



## Reunião Técnica

Campeonato Nacional de Esperanças ao Ar Livre  
07 de Julho 2022

---



# Boas Vindas

Paulo Bernardo – Representante da Direção da Federação Portuguesa de Atletismo

---

Função	Nome
Representante da Direção	Luís Pereira
Júri de Apelo	A constituir, em caso de necessidade, pelo Delegado Técnico e dois dos árbitros nomeados para a competição, que não esteja envolvido na decisão que gerou o protesto
Delegado Técnico	Elisabete Simão (AAL)
Diretor de Competição	Teodoro Marújo (AAL)
Árbitro Câmara de Chamada	Maria de Lurdes Nunes (ADAC)
Árbitros Provas de Pista	Argentina Cordeiro (ADAC) e Ricardo Sousa (AAP)
Árbitros de Concursos	Maria Odete Alves (ADAL) e Anabela Neto (AAA)
Cronometragem Automática	Damião Freitas (AAL) (JC) e Hugo Santos (AAP)
Juízes de Marcha	Luís Ervideira (AAS) (JC), António Caniço (AAS), José Hipólito (AAS), Tiago Miguel (AAS), Tânia Pinto (ADAL) e Diana Morgado (ADAL)

## 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
<b>16:55</b>	<b>400 m</b>	<b>Masc</b>	<b>Séries</b>	<b>15:25</b>	<b>16:30 - 16:40</b>	<b>16:45</b>
<b>17:10</b>	<b>400 m</b>	<b>Fem</b>	<b>Séries</b>	<b>15:40</b>	<b>16:45 - 16:55</b>	<b>17:00</b>
17:15	Vara	Masc		15:45	16:00 - 16:10	16:15
<b>17:25</b>	<b>1 500 m</b>	<b>Masc</b>	<b>Séries</b>	<b>15:55</b>	<b>17:05 - 17:15</b>	<b>17:18</b>
<b>17:30</b>	<b>Disco (1 kg)</b>	<b>Fem</b>	CNL	<b>16:00</b>	<b>16:45 - 16:55</b>	<b>17:00</b>
17:35	1 500 m	Fem	Séries	<b>16:05</b>	17:15 - 17:25	17:28
<b>17:50</b>	<b>100 m</b>	<b>Masc</b>	<b>Final</b>	--	<b>17:25 - 17:35</b>	<b>17:40</b>
<b>17:55</b>	<b>Dardo (800 g)</b>	<b>Masc</b>		<b>16:25</b>	<b>17:10 - 17:20</b>	<b>17:25</b>
<b>18:00</b>	<b>100 m</b>	<b>Fem</b>	<b>Final</b>	--	<b>17:35 - 17:45</b>	<b>17:50</b>
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
<b>19:10</b>	<b>Peso (7,260 kg)</b>	<b>Masc</b>	CNL	<b>17:40</b>	<b>18:25 - 18:35</b>	<b>18:40</b>
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

### Regulamento:

[https://fpaportalonline.blob.core.windows.net/portalfpa-public/2022/07/Reg\\_2022\\_AL\\_CNac-Esperancas.pdf](https://fpaportalonline.blob.core.windows.net/portalfpa-public/2022/07/Reg_2022_AL_CNac-Esperancas.pdf)

### Confirmações:

<https://www.fpacompeticoes.pt/1588/competicao>

## 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
<b>09:30</b>	<b>Martelo (7,260 kg)</b>	<b>Masc</b>	<b>CNL</b>	<b>08:00</b>	<b>08:45 - 08:55</b>	<b>09:00</b>
<b>09:35</b>	<b>5 000 m</b>	<b>Fem</b>	<b>Séries</b>	<b>08:05</b>	<b>09:15 - 09:25</b>	<b>09:28</b>
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
<b>10:25</b>	<b>100 m Bar (0,84)</b>	<b>Fem</b>	<b>Elim</b>	<b>08:55</b>	<b>10:00 - 10:10</b>	<b>10:15</b>
10:45	Vara	Fem		09:15	09:30 - 09:40	09:45
<b>10:45</b>	<b>200 m</b>	<b>Masc</b>	<b>Séries</b>	<b>09:15</b>	<b>10:20 - 10:30</b>	<b>10:35</b>
<b>10:50</b>	<b>Disco (2 kg)</b>	<b>Masc</b>	<b>CNL</b>	<b>09:20</b>	<b>10:05 - 10:15</b>	<b>10:20</b>
<b>11:00</b>	<b>200 m</b>	<b>Fem</b>	<b>Séries</b>	<b>09:30</b>	<b>10:35 - 10:45</b>	<b>10:50</b>
<b>11:25</b>	<b>400 m Bar (0,91)</b>	<b>Masc</b>	<b>Séries</b>	<b>09:55</b>	<b>11:00 - 11:10</b>	<b>11:15</b>
<b>11:35</b>	<b>Triplo Salto</b>	<b>Masc</b>		<b>10:05</b>	<b>10:50 - 11:00</b>	<b>11:05</b>
11:35	400 m Bar (0,76)	Fem	Séries	10:05	11:10 - 11:20	11:25
<b>11:50</b>	<b>Dardo (600 g)</b>	<b>Fem</b>		<b>10:20</b>	<b>11:05 - 11:15</b>	<b>11:20</b>
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
<b>12:10</b>	<b>Peso (4 kg)</b>	<b>Fem</b>	<b>CNL</b>	<b>10:40</b>	<b>11:25 - 11:35</b>	<b>11:40</b>
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
<b>13:00</b>	<b>4x400 m</b>	<b>Fem</b>	<b>Séries</b>	<b>11:30</b>	<b>12:35 - 12:45</b>	<b>12:50</b>

### Regulamento:

[https://fpaportalonline.blob.core.windows.net/portalfpa-public/2022/07/Reg\\_2022\\_AL\\_CNac-Esperancas.pdf](https://fpaportalonline.blob.core.windows.net/portalfpa-public/2022/07/Reg_2022_AL_CNac-Esperancas.pdf)

### Confirmações:

<https://www.fpacompeticoes.pt/1588/competicao>

- **Confirmações dos atletas:**
  - As confirmações serão **realizadas on-line** e estarão disponíveis desde as **19 horas do dia 08 de julho até 90 minutos antes do início de cada prova**, através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> sendo necessário que cada clube ou atleta faça o seu login para o efeito. Os atletas podem confirmar através do número do seu documento de identificação.
- **Confirmações das equipas de estafetas:**
  - 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.
  - A marca da estafeta deverá ser indicada, no secretariado da prova, até ao horário limite de confirmação da estafeta.

- 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.
- As corridas de distância igual ou superior a 200m, bem como as corridas de estafetas, serão disputadas por séries.
- Os atletas sub20 que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 1500 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de realização dessas provas.
- Os atletas podem participar num máximo de 4 provas, desde que uma delas seja a estafeta curta (4\*100m), sendo permitido o máximo de 2 provas por dia. As provas combinadas são consideradas, para este efeito, como uma prova individual, contanto dessa forma para o limite de provas a disputar.

### Progressão das fasquias

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)

### Engenhos

- A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que homologados, os quais serão disponibilizados para utilização de todos os atletas. Os engenhos devem ser entregues na Câmara de Chamada para verificação até 90 minutos antes da hora marcada para o início da respetiva prova.
- Os engenhos aprovados serão colocados na zona de lançamentos.
- No final da prova os engenhos entregues para verificação poderão ser recolhidos na Câmara de Chamada.



- Será elaborada classificação individual e coletiva. Serão atribuídas medalhas aos atletas classificados nos três primeiros lugares em cada disciplina e género e troféus às três equipas mais pontuadas em cada género.
- Para a classificação coletiva 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, sendo que 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 2 atletas por clube**, sendo os outros para efeito de pontuação, considerados atletas individuais. A classificação coletiva só considerará os clubes que tenham apresentado 5 atletas com marcas de qualificação a participar.
- Os atletas estrangeiros podem pontuar para a sua equipa, num máximo de 2.
- 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.



- Levantamento de dorsais pelo representante oficial do clube junto do secretariado da competição, com indicação de um número de contacto.
- Os dorsais serão duplos para utilização, no tronco e dorso, por todos os atletas (com exceção dos saltos, em que o atleta pode utilizar apenas um dorsal, no tronco ou dorso, de acordo com a sua vontade).
- O dorsal com o nome do atleta deve ser colocado no tronco e, no caso dos atletas dos saltos que só utilizam um dorsal, deve ser esse o seleccionado.

## 09 jul 2022 - sábado

Hora	Ação	Género	Observações
17:42	Cerimónia protocolar 400m	Masculino	1
17:45	Cerimónia protocolar Altura	Feminino	2
17:55	Cerimónia protocolar 400m	Feminino	3
18:02	Cerimónia protocolar 1500m	Masculino	4
18:05	Cerimónia protocolar Comprimento	Masculino	5
18:10	Cerimónia protocolar 1500m	Feminino	6
18:22	Cerimónia protocolar 100m	Masculino	7
18:25	Cerimónia protocolar 100m	Feminino	8
18:50	Cerimónia protocolar 3000m Obs	Masculino	9
18:53	Cerimónia protocolar 3000m Obs	Feminino	10
19:06	Cerimónia Vara	Masculino	11
19:15	Cerimónia protocolar Martelo (4Kg)	Feminino	12
19:18	Cerimónia protocolar Disco (1Kg)	Feminino	13
19:21	Cerimónia 4x100m	Masculino	14
19:24	Cerimónia 4x100m	Feminino	15
19:27	Cerimónia protocolar Dardo (800g)	Masculino	16
20:18	Cerimónia protocolar Comprimento	Feminino	17
20:21	Cerimónia protocolar 10000m Mx	Masculino	18
20:24	Cerimónia protocolar 10000m Mx	Feminino	19
20:27	Cerimónia protocolar Peso (7,260Kg)	Masculino	20

- Os atletas devem estar na zona de apoio ao protocolo devidamente vestidos e calçados, 10m antes da hora determinada para realização da cerimónia protocolar.

10 jul 2022 - domingo			
Hora	Ação	Género	Observações
9:55	Cerimónia protocolar 5000m	Masculino	1
10:26	Cerimónia protocolar 5000m	Feminino	2
11:26	Cerimónia protocolar 200m	Masculino	3
11:29	Cerimónia protocolar Triplo Salto	Feminino	4
11:36	Cerimónia protocolar 200m	Feminino	5
11:43	Cerimónia protocolar Altura	Masculino	6
11:58	Cerimónia protocolar 400m Bar	Masculino	7
12:11	Cerimónia protocolar 400m Bar	Feminino	8
12:32	Cerimónia protocolar Martelo (7,260Kg)	Masculino	9
12:35	Cerimónia protocolar Disco (2Kg)	Masculino	10
12:38	Cerimónia protocolar Vara	Feminino	11
12:50	Cerimónia protocolar 800m	Masculino	12
12:53	Cerimónia protocolar 800m	Feminino	13
13:05	Cerimónia protocolar 110m Bar	Masculino	14
13:08	Cerimónia protocolar 100m Bar	Feminino	15
13:18	Cerimónia protocolar 4x400m	Masculino	16
13:21	Cerimónia protocolar Dardo (600g)	Feminino	17
13:24	Cerimónia protocolar Triplo Salto	Masculino	18
13:27	Cerimónia protocolar 4x400m	Feminino	19
13:30	Cerimónia protocolar Peso (4Kg)	Feminino	20
13:35	Cerimónia protocolar COLETIVA	Masculino	21
13:45	Cerimónia protocolar COLETIVA	Feminino	22

- Os atletas devem estar na zona de apoio ao protocolo devidamente vestidos e calçados, 10m antes da hora determinada para realização da cerimónia protocolar.

? Questões ?



Muito obrigado pelo  
vosso tempo!

Boa sorte a todos

