

CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESPERANÇAS

09 e 10 de julho de 2022
Leiria - Estádio Dr Magalhães Pessoa

V: 05/07/2022

1. PROGRAMA HORÁRIO

Sábado - 9 de Julho de 2022						
Horas	Prova	Género	Elim/Ser/Final	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
16:00	Martelo (4 kg)	Fem	CNL	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	Elim	14:40	15:45 - 15:55	16:00
16:20	Comprimento	Masc		14:50	15:35 - 15:45	15:50
16:30	100 m	Fem	Elim	15:00	16:05 - 16:15	16:20
16:55	400 m	Masc	Séries	15:25	16:30 - 16:40	16:45
17:10	400 m	Fem	Séries	15:40	16:45 - 16:55	17:00
17:15	Vara	Masc		15:45	16:00 - 16:10	16:15
17:25	1 500 m	Masc	Séries	15:55	17:05 - 17:15	17:18
17:30	Disco (1 kg)	Fem	CNL	16:00	16:45 - 16:55	17:00
17:35	1 500 m	Fem	Séries	16:05	17:15 - 17:25	17:28
17:50	100 m	Masc	Final	-- --	17:25 - 17:35	17:40
17:55	Dardo (800 g)	Masc		16:25	17:10 - 17:20	17:25
18:00	100 m	Fem	Final	-- --	17:35 - 17:45	17:50
18:10	3 000 m Obst	Masc	Séries	16:40	17:50 - 18:00	18:03
18:15	Comprimento	Fem		16:45	17:30 - 17:40	17:45
18:25	3 000 m Obst	Fem	Séries	16:55	18:05 - 18:15	18:18
18:45	4x100 m	Masc	Séries	17:15	18:20 - 18:30	18:35
19:00	4x100 m	Fem	Séries	17:30	18:35 - 18:45	18:50
19:10	Peso (7,260 kg)	Masc	CNL	17:40	18:25 - 18:35	18:40
19:15	10 000 m Marcha	Fem	Pistas 1 a 4	17:45	18:55 - 19:05	19:08
19:15	10 000 m Marcha	Masc	Pistas 5 a 8	17:45	18:55 - 19:05	19:08

Domingo - 10 de Julho de 2022

Horas	Prova	Género	Elim/Ser/Final	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
09:10	5 000 m	Masc	Séries	07:40	08:50 - 09:00	09:03
09:30	Triplo Salto	Fem		08:00	08:45 - 08:55	09:00
09:30	Martelo (7,260 kg)	Masc	CNL	08:00	08:45 - 08:55	09:00
09:35	5 000 m	Fem	Séries	08:05	09:15 - 09:25	09:28
09:40	Altura	Masc		08:10	08:55 - 09:05	09:10
10:10	110 m Bar (1,06)	Masc	Elim	08:40	09:45 - 09:55	10:00
10:25	100 m Bar (0,84)	Fem	Elim	08:55	10:00 - 10:10	10:15
10:45	Vara	Fem		09:15	09:30 - 09:40	09:45
10:45	200 m	Masc	Séries	09:15	10:20 - 10:30	10:35
10:50	Disco (2 kg)	Masc	CNL	09:20	10:05 - 10:15	10:20
11:00	200 m	Fem	Séries	09:30	10:35 - 10:45	10:50
11:25	400 m Bar (0,91)	Masc	Séries	09:55	11:00 - 11:10	11:15
11:35	Triplo Salto	Masc		10:05	10:50 - 11:00	11:05
11:35	400 m Bar (0,76)	Fem	Séries	10:05	11:10 - 11:20	11:25
11:50	Dardo (600 g)	Fem		10:20	11:05 - 11:15	11:20
11:50	800 m	Masc	Séries	10:20	11:30 - 11:40	11:43
12:05	800 m	Fem	Séries	10:35	11:45 - 11:55	11:58
12:10	Peso (4 kg)	Fem	CNL	10:40	11:25 - 11:35	11:40
12:20	110 m Bar (1,06)	Masc	Final	-- --	11:55 - 12:05	12:10
12:30	100 m Bar (0,84)	Fem	Final	-- --	12:05 - 12:15	12:20
12:45	4x400 m	Masc	Séries	11:15	12:20 - 12:30	12:35
13:00	4x400 m	Fem	Séries	11:30	12:35 - 12:45	12:50

MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

Disciplina	Género	Progressão
Altura	Fem.	1,42 (+5) --> 1,52 (+4) --> 1,60 (+3) --> 1,69 (+2)
Altura	Masc.	1,70 (+5) --> 1,90 (+4) --> 1,98 (+3) --> 2,10 (+2)
Vara	Fem.	2,30 (+15) --> 2,90 (+10) --> 3,50 (+5)
Vara	Masc.	3,50 (+15) --> 4,25 (+10) --> 4,95 (+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 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 será feita 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;
 - 2.3.1. Não é permitida a inscrição de equipas de estafetas constituídas por atletas individuais ou por atletas de diferentes clubes;
- 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.
 - 2.6.1. As Provas Combinadas são consideradas uma prova individual, pelo que tal deve ser tido em conta para os atletas que participaram no escalão de Sub-23 do Campeonato Nacional disputado em 31 de abril e 1 de maio.

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 4 de julho.
- 3.1.2. Inscrições de atletas filiados numa Federação estrangeira serão enviadas para a FPA via Federação Membro da World Athletics;
- 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 08 de julho (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.
- 3.2.3. Na confirmação on-line das estafetas será solicitada a ordem de participação dos atletas pelo que estes deverão ter sido inscritos previamente tal como para qualquer prova individual.

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 World Athletics.

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.
- 5.2.1. As classificações obtidas no Campeonato Nacional de Provas Combinadas de Sub-23, disputado 31 de abril e 1 de maio, também serão consideradas para este efeito.

- 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. SISTEMA DE QUALIFICAÇÃO

7.1. Período de Qualificação:

Serão aceites marcas de qualificação obtidas entre 1 de novembro de 2020 e 3 de julho de 2022.

7.2. Marcas de Qualificação:

Disciplinas	Masculinos	Femininos
100m	11.10	12.70
200m	22.70	26.30
400m	50.70	60.50
800m	1.56,00	2.19,00
1500m	4.00,00	4.50,00
5000m	15.10,00	19.10,00
110/100 m barreiras	16.50	16.60
400 m barr.	58.50	69.50
3.000 m obstáculos	10.00,00	12.00,00
Altura	1,85	1,55
Vara	3,90	2,60
Comprimento	6,95	5,40
Triplo Salto	13,70	11,25
Peso	11,60	11,10
Martelo	36,00	36,00
Disco	35,00	35,00
Dardo	45,00	33,00
10.000 marcha	55:30.00	1:04.00
4x100m	s/ mínimos	s/ mínimos
4x400m	s/ mínimos	s/ mínimos

7.3. Acesso Extraordinário

7.3.1. Poderão ainda ser aceites excepcionalmente nestes campeonatos atletas portugueses ou estrangeiros sem as Marcas de Inscrição definidas em 7.2, por convite do Técnico Nacional do respetivo setor.