

## CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES – FASE DE APURAMENTO

Ponta Delgada, 21 e 22 de maio de 2022 (horário a definir)

Guimarães – Leiria – Lisboa – Faro, 28 e 29 de maio de 2022

**V: 30/04/2022**

### 1. PROGRAMA HORÁRIO

#### SÁBADO - 28 DE MAIO 2022

| Hora  | Disciplina       | Género | Observ.      |
|-------|------------------|--------|--------------|
| 15:30 | 100 metros       | Masc.  |              |
| 15:35 | Dardo (800 grs.) | Masc.  |              |
| 15:40 | Comprimento      | Fem.   |              |
| 15:45 | 100 metros       | Masc.  | Extra        |
| 15:55 | 100 metros       | Fem.   |              |
| 16:10 | 100 metros       | Fem.   | Extra        |
| 16:15 | Altura           | Fem.   |              |
| 16:20 | 1.500 metros     | Masc.  |              |
| 16:30 | 1.500 metros     | Fem.   |              |
| 16:40 | Vara             | Masc.  |              |
| 16:45 | 400              | Masc.  |              |
| 16:50 | Disco (1 kg)     | Fem.   |              |
| 16:55 | Peso (7.26 kg)   | Masc.  |              |
| 17:00 | 400              | Fem.   |              |
| 17:05 | Comprimento      | Masc.  |              |
| 17:15 | 5.000 metros     | Masc.  |              |
| 17:35 | 5.000 metros     | Fem.   |              |
| 18:00 | Martelo (4 kg)   | Fem.   |              |
| 18:05 | 4x100 metros     | Masc.  |              |
| 18:25 | 4x100 metros     | Fem.   |              |
| 18:45 | 3000 m obst.     | Fem.   |              |
| 19:10 | 5.000 m marcha   | Masc.  | Pistas 1 a 4 |
| 19:10 | 3.000 m marcha   | Fem.   | Pistas 5 a 8 |

#### DOMINGO - 29 DE MAIO DE 2022

| Hora  | Disciplina        | Género | Observ. |
|-------|-------------------|--------|---------|
| 09:00 | Martelo (7.26 kg) | Masc.  |         |
| 09:05 | 3.000 m obst.     | Masc.  |         |
| 09:30 | 3.000 metros      | Masc.  |         |
| 09:35 | Triplo Salto      | Fem.   |         |
| 09:45 | 3.000 metros      | Fem.   |         |
| 10:10 | 400 m barreiras   | Masc.  |         |
| 10:15 | Vara              | Fem.   |         |
| 10:25 | Altura            | Masc.  |         |
| 10:30 | 400 m barreiras   | Fem.   |         |
| 10:35 | Disco             | Masc.  |         |
| 10:55 | 200 metros        | Masc.  |         |
| 11:10 | 200 metros        | Fem.   |         |
| 11:15 | Triplo Salto      | Masc.  |         |
| 11:20 | Peso              | Fem.   |         |
| 11:25 | 800 metros        | Masc.  |         |
| 11:40 | 800 metros        | Fem.   |         |
| 12:00 | 110 m barreiras   | Masc.  |         |
| 12:05 | Dardo (600 grs.)  | Fem.   |         |
| 12:20 | 100 m barreiras   | Fem.   |         |
| 12:40 | 4x400 metros      | Masc.  |         |
| 13:00 | 4x400 metros      | Fem.   |         |

#### MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

| Disciplina | Género | Progressão                                             |
|------------|--------|--------------------------------------------------------|
| Altura     | Fem.   | 1,30 (+5) --> 1,40 (+4) --> 1,52 (+3) --> 1,61 (+2)    |
| Altura     | Masc.  | 1,65 (+5) --> 1,80 (+4) --> 1,92 (+3) --> 2,01 (+2)    |
| Vara       | Fem.   | 1,85 (+15) --> 2,45 (+12) --> 2,93 (+10) --> 3,53 (+5) |
| Vara       | Masc.  | 2,65 (+15) --> 3,70 (+12) --> 4,30 (+10) --> 5,00 (+5) |

## 2. NORMAS REGULAMENTARES

### 2.1. Normas Gerais

- 2.1.1. A participação nas provas coletivas organizadas pela FPA é reservada aos clubes portugueses que tenham a sua situação regularizada perante uma Associação Distrital e que cumpram todos os requisitos exigidos para essa competição.
- 2.1.2. Para efeitos de classificação de cada disciplina, os resultados obtidos em cada pista serão agrupados numa única classificação independentemente das condições em que os mesmos foram realizados.
- 2.1.3. Nas fases de apuramento, a FPA elaborará uma Classificação Geral dos Clubes segundo o valor de todas as marcas obtidas, cabendo ao primeiro classificado de cada disciplina uma pontuação equivalente ao número total de clubes (X) que integra a fase e, X-1 ao segundo, X-2 ao terceiro e assim sucessivamente. A soma dos pontos dos atletas de cada clube ditará a pontuação dos clubes.
- 2.1.4. Definida a pontuação das equipas, estas serão seriadas por ordem decrescente do total de pontos obtidos. Na sequência dos resultados obtidos na Fase de Apuramento, os Clubes serão seriados de acordo com as pontuações obtidas, de modo que:
- 2.1.4.1. Os 7 primeiros Clubes disputem a Final do Campeonato da 1ª Divisão;
  - 2.1.4.2. Os Clubes classificados da 8ª à 15ª posição, a Final do Campeonato da 2ª Divisão;
  - 2.1.4.3. Os Clubes classificados da 16ª à 23ª posição, a Final do Campeonato da 3ª Divisão;
  - 2.1.4.4. A pontuação final dos clubes será definitiva, para efeitos da Classificação Anual dos Clubes, a partir da 24ª posição da Fase de Apuramento à qual corresponderá a 25ª posição final e assim sucessivamente.
- 2.1.5. Estará automaticamente apurado para a Final da 1ª Divisão, o Clube que tenha alcançado o título nacional na época anterior.
- 2.1.6. Quaisquer desistências serão colmatadas pelos clubes classificados nas posições imediatas da Fase de Apuramento dessa mesma época.
- 2.1.7. Os atletas estrangeiros filiados na FPA, poderão pontuar para o seu clube, até um máximo de 2 por equipa.
- 2.1.7.1. Não serão considerados para este efeito atletas estrangeiros:
    - 2.1.7.1.1. Os atletas menores de 18;
    - 2.1.7.1.2. Os atletas estrangeiros filiados na FPA e oriundos de um Estado Membro da União Europeia, ou de um país com o qual o Estado Português ou a União Europeia tenha acordos de reciprocidade no âmbito da cidadania, desde que a sua filiação cumpra o previsto no Artigo 6 do Regulamento Geral de Competições;



2.1.8. Os atletas do escalão de 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.

2.1.9. Os atletas do escalão de sub-18 poderão participar em todas as provas, com exceção dos 3.000 m Obstáculos, 5.000 m, peso (7,260 Kg) e martelo (7,260 Kg).

## 2.2. Normas Específicas

2.2.1. Estes Campeonatos realizar-se-ão nas seguintes fases: Fase de Apuramento e Final.

2.2.2. Aos atletas que, na Fase de Apuramento, não alcancem as marcas de pontuação definidas para este Campeonato e mencionadas na tabela existente no ponto sete, não será atribuída qualquer pontuação.

2.2.3. A Fase de Apuramento do Campeonato Nacional de Clubes efetuar-se-á em duas jornadas, em dias consecutivos e sempre que possível, coincidentes para todas as pistas, com a participação da globalidade dos clubes inscritos, que serão distribuídos pelas pistas de sintético existentes no País – critério da exclusiva responsabilidade da FPA –, sendo, em princípio utilizado o sistema de cronometragem automática.

2.2.4. Cada clube terá de participar nas disciplinas individuais, obrigatoriamente, com um mínimo de 10 atletas tanto na competição Masculina como na competição Feminina.

2.2.4.1. A equipa de cada clube poderá incluir atletas dos escalões de Sub-18, Sub-20 e Seniores.

2.2.5. Em qualquer das Fases deste Campeonato, cada clube só poderá apresentar 1 atleta por disciplina e uma única equipa em cada estafeta.

2.2.6. Os atletas só poderão participar em duas provas por dia num máximo de 3 no conjunto dos dois dias, desde que pelo menos uma delas seja uma estafeta.

2.2.6.1. Os atletas sub-18 podem participar apenas numa prova em cada dia.

2.2.7. A elaboração das series / grupos na final será da responsabilidade do(s) Delegado(s) Técnico(s), tendo em consideração a melhor marca de cada atleta participante na corrente época (ar livre ou pista coberta).

## 3. INSCRIÇÕES

### 3.1. Inscrições Preliminares

3.1.1. As inscrições deverão ser feitas pelos clubes através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até às 23:59 horas da segunda-feira, dia 23 de maio.

### 3.2. Confirmação das Inscrições

3.2.1. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 19:00 horas do dia 26, quinta-feira e 90 minutos antes do início de cada prova em <https://fpacompeticoes.pt/> sendo necessário que cada clube faça o seu login para o efeito.

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](mailto:fpacompeticoes@fpatletismo.pt)

## 4. CONCURSOS – ESPECIFICIDADES

### 4.1. Saltos Verticais

4.1.1. O previsto na Regra RT 25.17 da WA não se aplica nesta Competição Coletiva, no que respeita ao tempo atribuído aos atletas participantes em saltos verticais para iniciar o seu ensaio, quando só estiver 1 atleta em competição, atribuindo-se neste caso, se se aplicar, o tempo para ensaios consecutivos.

### 4.2. Concursos Horizontais

4.2.1. Todos os atletas terão direito a 4 ensaios.

## 5. CONTROLO DE ENGENHOS

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

5.2. 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.

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

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

## 6. HORÁRIO DA CÂMARA DE CHAMADA:

| Sábado - 28 de Maio de 2022 |                 |      |              | Hora limite da<br>confirmação | Horário de apresentação<br>na Câmara de Chamada | Horário de<br>entrada na Pista |
|-----------------------------|-----------------|------|--------------|-------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------|
| 15:30                       | 100 m           | Masc |              | 14:00                         | 15:05 - 15:15                                   | 15:20                          |
| 15:35                       | Dardo (800 g)   | Masc |              | 14:05                         | 14:50 - 15:00                                   | 15:05                          |
| 15:40                       | Comprimento     | Fem  |              | 14:10                         | 14:55 - 15:05                                   | 15:10                          |
| 15:45                       | 100 m           | Masc | Extra        | 14:15                         | 15:20 - 15:30                                   | 15:35                          |
| 15:55                       | 100 m           | Fem  |              | 14:25                         | 15:30 - 15:40                                   | 15:45                          |
| 16:10                       | 100 m           | Fem  | Extra        | 14:40                         | 15:45 - 15:55                                   | 16:00                          |
| 16:15                       | Altura          | Fem  |              | 14:45                         | 15:30 - 15:40                                   | 15:45                          |
| 16:20                       | 1 500 m         | Masc |              | 14:50                         | 15:55 - 16:05                                   | 16:10                          |
| 16:30                       | 1 500 m         | Fem  |              | 15:00                         | 16:05 - 16:15                                   | 16:20                          |
| 16:40                       | Vara            | Masc |              | 15:10                         | 15:25 - 15:35                                   | 15:40                          |
| 16:45                       | 400 m           | Masc |              | 15:15                         | 16:20 - 16:30                                   | 16:35                          |
| 16:50                       | Disco (1 kg)    | Fem  |              | 15:20                         | 16:05 - 16:15                                   | 16:20                          |
| 16:55                       | Peso (7,260 kg) | Masc |              | 15:25                         | 16:10 - 16:20                                   | 16:25                          |
| 17:00                       | 400 m           | Fem  |              | 15:30                         | 16:35 - 16:45                                   | 16:50                          |
| 17:05                       | Comprimento     | Masc |              | 15:35                         | 16:20 - 16:30                                   | 16:35                          |
| 17:15                       | 5 000 m         | Masc |              | 15:45                         | 16:50 - 17:00                                   | 17:05                          |
| 17:35                       | 5 000 m         | Fem  |              | 16:05                         | 17:10 - 17:20                                   | 17:25                          |
| 18:00                       | Martelo (4 kg)  | Fem  |              | 16:30                         | 17:15 - 17:25                                   | 17:30                          |
| 18:05                       | 4x100 m         | Masc |              | 16:35                         | 17:40 - 17:50                                   | 17:55                          |
| 18:25                       | 4x100 m         | Fem  |              | 16:55                         | 18:00 - 18:10                                   | 18:15                          |
| 18:45                       | 3 000 m obst    | Fem  |              | 17:15                         | 18:20 - 18:30                                   | 18:35                          |
| 19:10                       | 5 000 m marcha  | Masc | Pistas 1 a 4 | 17:40                         | 18:45 - 18:55                                   | 19:00                          |
| 19:10                       | 3 000 m marcha  | Fem  | Pistas 5 a 8 | 17:40                         | 18:45 - 18:55                                   | 19:00                          |



| Domingo - 29 de Maio de 2022 |                    |      |  | Hora limite da confirmação | Horário de apresentação na Câmara de Chamada | Horário de entrada na Pista |
|------------------------------|--------------------|------|--|----------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------|
| 09:00                        | Martelo (7,260 kg) | Masc |  | 07:30                      | 08:15 - 08:25                                | 08:30                       |
| 09:05                        | 3 000 m obst       | Masc |  | 07:35                      | 08:40 - 08:50                                | 08:55                       |
| 09:30                        | 3 000 m            | Masc |  | 08:00                      | 09:05 - 09:15                                | 09:20                       |
| 09:35                        | Triplo Salto       | Fem  |  | 08:05                      | 08:50 - 09:00                                | 09:05                       |
| 09:45                        | 3 000 m            | Fem  |  | 08:15                      | 09:20 - 09:30                                | 09:35                       |
| 10:10                        | 400 m bar (0,91)   | Masc |  | 08:40                      | 09:45 - 09:55                                | 10:00                       |
| 10:15                        | Vara               | Fem  |  | 08:45                      | 09:00 - 09:10                                | 09:15                       |
| 10:25                        | Altura             | Masc |  | 08:55                      | 09:40 - 09:50                                | 09:55                       |
| 10:30                        | 400 m bar (0,76)   | Fem  |  | 09:00                      | 10:05 - 10:15                                | 10:20                       |
| 10:35                        | Disco (2 kg)       | Masc |  | 09:05                      | 09:50 - 10:00                                | 10:05                       |
| 10:55                        | 200 m              | Masc |  | 09:25                      | 10:30 - 10:40                                | 10:45                       |
| 11:10                        | 200 m              | Fem  |  | 09:40                      | 10:45 - 10:55                                | 11:00                       |
| 11:15                        | Triplo Salto       | Masc |  | 09:45                      | 10:30 - 10:40                                | 10:45                       |
| 11:20                        | Peso (4 kg)        | Fem  |  | 09:50                      | 10:35 - 10:45                                | 10:50                       |
| 11:25                        | 800 m              | Masc |  | 09:55                      | 11:00 - 11:10                                | 11:15                       |
| 11:40                        | 800 m              | Fem  |  | 10:10                      | 11:15 - 11:25                                | 11:30                       |
| 12:00                        | 110 m bar (1,06)   | Masc |  | 10:30                      | 11:35 - 11:45                                | 11:50                       |
| 12:05                        | Dardo (600 g)      | Fem  |  | 10:35                      | 11:20 - 11:30                                | 11:35                       |
| 12:20                        | 100 m bar (0,84)   | Fem  |  | 10:50                      | 11:55 - 12:05                                | 12:10                       |
| 12:40                        | 4x400 m            | Masc |  | 11:10                      | 12:15 - 12:25                                | 12:30                       |
| 13:00                        | 4x400 m            | Fem  |  | 11:30                      | 12:35 - 12:45                                | 12:50                       |

## 7. MÍNIMOS DE PONTUAÇÃO

| Disciplina        | Masculinos | Femininos |
|-------------------|------------|-----------|
| 100 metros        | 12,04      | 14,14     |
| 200 metros        | 25,04      | 28,94     |
| 400 metros        | 53,44      | 64,54     |
| 800 metros        | 2.05,00    | 2.30,00   |
| 1500 metros       | 4.20,00    | 5.20,00   |
| 3000 metros       | 9.30,00    | 11.40,00  |
| 5000 metros       | 16.30,00   | 21.00,00  |
| 3000 m obstáculos | 10.45,00   | 15.00,00  |
| 110 / 100 m bar.  | 18,74      | 18,04     |
| 400 m barreiras   | 61,94      | 73,14     |

| Disciplina           | 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     |
| 5000 / 3000 m marcha | 29.00,00   | 19.00,00  |
| 4 x 100 metros       | 47,54      | 55,04     |
| 4 x 400 metros       | 3.42,00    | 4.30,00   |



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO



ANOS  
1921 - 2021

Largo da Lagoa, 15 B  
2799-538 Linda-A-Velha  
Portugal

(+351) 214 146 020  
[www.fpatletismo.pt](http://www.fpatletismo.pt)  
f i t @fpatletismo

#### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



#### PATROCINADORES

