

# Camp. Portugal Absolutos em Pista Coberta

## Pombal - Expocentro

Sábado - 9 de Fevereiro de 2019			
14:00	60 m	Masc	Heptatlo
14:40	Altura	Fem	Final
14:40	Comprimento	Masc	Heptatlo
15:00	400 m	Fem	Veteranos
15:10	400 m	Masc	Veteranos
15:30	60 m	Fem	Veteranos
15:40	60 m	Masc	Veteranos
15:35	Vara	Fem	Final
16:05	Comprimento	Fem	Final
16:05	Peso (7,260 Kg)	Masc	Heptatlo
16:10	5 000 m Marcha	Masc	Final
16:40	60 m	Fem	Elim.
17:00	60 m	Masc	Elim.
17:15	Altura	Masc	Heptatlo
17:20	1 500 m	Fem	Séries
17:35	1 500 m	Masc	Séries
17:40	Vara	Masc	Final
17:45	Triplo	Masc	Final
17:50	3 000 m Marcha	Fem	Final
18:00	Peso	Fem	Final
18:20	60 m	Fem	Final
18:30	60 m	Masc	Final
18:40	400 m	Fem	Séries
19:00	400 m	Masc	Séries
19:20	200 m	Fem	Veteranos
19:30	200 m	Masc	Veteranos

Domingo - 10 de Fevereiro de 2019			
10:30	60 m bar (0,84)	Fem	Pentatlo
11:10	Altura	Fem	Pentatlo

14:30	60 m bar (1,06)	Masc	Heptatlo
14:30	Comprimento	Masc	Final
15:00	Peso (4 Kg)	Fem	Pentatlo
15:10	Altura	Masc	Final
15:30	Vara	Masc	Heptatlo
15:40	60 m bar (1,06)	Masc	Elim.
16:00	60 m bar (0,84)	Fem	Elim.
16:15	Comprimento	Fem	Pentatlo
16:25	800 m	Fem	Séries
16:40	800 m	Masc	Séries
17:00	3 000 m	Fem	Séries
17:05	Peso	Masc	Final
17:20	3 000 m	Masc	Séries
17:40	Triplo	Fem	Final
17:45	800 m	Fem	Pentatlo
17:55	1 000 m	Masc	Heptatlo
18:05	60 m bar (0,84)	Fem	Final
18:15	60 m bar (1,06)	Masc	Final
18:25	4X400 m	Fem	Séries
18:45	4X400 m	Masc	Séries

MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS	
Altura (Fem)	1,51 (+4) --> 1,67 (+3) --> 1,82 (+2)
Altura (Masc)	1,87 (+4) --> 2,03 (+3) --> 2,21 (+2)
Vara (Fem)	2,60 (+20) --> 3,00 (+15) --> 3,75 (+10)
Vara (Masc)	3,95 (+20) --> 4,15 (+15) --> 4,60 (+12) --> 5,20 (+10)

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

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO	
Camp Portugal	
Heptatlo (Masc)	4.300 Heptatlo / 5.500 (Decatlo) / 3.200 (P. Técnico)
Pentatlo (Fem)	2.800 (Pentatlo) / 4.000 (Heptatlo) / 3.000 (P. Técnico)

# Horário de Câmara de Chamada

Sábado - 9 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
14:00	60 m	Masc	Heptatlo	13:00	13:35 - 13:45	13:50
14:40	Altura	Fem	Final	13:25	13:55 - 14:05	14:10
14:40	Comprimento	Masc	Heptatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
15:00	400 m	Fem	Veteranos	14:00	14:35 - 14:45	14:50
15:10	400 m	Masc	Veteranos	14:10	14:45 - 14:55	15:00
15:30	60 m	Fem	Veteranos	14:30	15:05 - 15:15	15:20
15:40	60 m	Masc	Veteranos	14:40	15:15 - 15:25	15:30
15:35	Vara	Fem	Final	14:05	14:20 - 14:30	14:35
16:05	Comprimento	Fem	Final	15:05	15:20 - 15:30	15:35
16:05	Peso (7,260 Kg)	Masc	Heptatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
16:10	5 000 m Marcha	Masc	Final	15:25	15:45 - 15:55	16:00
16:40	60 m	Fem	Elim.	15:40	16:15 - 16:25	16:30
17:00	60 m	Masc	Elim.	16:00	16:35 - 16:45	16:50
17:15	Altura	Masc	Heptatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
17:20	1 500 m	Fem	Séries	16:35	16:55 - 17:05	17:10
17:35	1 500 m	Masc	Séries	16:50	17:10 - 17:20	17:25
17:40	Vara	Masc	Final	16:10	16:25 - 16:35	16:40
17:45	Triplo	Masc	Final	16:45	17:00 - 17:10	17:15
17:50	3 000 m Marcha	Fem	Final	17:05	17:25 - 17:35	17:40
18:00	Peso	Fem	Final	17:00	17:15 - 17:25	17:30
18:20	60 m	Fem	Final	17:20	17:55 - 18:05	18:10
18:30	60 m	Masc	Final	17:30	18:05 - 18:15	18:20
18:40	400 m	Fem	Séries	17:40	18:15 - 18:25	18:30
19:00	400 m	Masc	Séries	18:00	18:35 - 18:45	18:50
19:20	200 m	Fem	Veteranos	18:20	18:55 - 19:05	19:10
19:30	200 m	Masc	Veteranos	18:30	19:05 - 19:15	19:20

**Domingo - 10 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
10:30	60 m bar (0,84)	Fem	Pentatlo	09:30	10:05 - 10:15	10:20
11:10	Altura	Fem	Pentatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
14:30	60 m bar (1,06)	Masc	Heptatlo	13:30	14:05 - 14:15	14:20
14:30	Comprimento	Masc	Final	13:30	13:45 - 13:55	14:00
15:00	Peso (4 Kg)	Fem	Pentatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
15:10	Altura	Masc	Final	13:55	14:25 - 14:35	14:40
15:30	Vara	Masc	Heptatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
15:40	60 m bar (1,06)	Masc	Elim.	14:40	15:15 - 15:25	15:30
16:00	60 m bar (0,84)	Fem	Elim.	15:00	15:35 - 15:45	15:50
16:15	Comprimento	Fem	Pentatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
16:25	800 m	Fem	Séries	15:40	16:00 - 16:10	16:15
16:40	800 m	Masc	Séries	15:55	16:15 - 16:25	16:30
17:00	3 000 m	Fem	Séries	16:15	16:35 - 16:45	16:50
17:05	Peso	Masc	Final	16:05	16:20 - 16:30	16:35
17:20	3 000 m	Masc	Séries	16:35	16:55 - 17:05	17:10
17:40	Triplo	Fem	Final	16:40	16:55 - 17:05	17:10
17:45	800 m	Fem	Pentatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
17:55	1 000 m	Masc	Heptatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
18:05	60 m bar (0,84)	Fem	Final	17:05	17:40 - 17:50	17:55
18:15	60 m bar (1,06)	Masc	Final	17:15	17:50 - 18:00	18:05
18:25	4X400 m	Fem	Séries	17:40	18:00 - 18:10	18:15
18:45	4X400 m	Masc	Séries	18:00	18:20 - 18:30	18:35

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO		Campeonato de Portugal	
Provas	Masc	Fem	
60 m	7,00 10,90 (100m)	8,00 12,70 (100m)	
400 m	51,00 50,00 (ar livre)	61,00 59,80 (ar livre)	
800 m	1 58,00 1 57,00 (ar livre)	2 24,00 2 19,00 (ar livre)	
1 500 m	4 04,00 4 02,00 (ar livre)	4 50,00 4 42,00 (ar livre)	
3 000 m	8 35,00 8 32,00 (ar livre) 14 37,00 (5 000 m)	10 40,00 10 10,00 (ar livre) 17 35,00 (5 000 m)	
60 m bar (1,06m)	8,80 16,00 (110 m bar)	9,40 16,00 (100 m bar)	
5 000 m Marcha/3 000 m Marcha	23 30,00	15 30,00	
Altura	1,95	1,61	
Vara	4,25	3,00	
Comprimento	7,00	5,55	
Triplo Salto	14,10	11,50	
Peso (7,260kg)	14,00	11,50	
4X400 m	s/m qual	s/m qual	