

CAMPEONATO NACIONAL DE ESPERANÇAS

Coimbra, 12 e 13 de junho de 2021

1. PROGRAMA HORÁRIO

Sábado, 12 de junho de 2021

Hora	Disciplina	Género	Observações
16:00	Disco (1kg)	Fem.	
16:05	Altura	Fem.	
16:10	100 m	Masc.	Eliminatórias
16:08	Triplo	Masc.	
16:30	100 m	Fem.	Eliminatórias
16:50	400 m	Masc.	Séries
17:00	Dardo (800g)	Masc.	
17:05	400 m	Fem.	
17:15	Vara	Masc.	
17:20	1.500 m	Masc.	Séries
17:35	1.500 m	Fem.	Séries
17:50	100m	Masc.	Final
18:00	100 m	Fem.	Final
18:10	3.000 m obstáculos	Masc.	Séries
18:15	Comprimento	Fem.	
18:20	Peso (7.26 kg)	Masc.	
18:25	3.000 m obstáculos	Fem.	Séries
18:30	Martelo (4 kg)	Fem.	
18:45	4 x 100 m	Masc.	Séries
19:00	4 x 100 m	Fem.	Séries
19:15	10.000 m marcha	Fem.	Pista 1 a 4
19:15	10.000 m marcha	Masc.	Pista 5 a 8

Domingo, 13 de junho de 2021

Hora	Disciplina	Género	Observações
9:25	5.000 m	Masc.	
9:30	Triplo Salto	Fem.	
9:40	Altura	Masc.	
09:45	5.000 m	Fem.	
10:10	110 m barreiras	Masc.	Eliminatórias
10:15	Martelo (7.26 Kg)	Masc.	
10:30	Dardo (600 g)	Fem.	
10:35	100 m barreiras	Fem.	Eliminatórias
10:45	Vara	Fem.	
10:50	200 m	Masc.	Séries
11:05	200 m	Fem.	Séries
11:20	400 m barr (0.91)	Masc.	Séries
11:25	Comprimento	Masc.	
11:35	400 m barr (0.76)	Fem.	Séries
11:40	Disco (2 kg)	Masc.	
11:50	800 m	Masc.	Séries
12:00	Peso (4 kg)	Fem.	
12:05	800 m	Fem.	Séries
12:20	100 m barreiras	Fem.	Final
12:30	110 m barreiras	Masc.	Final
12:45	4 x 400	Masc.	Séries
13:05	4 x 400	Fem.	Séries

MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

Disciplina	Género	Progressão
Altura	Fem.	1,47 (+5) --> 1,52 (+4) --> 1,60 (+3) --> 1,69 (+2)
Altura	Masc.	1,77 (+5) --> 1,87 (+4) --> 1,99 (+3) --> 2,08 (+2)
Vara	Fem.	2,30 (+15) --> 2,90 (+10) --> 3,40 (+5)
Vara	Masc.	3,40 (+15) --> 4,30 (+10) --> 4,70 (+5)

2. NORMAS REGULAMENTARES

- 2.1. Poderão participar atletas masculinos e femininos, dos escalões de sub-20 e sub-23 que tenham obtido os resultados que se indicam na **Tabela de Marcas de Qualificação** dentro do período estipulado e que se enquadrem numa das seguintes situações:
 - 2.1.1. Sejam Portugueses e estejam filiados numa Associação Distrital ou numa Federação Estrangeira Congénere;
 - 2.1.2. Sejam estrangeiros e estejam filiados numa Associação Distrital;
 - 2.1.3. Sejam estrangeiros e filiados numa Federação Congénere, e tenham obtido autorização expressa da FPA para participar nesta Competição.
 - 2.1.4. Os atletas referidos em 2.1.2 e 2.1.3 não terão direito quer ao título de Campeão individual quer aos respetivos lugares de honra.
 - 2.1.5. Os atletas estrangeiros menores de 18 anos consideram-se, para este efeito, portugueses.
 - 2.1.6. A participação dos atletas estrangeiros, referidos no ponto 2.1.3 far-se-á nos seguintes termos:
 - 2.1.6.1. Em todas as corridas com eliminatórias, não têm acesso às finais;
 - 2.1.6.2. Em corridas de final direta e nos saltos verticais não há condicionamento de acesso à final;
 - 2.1.6.3. Nos restantes concursos não têm direito aos três ensaios finais exceto quando houver um número de atletas igual ou inferior a oito.
- 2.2. 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;
- 2.3. Nas estafetas apenas poderá participar uma equipa de cada clube;
- 2.4. As corridas de distância igual ou superior a 200 metros e as corridas de estafetas, serão disputadas por séries;
- 2.5. Os atletas Sub-20 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;
- 2.6. Os atletas poderão participar num máximo de quatro provas, desde que uma delas seja a estafeta curta, podendo participar no máximo em duas provas por dia;
- 2.7. Termo de Responsabilidade:
 - 2.7.1. A participação nestes Campeonatos é permitida aos atletas que assinem e entreguem um Termo de Responsabilidade Individual aquando do controlo de entrada no recinto da competição;

3. INSCRIÇÕES

- 3.1. Inscrições Preliminares
 - 3.1.1. As inscrições deverão ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até às 23:59 horas da segunda-feira, dia 7 de junho;
 - 3.1.2. Inscrições de atletas filiados numa Federação estrangeira serão enviadas para a FPA via Federação Membro da WA;
 - 3.1.3. Apenas será possível realizar inscrição de cada atleta no número máximo de provas permitido pelo regulamento;
- 3.2. Confirmação das Inscrições
 - 3.2.1. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 19:00 horas do dia 11 de junho, sexta-feira e 90 minutos antes do início de cada prova em <https://fpacompeticoes.pt/> sendo necessário que cada clube ou atleta faça o

seu login para o efeito. Os atletas poderão também fazer a confirmação da sua prova através do seu número de documento de identificação

3.2.2. Os clubes que ainda não possuem as credenciais de acesso a esta plataforma deverão enviar os seguintes dados: sigla, nome e email do responsável do clube para fpacompeticoes@fpatletismo.pt. Os atletas poderão também fazer a confirmação na sua prova através do seu número de documento de identificação.

3.2.3. Os clubes que ainda não possuam as credenciais de acesso a esta plataforma deverão enviar os seguintes dados: sigla, nome e email do responsável do clube para fpacompeticoes@fpatletismo.pt

4. MODOS DE APURAMENTO

4.1. 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.

5. CLASSIFICAÇÕES

5.1. Nestes Campeonatos existirá classificação individual e coletiva.

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 o número de atletas que desejar por disciplina, desde que sejam possuidores das marcas de qualificação, 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 Artigo 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 2.1.6.

5.5. Não se aplica também o referido em 2.1.6. aos atletas estrangeiros referidos no RGC Artigo 6.2.

5.6. Os atletas menores de 18 anos não serão considerados, para este efeito, estrangeiros.

5.7. A soma dos pontos dos atletas de cada clube ditará a pontuação dos mesmos.

5.8. Nestes Campeonatos, a classificação coletiva só considerará os clubes que tenham apresentado 5 atletas com marcas de qualificação a participar.

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

5.10. 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.

5.11. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados em cada disciplina e troféus às três equipas mais pontuadas

6. CONTROLO DE ENGENHOS

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

6.2. Assim, os engenhos devem ser entregues na Câmara de Chamada para verificação até 1h 30m antes da hora marcada para o início da prova respetiva.

6.3. Os engenhos aprovados serão colocados na zona de lançamentos.

6.4. No final da prova os engenhos aprovados e utilizados na mesma, e os não aprovados, poderão ser levantados na Câmara de Chamada.

7. HORÁRIO DA CÂMARA DE CHAMADA:
Sábado, 12e junho de 2021

Hora	Disciplina	Género	Tipo	Hora Limite Confirmação	Apresentação Câmara de Chamada		Entrada na Pista
					Primeira Chamada	Última Chamada	
16:00	Disco (1kg)	Fem.		14:30	15:15	15:25	15:30
16:05	Altura	Fem.		14:35	15:20	15:30	15:35
16:10	100 m	Masc.	Eliminatórias	14:40	15:45	15:55	16:00
16:08	Triplo	Masc.		14:38	15:23	15:33	15:38
16:30	100 m	Fem.	Eliminatórias	15:00	16:05	16:15	16:20
16:50	400 m	Masc.	Séries	15:20	16:25	16:35	16:40
17:00	Dardo (800g)	Masc.		15:30	16:15	16:25	16:30
17:05	400 m	Fem.		15:35	16:40	16:50	16:55
17:15	Vara	Masc.		15:45	16:00	16:10	16:15
17:20	1.500 m	Masc.	Séries	15:50	16:55	17:05	17:10
17:35	1.500 m	Fem.	Séries	16:05	17:10	17:20	17:25
17:50	100m	Masc.	Final		17:25	17:35	17:40
18:00	100 m	Fem.	Final		17:35	17:45	17:50
18:10	3.000 m obstáculos	Masc.	Séries	16:40	17:45	17:55	18:00
18:15	Comprimento	Fem.		16:45	17:30	17:40	17:45
18:20	Peso (7.26 kg)	Masc.		16:50	17:35	17:45	17:50
18:25	3.000 m obstáculos	Fem.	Séries	16:55	18:00	18:10	18:15
18:30	Martelo (4 kg)	Fem.		17:00	17:45	17:55	18:00
18:45	4 x 100 m	Masc.	Séries	17:15	18:20	18:30	18:35
19:00	4 x 100 m	Fem.	Séries	17:30	18:35	18:45	18:50
19:15	10.000 m marcha	Fem.	Pista 1 a 4	17:45	18:50	19:00	19:05
19:15	10.000 m marcha	Masc.	Pista 5 a 8	17:45	18:50	19:00	19:05

Domingo, 13 de junho de 2021

Hora	Disciplina	Género	Observações	Hora Limite Confirmação	Apresentação Câmara de Chamada		Entrada na Pista
					Primeira Chamada	Última Chamada	
09:25	5.000 m	Masc.		07:55	09:00	09:10	09:15
09:30	Triplo Salto	Fem.		08:00	08:45	08:55	09:00
09:40	Altura	Masc.		08:10	08:55	09:05	09:10
09:45	5.000 m	Fem.		08:15	09:20	09:30	09:35
10:10	110 m barreiras	Masc.	Eliminatórias	08:40	09:45	09:55	10:00
10:15	Martelo (7.26 Kg)	Masc.		08:45	09:30	09:40	09:45
10:30	Dardo (600 g)	Fem.		09:00	09:45	09:55	10:00
10:35	100 m barreiras	Fem.	Eliminatórias	09:05	10:10	10:20	10:25
10:45	Vara	Fem.		09:15	09:30	09:40	09:45
10:50	200 m	Masc.	Séries	09:20	10:25	10:35	10:40
11:05	200 m	Fem.	Séries	09:35	10:40	10:50	10:55
11:20	400 m barr (0.91)	Masc.	Séries	09:50	10:55	11:05	11:10
11:25	Comprimento	Masc.		09:55	10:40	10:50	10:55
11:35	400 m barr (0.76)	Fem.	Séries	10:05	11:10	11:20	11:25
11:40	Dusco (2 kg)	Masc.		10:10	10:55	11:05	11:10
11:50	800 m	Masc.	Séries	10:20	11:25	11:35	11:40
12:00	Peso (4 kg)	Fem.		10:30	11:15	11:25	11:30
12:05	800 m	Fem.	Séries	10:35	11:40	11:50	11:55
12:20	100 m barreiras	Fem.	Final		11:55	12:05	12:10
12:30	110 m barreiras	Masc.	Final		12:05	12:15	12:20
12:45	4 x 400	Masc.	Séries	11:15	12:20	12:30	12:35
13:05	4 x 400	Fem.	Séries	11:35	12:40	12:50	12:55

8. MARCAS DE QUALIFICAÇÃO:

DISCIPLINAS	MASCULINOS	FEMININOS
100	11.10	12.80
200	22.70	26.50
400	50.80	61.00
800	1.56,00	2.21,00
1500	4.00,00	4.50,00
5000	15.10,00	19.10,00
110/100 m barreiras	17.00	17.00
400 m barr.	59.00	71.00
3.000 m obstáculos	10.00,00	13.40,00
Altura	1,90	1,56
Vara	3,80	2,60
Comprimento	6,65	5,35
Triplo Salto	13,30	10,90
Peso	11,50	10,50
Martelo	36,00	36,00
Disco	35,00	34,00
Dardo	48,00	30,00
10.000 marcha	55:30.00	1:04.00
4x100	s/ mínimos	s/ mínimos
4x400	s/ mínimos	s/ mínimos

Período de Qualificação

Grupo de disciplinas	período de qualificação
Concursos	
Corridas até 3.000 metros	1 de abril de 2020 até 30 de maio de 2021
5.000 metros	
10.000 metros marcha	1 de abril de 2020 até 23 de maio de 2021