 m	7,30 11,30 (100m)	8,30 13,00 (100m)
200 m	23,70 23,10 (ar livre)	27,70 26,70 (ar livre)
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) 12,50 (5kg)	10,20 (4kg) 11,00 (3kg)
4X200 m	s/m qual (4x200 m)	s/m qual (4x200 m)
Heptatlo / Pentatlo	3.900 Heptatlo / 5.300 (Decatlo) / 3.000 (P. Técnico)	2.450 (Pentatlo) / 3.500 (Heptatlo) / 2.800 (P. Técnico)