

## CAMPEONATOS NACIONAIS DE SUB-20

**16.17 JULHO 2022**

**Vagos**

**V: 12/07/2022**

### 1. NORMAS REGULAMENTARES

- 1.1.** Poderão participar atletas masculinos e femininos, dos escalões de sub-18 e sub-20 que tenham obtido as marcas que se indicam na Tabela de Marcas de Qualificação, entre 1 de novembro de 2020 e 10 de julho de 2022 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 estrangeiros filiados numa Federação Congénere, e tenham obtido autorização expressa da FPA para participar nesta Competição.
- 1.2.** Os atletas referidos em b) e c) não terão direito quer ao título de Campeão individual quer aos respetivos lugares de honra.
- a)** Os atletas estrangeiros, menores de 18 anos de idade, consideram-se, para este efeito, como sendo portugueses.
- 1.3.** A participação dos atletas estrangeiros, referidos no ponto 1.1.c) far-se-á nos seguintes termos:
- a)** Em todas as corridas com eliminatórias, não têm acesso às finais;
  - b)** Em corridas de final direta 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 exceto quando houver um número de atletas igual ou inferior a oito.
- 1.4.** 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.
- 1.5.** Nas estafetas apenas poderá participar uma equipa de cada clube.
- a)** Não é permitida a inscrição de equipas de estafetas constituídas por atletas individuais ou por atletas de diferentes clubes.
- 1.6.** As corridas de distância igual ou superior a 200m, bem como as corridas de estafetas, serão disputadas por séries.
- 1.7.** Os atletas Sub-18 que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 400m, não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra corrida, prova de marcha ou concurso com exceção da estafeta de 4x100m.
- a)** No caso de um atleta ter participado na eliminatória de uma prova de corrida ou em ensaios de concurso, que se realizem antes da corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 400m em que participe, não poderá participar nos ensaios que ainda faltem no concurso ou na final que se realize após esta prova.

- 1.8.** Os atletas Sub-18 podem participar em todas as provas com exceção dos 5.000m e dos 3.000m Obstáculos.
- 1.9.** Os atletas Sub-20 que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 1.500m, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas.
- 1.10.** Os atletas poderão participar num máximo de quatro provas, desde que uma delas seja a estafeta de 4x100m, podendo participar no máximo em duas provas por dia.
- 1.11.** As Provas Combinadas são consideradas uma prova individual, pelo que esta situação deve ser tomada em atenção, para os atletas que participaram no Campeonato Nacional de Provas Combinadas, disputado em 30 de abril e 1 de maio.
- a) Se porventura qualquer atleta participe neste campeonato em algumas das provas e não o conclua, tal será considerado como já tendo uma prova realizada.

## 2. INSCRIÇÕES

### 2.1. Inscrições Preliminares

- a) 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 11 de julho.
- b) As inscrições de atletas filiados numa Federação estrangeira serão enviadas para a FPA via Federação Membro da World Athletics.
- c) Apenas será possível realizar inscrição de cada atleta no número máximo de provas permitido pelo regulamento.

### 2.2. Confirmação das Inscrições

- a) As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 19:00 horas do dia 15 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.
- b) Os clubes que 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).
- c) 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.

## 3. FORMA DE APURAMENTO

A forma de apuramento nas corridas com eliminatórias, 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..

#### 4. CONTROLO DE ENGENHOS

- 4.1. A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que obtenham homologação válida, sendo os mesmos disponibilizados para utilização de todos os atletas.
- 4.2. Para este efeito, os engenhos terão de ser entregues na Câmara de Chamada para verificação até 2 horas antes da hora marcada para o início da prova respetiva.
- 4.3. Os engenhos aprovados serão colocados, pelo Diretor Técnico na zona de lançamento.
- 4.4. No final da prova os engenhos entregues para homologação devem ser levantados na Câmara de Chamada.

#### 5. CLASSIFICAÇÕES

- 5.1. Nestes Campeonatos existirá classificação individual e coletiva.
- 5.2. Para a classificação coletiva serão pontuados até ao máximo de 12 atletas por prova, atribuindo-se ao primeiro classificado 12 pontos, ao segundo classificado 11 pontos, e assim sucessivamente, até 1 ponto ao eventual 12º classificado.
  - a) As classificações obtidas no Campeonato Nacional de Provas Combinadas, disputado em 30 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 pontuarão até um máximo de 3 (três) atletas por clube, sendo os outros para efeito de pontuação, considerados atletas individuais.
- 5.4. Os atletas estrangeiros filiados na F.P.A. (RGC Artigo 6.3), poderão pontuar para o seu clube, até um máximo de dois por equipa.
- 5.5. A soma dos pontos dos atletas de cada clube ditará a pontuação dos mesmos.
- 5.6. Nestes Campeonatos, a classificação coletiva só considerará os clubes que tenham apresentado, pelo menos 5 atletas com marcas de qualificação 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.
- 5.9. Serão atribuídas medalhas aos atletas classificados nos três primeiros lugares de cada prova.

#### 6. MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

|                    |                                                                                       |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Altura Fem</b>  | 1,40 – 1,45 – 1,50 – 1,55 – 1,59 – 1,63 – 1,67 – 1,70 – 1,72 – 1,74 ...               |
| <b>Altura Masc</b> | 1,70 – 1,75 – 1,80 – 1,84 – 1,88 – 1,92 – 1,96 – 1,99 – 2,02 – 2,05 – 2,07 – 2,09 ... |
| <b>Vara Fem</b>    | 2,10 – 2,25 – 2,40 – 2,55 – 2,70 – 2,80 – 2,90 – 3,00 – 3,10 – 3,15 ...               |
| <b>Vara Masc</b>   | 3,20 – 3,35 – 3,50 – 3,65 – 3,80 – 3,95 – 4,05 – 4,15 – 4,25 – 4,35 – 4,40 ...        |

## 7. PROGRAMA HORÁRIO

| Sábado - 16 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 |
| 15:00                        | Martelo (4 kg)       | Fem         |                | 13:30                      | 14:15 - 14:25                                | 14:30                       |
| 15:20                        | 100 m                | Masc        | Elim           | 13:50                      | 14:55 - 15:05                                | 15:10                       |
| <b>15:30</b>                 | <b>Comprimento</b>   | <b>Fem</b>  |                | <b>14:00</b>               | <b>14:45 - 14:55</b>                         | <b>15:00</b>                |
| <b>15:41</b>                 | <b>100 m</b>         | <b>Fem</b>  | <b>Elim</b>    | <b>14:11</b>               | <b>15:16 - 15:26</b>                         | <b>15:31</b>                |
| 15:55                        | Peso (6 kg)          | Masc        |                | 14:25                      | 15:10 - 15:20                                | 15:25                       |
| 16:00                        | Vara                 | Masc        |                | 14:30                      | 14:45 - 14:55                                | 15:00                       |
| 16:05                        | 400 m                | Masc        | Séries         | 14:35                      | 15:40 - 15:50                                | 15:55                       |
| <b>16:20</b>                 | <b>400 m</b>         | <b>Fem</b>  | <b>Séries</b>  | <b>14:50</b>               | <b>15:55 - 16:05</b>                         | <b>16:10</b>                |
| <b>16:35</b>                 | <b>1 500 m</b>       | <b>Masc</b> | <b>Séries</b>  | <b>15:05</b>               | <b>16:15 - 16:25</b>                         | <b>16:28</b>                |
| <b>16:40</b>                 | <b>Disco (1 kg)</b>  | <b>Fem</b>  |                | <b>15:10</b>               | <b>15:55 - 16:05</b>                         | <b>16:10</b>                |
| <b>16:55</b>                 | <b>1 500 m</b>       | <b>Fem</b>  | <b>Séries</b>  | <b>15:25</b>               | <b>16:35 - 16:45</b>                         | <b>16:48</b>                |
| <b>17:10</b>                 | <b>100 m</b>         | <b>Masc</b> | <b>Final</b>   | -- --                      | <b>16:45 - 16:55</b>                         | <b>17:00</b>                |
| <b>17:20</b>                 | <b>100 m</b>         | <b>Fem</b>  | <b>Final</b>   | -- --                      | <b>16:55 - 17:05</b>                         | <b>17:10</b>                |
| <b>17:25</b>                 | <b>Altura</b>        | <b>Fem</b>  |                | <b>15:55</b>               | <b>16:40 - 16:50</b>                         | <b>16:55</b>                |
| <b>17:30</b>                 | <b>3 000 m Obst</b>  | <b>Masc</b> | <b>Séries</b>  | <b>16:00</b>               | <b>17:10 - 17:20</b>                         | <b>17:23</b>                |
| <b>17:45</b>                 | <b>Comprimento</b>   | <b>Masc</b> |                | <b>16:15</b>               | <b>17:00 - 17:10</b>                         | <b>17:15</b>                |
| <b>17:50</b>                 | <b>3 000 m Obst</b>  | <b>Fem</b>  | <b>Séries</b>  | <b>16:20</b>               | <b>17:30 - 17:40</b>                         | <b>17:43</b>                |
| <b>18:10</b>                 | <b>5 000 m</b>       | <b>Masc</b> |                | <b>16:40</b>               | <b>17:50 - 18:00</b>                         | <b>18:03</b>                |
| <b>18:35</b>                 | <b>5 000 m</b>       | <b>Fem</b>  |                | <b>17:05</b>               | <b>18:15 - 18:25</b>                         | <b>18:28</b>                |
| <b>18:40</b>                 | <b>Dardo (800 g)</b> | <b>Masc</b> |                | <b>17:10</b>               | <b>17:55 - 18:05</b>                         | <b>18:10</b>                |
| <b>19:10</b>                 | <b>4x100 m</b>       | <b>Masc</b> | <b>Séries</b>  | <b>17:40</b>               | <b>18:45 - 18:55</b>                         | <b>19:00</b>                |
| <b>19:35</b>                 | <b>4x100 m</b>       | <b>Fem</b>  | <b>Séries</b>  | <b>18:05</b>               | <b>19:10 - 19:20</b>                         | <b>19:25</b>                |
| 20:00                        | 10 000 m Marcha      | Fem         | Pistas 1 a 4   | 18:30                      | 19:40 - 19:50                                | 19:53                       |
| 20:00                        | 10 000 m Marcha      | Masc        | Pistas 5 a 8   | 18:30                      | 19:40 - 19:50                                | 19:53                       |

| Domingo - 17 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 |
| 09:00                         | Martelo (6 kg)          | Masc        |                | 07:30                      | 08:15 - 08:25                                | 08:30                       |
| 09:20                         | Triplo Salto            | Fem         |                | 07:50                      | 08:35 - 08:45                                | 08:50                       |
| 09:25                         | Peso (4 kg)             | Fem         |                | 07:55                      | 08:40 - 08:50                                | 08:55                       |
| 09:40                         | 3 000 m                 | Masc        | Séries         | 08:10                      | 09:20 - 09:30                                | 09:33                       |
| 10:00                         | 3 000 m                 | Fem         | Séries         | 08:30                      | 09:40 - 09:50                                | 09:53                       |
| 10:00                         | Vara                    | Fem         |                | 08:30                      | 08:45 - 08:55                                | 09:00                       |
| <b>10:25</b>                  | <b>110 m Bar (1,00)</b> | <b>Masc</b> | <b>Elim</b>    | <b>08:55</b>               | <b>10:00 - 10:10</b>                         | <b>10:15</b>                |
| 10:30                         | Disco (1,750 kg)        | Masc        |                | 09:00                      | 09:45 - 09:55                                | 10:00                       |
| <b>10:45</b>                  | <b>100 m Bar (0,84)</b> | <b>Fem</b>  | <b>Elim</b>    | <b>09:15</b>               | <b>10:20 - 10:30</b>                         | <b>10:35</b>                |
| <b>11:05</b>                  | <b>Altura</b>           | <b>Masc</b> |                | <b>09:35</b>               | <b>10:20 - 10:30</b>                         | <b>10:35</b>                |

|       |                  |      |        |       |               |       |
|-------|------------------|------|--------|-------|---------------|-------|
| 11:10 | 200 m            | Masc | Séries | 09:40 | 10:45 - 10:55 | 11:00 |
| 11:30 | 200 m            | Fem  | Séries | 10:00 | 11:05 - 11:15 | 11:20 |
| 11:50 | Triplo Salto     | Masc |        | 10:20 | 11:05 - 11:15 | 11:20 |
| 12:00 | 400 m Bar (0,91) | Masc | Séries | 10:30 | 11:35 - 11:45 | 11:50 |
| 12:20 | Dardo (600 g)    | Fem  |        | 10:50 | 11:35 - 11:45 | 11:50 |
| 12:25 | 400 m Bar (0,76) | Fem  | Séries | 10:55 | 12:00 - 12:10 | 12:15 |
| 12:40 | 800 m            | Masc | Séries | 11:10 | 12:20 - 12:30 | 12:33 |
| 13:00 | 800 m            | Fem  | Séries | 11:30 | 12:40 - 12:50 | 12:53 |
| 13:15 | 110 m Bar (1,00) | Masc | Final  | -- -- | 12:50 - 13:00 | 13:05 |
| 13:30 | 100 m Bar (0,84) | Fem  | Final  | -- -- | 13:05 - 13:15 | 13:20 |
| 13:45 | 4x400 m          | Masc | Séries | 12:15 | 13:20 - 13:30 | 13:35 |
| 14:20 | 4x400 m          | Fem  | Séries | 12:50 | 13:55 - 14:05 | 14:10 |

## 8. MARCAS DE QUALIFICAÇÃO

| PROVAS               | MASCULINOS                                      | FEMININOS                                         |
|----------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 100 metros           | 11,30                                           | 12,80                                             |
| 200 metros           | 23,10                                           | 26,60                                             |
| 400 metros           | 51,70                                           | 61,50                                             |
| 800 metros           | 2.00,00                                         | 2.20,00                                           |
| 1.500 metros         | 4.08,00                                         | 4.55,00                                           |
| 3.000 metros         | 9.10,00                                         | 11.00,00                                          |
| 5.000 metros         | 16.40,00 / 9.25,00 (3.000)                      | 20.00,00 / 11.25,00 (3.000)                       |
| 3.000m Obstáculos    | 10.40,00 / 6.30,00 (2.000m Obst.)               | 14.00,00 / 7.45,00 (2.000 Obst.)                  |
| 110m / 100 Barreiras | 16,50 (1,00) / 17,00 (1,06) / 15,70 (0,91)      | 17,20 (0,84) / 16,00 (0,76)                       |
| 400m Barreiras       | 60,00                                           | 71,00                                             |
| Altura               | 1,80m                                           | 1,50m                                             |
| Vara                 | 3,50m                                           | 2,40m                                             |
| Comprimento          | 6,60m                                           | 5,30m                                             |
| Triplo Salto         | 13,00m                                          | 10,80m                                            |
| Peso                 | 12,00m                                          | 10,50m                                            |
| Martelo              | 37,00m                                          | 34,00m                                            |
| Disco                | 34,50                                           | 30,50m                                            |
| Dardo                | 42,00m                                          | 28,50m                                            |
| 5.000m Marcha        | 57.30,00 (10.000m mx) /<br>25.45,00 (5.000m mx) | 1:06.00,00 (10.000m mx) /<br>29.00,00 (5.000m mx) |
| Estafetas            | s/ Marca de Qualificação                        | s/ Marca de Qualificação                          |