

# **CAMPEONATO NACIONAL DE SUB-23 EM PISTA COBERTA**

---

## **1. NORMAS REGULAMENTARES**

1.1- Poderão participar atletas masculinos e femininos, dos escalões de Juniores e atletas do escalão de Seniores que completem 22 anos até 31 de Dezembro do ano da competição, que tenham obtido os mínimos de qualificação do escalão de sub-23 que se indicam na **Tabela de Mínimos**, no período estipulado, e que se enquadrem numa das seguintes situações:

- a) sejam Portugueses e estejam filiados numa Associação Distrital ou numa Federação Estrangeira Congénere;
- b) sejam estrangeiros e estejam filiados numa Associação Distrital;
- c) Sejam Portugueses e estejam filiados no INATEL;
- d) Sejam estrangeiros e filiados numa Federação Congénere, e tenham obtido autorização expressa da FPA para participar nesta Competição.

Os atletas referidos em b) e d), não terão direito quer ao título de Campeão individual, quer aos respectivos lugares de honra.

1.1.1- A participação dos atletas estrangeiros, far-se-à nos seguintes termos:

- a) Em todas as corridas com eliminatórias, não têm acesso às finais;
- b) Em corridas de final directa e nos saltos em altura e com vara não há condicionamento de acesso à final;
- c) Nos restantes concursos não têm direito aos três ensaios finais excepto quando houver um número de atletas igual ou inferior a oito.

1.2- Se o atleta faltar a alguma das provas em que se inscreveu e confirmou a participação, ou não comparecer a uma final para a qual tenha sido apurado, sem apresentar justificação prévia e válida, não será autorizado a participar nas restantes.

1.3- Nas estafetas apenas poderá participar uma equipa de cada clube.

1.3.1- Não é permitida a inscrição de equipas de estafetas constituídas por atletas individuais, ou por atletas de diferentes clubes.

1.3.2- Nas provas de 4x200m não serão utilizadas as pistas 1 e 2.

1.4- As corridas de distância igual ou superior a 200 metros, bem como as corridas de estafetas, serão disputadas por séries.

1.5- Os atletas Juniores que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 1.500 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas.

1.6- Os atletas só poderão participar em duas provas por dia, num máximo de três no conjunto dos dois dias.

## **2. INSCRIÇÕES**

### **2.1- Inscrições Preliminares**

As inscrições deverão ser feitas pelos clubes ou atletas individuais nas respectivas Associações Distritais (ou via outra Federação Membro no caso de atletas filiados numa Federação estrangeira e via INATEL no caso de atletas desta entidade) de modo que, uma vez verificadas as filiações e marcas indicadas, sejam enviadas à FPA **até 9 dias antes da data prevista para a realização da competição.**

As inscrições deverão indicar, obrigatoriamente e por atleta, o seu nome, as provas a que concorrerá com as respectivas melhores marcas no período considerado, o nº de licença federativa, o ano de nascimento e, caso seja estrangeiro, a respectiva nacionalidade.

Só serão consideradas as inscrições enviadas nos impressos próprios que se encontram à disposição dos interessados nas Associações Distritais de Atletismo ou em fotocópia destes

## **2.2- Confirmação das Inscrições**

Deverão ser respeitados os prazos de confirmação de participação por prova, assim como os horários de apresentação na Câmara de Chamada e o previsto de entrada dos atletas na pista, oportunamente divulgados e afixados no local da competição.

Chama-se a atenção para este horário, uma vez que expirado o tempo atribuído para a confirmação de inscrição, proceder-se-á de imediato à elaboração das séries e sorteio de pistas nas corridas e da ordem de ensaio nos concursos.

## **3. MODOS DE APURAMENTO**

Os modos de apuramento nas corridas serão decididos pelos Delegados Técnicos com base no número de atletas que confirmem a sua participação e, sempre que possível, nas Regras da IAAF.

## **4. CONTROLO DE ENGENHOS**

A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que homologados, os quais serão disponibilizados para utilização de todos os atletas.

Assim, os engenhos devem ser entregues na Câmara de Chamada para verificação até 2 horas antes da hora marcada para o início da prova respectiva.

Os engenhos aprovados serão colocados na zona de lançamento e os não aprovados poderão ser levantados na Câmara de Chamada, após a conclusão da prova.

No final de cada prova os engenhos aprovados e utilizados na mesma, devem ser levantados na Câmara de Chamada.

## **5. CLASSIFICAÇÕES**

**5.1-** Nestes Campeonatos existirá classificação individual e colectiva.

**5.2-** Nestes Campeonatos serão pontuados até ao máximo de 8 atletas por prova, atribuindo-se ao primeiro classificado 8 pontos, ao segundo classificado 7 pontos, e assim sucessivamente, até 1 ponto ao eventual 8º classificado.

**5.3-** Cada clube pode apresentar a quantidade de atletas que desejar por disciplina, desde que sejam possuidores dos Mínimos de Participação, mas só poderão pontuar até um máximo de 2 (dois) atletas por clube, sendo os outros para efeito de pontuação, considerados como atletas individuais.

**5.4-** Os atletas estrangeiros (RGC Artº 6.3) filiados na F.P.A., poderão pontuar para o seu clube, até um máximo de dois por equipa, a eles não se aplicando o referido em 1.1.1.  
Não se aplica também o referido em 1.1.1. aos atletas estrangeiros referidos no RGC Artº 6.2.

**5.5-** A soma dos pontos dos atletas de cada clube ditará a pontuação dos mesmos.

**5.6-** Nestes Campeonatos, a classificação colectiva só considerará os clubes que tenham apresentado 3 atletas pontuados ou 5 atletas a participar.

**5.7-** Definida a pontuação das equipas, estas serão seriadas por ordem decrescente do total de pontos obtidos.

**5.8-** Os casos de empate serão decididos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa. Se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos lugares, e assim sucessivamente.

# Camp. Nacional de Esperanças – Pista Coberta

## Pombal - Expocentro

| <b>Sábado - 5 de Fevereiro de 2011</b> |                |      |           |
|--|----------------|------|-----------|
| 16:00                                  | 60 m           | Fem  | Elim.     |
| 16:00                                  | Comprimento    | Fem  |           |
| 16:15                                  | Vara           | Masc |           |
| 16:20                                  | 60 m           | Masc | Elim.     |
| 16:20                                  | Altura         | Fem  |           |
| 16:45                                  | 5.000 m Marcha | Masc |           |
| 17:15                                  | 60 m           | Fem  | 1/2 Final |
| 17:25                                  | 60 m           | Masc | 1/2 Final |
| 17:30                                  | Peso (4 kg)    | Fem  |           |
| 17:35                                  | 1.500 m        | Fem  | Séries    |
| 17:45                                  | 1.500 m        | Masc | Séries    |
| 17:50                                  | Comprimento    | Masc |           |
| 18:00                                  | 3.000 m Marcha | Fem  |           |
| 18:25                                  | 400 m          | Fem  | Séries    |
| 18:40                                  | 400 m          | Masc | Séries    |
| 19:00                                  | 60 m           | Fem  | Final     |
| 19:10                                  | 60 m           | Masc | Final     |

| <b>Domingo - 6 de Fevereiro de 2011</b> |                 |      |           |
|---|-----------------|------|-----------|
| 09:30                                   | 3.000 m         | Fem  | Séries    |
| 09:30                                   | Triplo          | Fem  |           |
| 09:40                                   | Altura          | Masc |           |
| 09:50                                   | 3.000 m         | Masc | Séries    |
| 10:00                                   | Vara            | Fem  |           |
| 10:05                                   | 200 m           | Fem  | Séries    |
| 10:25                                   | 200 m           | Masc | Séries    |
| 10:50                                   | 60 m Barreiras  | Fem  | 1/2 Final |
| 11:00                                   | Peso (7,260 kg) | Masc |           |
| 11:10                                   | 60 m Barreiras  | Masc | 1/2 Final |
| 11:20                                   | Triplo          | Masc |           |
| 11:30                                   | 800 m           | Fem  | Séries    |
| 11:45                                   | 800 m           | Masc | Séries    |
| 12:05                                   | 60 m Barreiras  | Fem  | Final     |
| 12:15                                   | 60 m Barreiras  | Masc | Final     |
| 12:25                                   | 4 x 200 m       | Fem  | Séries    |
| 12:50                                   | 4 x 200 m       | Masc | Séries    |

### MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

|               |   |
|---------------|---|
| Altura (Fem)  | 1,41 (+4) -> 1,53 (+3) -> 1,68 (+2)                 |
| Altura (Masc) | 1,72 (+5) -> 1,87 (+4) -> 1,95 (+3) -> 2,04 (+2)    |
| Vara (Fem)    | 2,20 (+15) -> 2,65 (+13) -> 2,91 (+10) -> 3,31 (+8) |
| Vara (Masc)   | 3,34 (+16) -> 4,14 (+12) -> 4,38 (+10) -> 4,78 (+8) |

### MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO

| Provas                        | Masc  | Fem   |
|-------------------------------|---|---|
| 60 m                          | 7,1 / 7,34<br>11,0 / 11,24 (100m)                   | 8,2 / 8,44<br>12,7 / 12,94 (100m)                     |
| 200 m                         | 23,0 / 23,24<br>22,4 / 22,64 (ar livre)             | 28,0 / 28,24<br>26,0 / 26,24 (ar livre)               |
| 400 m                         | 51,6 / 51,74<br>51,5 / 51,64 (ar livre)             | 62,3 / 62,44<br>61,0 / 61,14 (ar livre)               |
| 800 m                         | 2 02,00<br>1 58,00 (ar livre)                       | 2 23,00<br>2 20,00 (ar livre)                         |
| 1 500 m                       | 4 09,00<br>4 02,00 (ar livre)                       | 4 55,00<br>4 48,00 (ar livre)                         |
| 3 000 m                       | 8 58,00<br>8 40,00 (ar livre)<br>15 00,00 (5 000 m) | 10 40,00<br>10 30,00 (ar livre)<br>18 00,00 (5 000 m) |
| 60 m bar (1,06m) / (0,84m)    | 8,8 / 9,04<br>16,1 / 16,34 (110 m bar)              | 9,6 / 9,84<br>16,5 / 16,74 (100 m bar)                |
| 5 000 m Marcha/3 000 m Marcha | 25 00,00  | 17 00,00  |
| Altura                        | 1,85  | 1,52  |
| Vara                          | 3,60  | 2,40  |
| Comprimento                   | 6,50  | 5,15  |
| Triplo Salto                  | 13,20   | 10,70   |
| Peso                          | 11,70   | 10,50   |
| 4X200 m                       | s/ mínimo   | s/ mínimo   |

# Horário de Câmara de Chamada

**Sábado - 5 de Fevereiro de 2011**

| Horário da prova | Prova          | Sexo | Tipo      | Hora limite da confirmação | Horário de apresentação na Câmara de Chamada | Horário de entrada na Pista |
|------------------|----------------|------|-----------|----------------------------|--|-----------------------------|
| 16:00            | 60 m           | Fem  | Elim.     | 15:00                      | 15:35 - 15:45                                | 15:50                       |
| 16:00            | Comprimento    | Fem  |           | 15:00                      | 15:15 - 15:25                                | 15:30                       |
| 16:15            | Vara           | Masc |           | 14:45                      | 15:00 - 15:10                                | 15:15                       |
| 16:20            | 60 m           | Masc | Elim.     | 15:20                      | 15:55 - 16:05                                | 16:10                       |
| 16:20            | Altura         | Fem  |           | 15:05                      | 15:35 - 15:45                                | 15:50                       |
| 16:45            | 5.000 m Marcha | Masc |           | 16:00                      | 16:20 - 16:30                                | 16:35                       |
| 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                       |
| 17:30            | Peso (4 kg)    | Fem  |           | 16:30                      | 16:45 - 16:55                                | 17:00                       |
| 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            | Comprimento    | Masc |           | 16:50                      | 17:05 - 17:15                                | 17:20                       |
| 18:00            | 3.000 m Marcha | Fem  |           | 17:15                      | 17:35 - 17:45                                | 17:50                       |
| 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 - 6 de Fevereiro de 2011**

| Horário da prova | Prova           | Sexo | Tipo      | Hora limite da confirmação | Horário de apresentação na Câmara de Chamada | Horário de entrada na Pista |
|------------------|-----------------|------|-----------|----------------------------|--|-----------------------------|
| 09:30            | 3.000 m         | Fem  | Séries    | 08:45                      | 09:05 - 09:15                                | 09:20                       |
| 09:30            | Triplo          | Fem  |           | 08:30                      | 08:45 - 08:55                                | 09:00                       |
| 09:40            | Altura          | Masc |           | 08:25                      | 08:55 - 09:05                                | 09:10                       |
| 09:50            | 3.000 m         | Masc | Séries    | 09:05                      | 09:25 - 09:35                                | 09:40                       |
| 10:00            | Vara            | Fem  |           | 08:30                      | 08:45 - 08:55                                | 09:00                       |
| 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                       |
| 10:50            | 60 m Barreiras  | Fem  | 1/2 Final | 09:50                      | 10:25 - 10:35                                | 10:40                       |
| 11:00            | Peso (7,260 kg) | Masc |           | 10:00                      | 10:15 - 10:25                                | 10:30                       |
| 11:10            | 60 m Barreiras  | Masc | 1/2 Final | 10:10                      | 10:45 - 10:55                                | 11:00                       |
| 11:20            | Triplo          | Masc |           | 10:20                      | 10:35 - 10:45                                | 10:50                       |
| 11:30            | 800 m           | Fem  | Séries    | 10:45                      | 11:05 - 11:15                                | 11:20                       |
| 11:45            | 800 m           | Masc | Séries    | 11:00                      | 11:20 - 11:30                                | 11:35                       |
| 12:05            | 60 m Barreiras  | Fem  | Final     | -- --                      | 11:40 - 11:50                                | 11:55                       |
| 12:15            | 60 m Barreiras  | Masc | Final     | -- --                      | 11:50 - 12:00                                | 12:05                       |
| 12:25            | 4 x 200 m       | Fem  | Séries    | 11:40                      | 12:00 - 12:10                                | 12:15                       |
| 12:50            | 4 x 200 m       | Masc | Séries    | 12:05                      | 12:25 - 12:35                                | 12:40                       |