

# Camp. Nac. Clubes Pista ( Apuramento)

Póvoa de Varzim / Abrantes

<b>Sábado - 29 de Maio de 2010</b>			
15:00	Martelo	Fem	
15:30	110 m bar	Masc	
15:45	100 m bar	Fem	
16:00	100 m	Masc	
16:00	Triplo Salto	Fem	
16:15	100 m	Masc	Extra
16:15	Dardo	Masc	
16:20	100 m	Fem	
16:30	Altura	Masc	
16:35	100 m	Fem	Extra
16:45	1 500 m	Masc	
16:45	Vara	Fem	
16:55	1 500 m	Fem	
17:00	Peso	Fem	
17:05	400 m	Masc	
17:20	400 m	Fem	
17:20	Triplo Salto	Masc	
17:30	5 000 m Marcha	Masc	Pistas 1 a 4
17:30	3 000 m Marcha	Fem	Pistas 5 a 8
18:00	Disco	Masc	
18:10	3 000 m Obst	Fem	
18:25	4x100 m	Masc	
18:40	4x100 m	Fem	
18:55	5 000 m	Masc	
19:20	5 000 m	Fem	

<b>Domingo - 30 de Maio de 2010</b>			
09:00	Martelo	Masc	
09:30	Comprimento	Fem	
10:30	400 m bar	Masc	
10:35	Vara	Masc	
10:40	Altura	Fem	
10:45	400 m bar	Fem	
10:45	Dardo	Fem	
11:00	800 m	Masc	
11:15	800 m	Fem	
11:30	200 m	Masc	
11:45	200 m	Fem	
11:45	Comprimento	Masc	
11:45	Peso	Masc	
12:00	3 000 m Obst	Masc	
12:00	Disco	Fem	
12:20	3 000 m	Masc	
12:35	3 000 m	Fem	
12:50	4x400 m	Masc	
13:00	4x400 m	Fem	

## MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

Altura (Fem)	1,32 (+4) -> 1,52 (+3)
Altura (Masc)	1,60 (+5) -> 1,80 (+4) -> 1,96 (+3)
Vara (Fem)	1,80 (+20) -> 2,60 (+14) -> 3,02 (+10)
Vara (Masc)	2,60 (+20) -> 3,80 (+14) -> 4,50 (+12)

## MÍNIMOS DE PONTUAÇÃO

PROVAS	Masculinos	Femininos
100 m	12,04	14,14
200 m	25,04	28,94
400 m	53,44	64,54
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
5 000 m	16 30,00	21 00,00
3 000 Obst	1045	15 00,00
110/100 m ba	18,74	18,04
400 m bar	61,94	73,14

## MÍNIMOS DE PONTUAÇÃO

PROVAS	Masculinos	Femininos
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
Disco	27,00	23,00
Dardo	40,00	25,00
Martelo	28,00	25,00
5 000/3 000 Marcha	29 00,00	19 00,00
4X100 m	47,54	55,04
4X400 m	3 42,00	4 30,00

# Horário de Câmara de Chamada

Sábado - 29 de Maio de 2010

Póvoa de Varzim / Abrantes

Horário da prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
15:00	Martelo	Fem		14:00	14:15 - 14:25	14:30
15:30	110 m bar	Masc		14:30	15:05 - 15:15	15:20
15:45	100 m bar	Fem		14:45	15:20 - 15:30	15:35
16:00	100 m	Masc		15:00	15:35 - 15:45	15:50
16:00	Triplo Salto	Fem		15:00	15:15 - 15:25	15:30
16:15	100 m	Masc	Extra	15:15	15:50 - 16:00	16:05
16:15	Dardo	Masc		15:15	15:30 - 15:40	15:45
16:20	100 m	Fem		15:20	15:55 - 16:05	16:10
16:30	Altura	Masc		15:15	15:45 - 15:55	16:00
16:35	100 m	Fem	Extra	15:35	16:10 - 16:20	16:25
16:45	1 500 m	Masc		16:00	16:20 - 16:30	16:35
16:45	Vara	Fem		15:15	15:30 - 15:40	15:45
16:55	1 500 m	Fem		16:10	16:30 - 16:40	16:45
17:00	Peso	Fem		16:00	16:15 - 16:25	16:30
17:05	400 m	Masc		16:05	16:40 - 16:50	16:55
17:20	400 m	Fem		16:20	16:55 - 17:05	17:10
17:20	Triplo Salto	Masc		16:20	16:35 - 16:45	16:50
17:30	5 000 m Marcha	Masc	Pistas 1 a 4	16:45	17:05 - 17:15	17:20
17:31	3 000 m Marcha	Fem	Pistas 5 a 8	16:46	17:06 - 17:16	17:21
18:00	Disco	Masc		17:00	17:15 - 17:25	17:30
18:10	3 000 m Obst	Fem		17:25	17:45 - 17:55	18:00
18:25	4x100 m	Masc		17:40	18:00 - 18:10	18:15
18:40	4x100 m	Fem		17:55	18:15 - 18:25	18:30
18:55	5 000 m	Masc		18:10	18:30 - 18:40	18:45
19:20	5 000 m	Fem		18:35	18:55 - 19:05	19:10

## Domingo - 30 de Maio de 2010

Horário da prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
09:00	Martelo	Masc		08:00	08:15 - 08:25	08:30
09:30	Comprimento	Fem		08:30	08:45 - 08:55	09:00
10:30	400 m bar	Masc		09:30	10:05 - 10:15	10:20
10:35	Vara	Masc		09:05	09:20 - 09:30	09:35
10:40	Altura	Fem		09:25	09:55 - 10:05	10:10
10:45	400 m bar	Fem		09:45	10:20 - 10:30	10:35
10:45	Dardo	Fem		09:45	10:00 - 10:10	10:15
11:00	800 m	Masc		10:15	10:35 - 10:45	10:50
11:15	800 m	Fem		10:30	10:50 - 11:00	11:05
11:30	200 m	Masc		10:30	11:05 - 11:15	11:20
11:45	200 m	Fem		10:45	11:20 - 11:30	11:35
11:45	Comprimento	Masc		10:45	11:00 - 11:10	11:15
11:45	Peso	Masc		10:45	11:00 - 11:10	11:15
12:00	3 000 m Obst	Masc		11:15	11:35 - 11:45	11:50
12:00	Disco	Fem		11:00	11:15 - 11:25	11:30
12:20	3 000 m	Masc		11:35	11:55 - 12:05	12:10
12:35	3 000 m	Fem		11:50	12:10 - 12:20	12:25
12:50	4x400 m	Masc		12:05	12:25 - 12:35	12:40
13:00	4x400 m	Fem		12:15	12:35 - 12:45	12:50