

**CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES EM AR LIVRE – FASE DE APURAMENTO**

LOUSADA, MARINHA GRANDE, LISBOA (Univ), FARO, PONTA DELGADA E RIBEIRA BRAVA

27 e 28 de maio de 2023

**1. PROGRAMA HORÁRIO**
**Lousada - Marinha Grande - Lisboa (EUL pista 2) - Faro**

Sábado - 27 de Maio de 2023							
Horas	Prova	Género	Obs	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada		Horário de entrada na Pista
14:45	Dardo (800 g)	Masc		13:15	14:00	- 14:10	14:15
15:00	Comprimento	Masc		13:30	14:15	- 14:25	14:30
15:30	100 m	Masc		14:00	15:05	- 15:15	15:20
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	16:00	- 16:10	16:13
16:30	1 500 m	Fem		15:00	16:10	- 16:20	16:23
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	Fem		15:35	16:20	- 16:30	16:35
17:15	5 000 m	Masc		15:45	16:55	- 17:05	17:08
17:35	5 000 m	Fem		16:05	17:15	- 17:25	17:28
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	18:25	- 18:35	18:38
19:10	5 000 m marcha	Masc	Pistas 1 a 3 ou Pistas 1 a 4	17:40	18:50	- 19:00	19:03
19:10	3 000 m marcha	Fem	Pistas 4 a 6 ou Pistas 5 a 8	17:40	18:50	- 19:00	19:03
19:20	Disco (1 kg)	Fem	Extra	17:50	18:45	- 18:55	19:00
19:20	Disco (2 kg)	Masc	Extra	17:50	18:45	- 18:55	19:00

Domingo - 28 de Maio de 2023									
Horas	Prova	Género	Obs	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	08:45	-	08:55	08:58	
09:10	Triplo Salto	Fem		07:40	08:25	-	08:35	08:40	
09:30	3 000 m	Masc		08:00	09:10	-	09:20	09:23	
09:45	3 000 m	Fem		08:15	09:25	-	09:35	09:38	
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	
10:15	Vara	Fem		Extra	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	11:05	-	11:15	11:18	
11:40	800 m	Fem		10:10	11:20	-	11:30	11:33	
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		
12:05	Dardo (600 g)	Fem	Extra	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		

#### MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

Disciplina	Género	Progressão
Altura	Fem.	1,30 (+5) --> 1,40 (+4) --> 1,52 (+3) --> 1,61 (+2)
Altura	Masc.	1,60 (+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.	2,50 (+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 sete (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. Cada clube poderá pontuar com um máximo de dois (2) atletas estrangeiros independentemente da sua nacionalidade (ver regra de estrangeiros regulamento geral de competições).
- 2.1.8. Os atletas menores de 18 anos à data da prova, desde que tenham estado filiados na FPA em pelo menos duas épocas, não serão considerados, para este efeito, estrangeiros.

2.2. Todas as corridas e provas de marcha bem como as corridas de estafetas, serão disputadas por séries.

2.2.1. 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.

2.2.2. 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).

### 2.3. Normas Específicas

2.3.1. Estes campeonatos realizar-se-ão nas seguintes fases: fase de apuramento e final.

2.3.2. Aos atletas que, na fase de apuramento, não alcancem as marcas de pontuação definidas para estes campeonatos e mencionadas na tabela existente no ponto 6, não será atribuída qualquer pontuação.

2.3.3. Na fase de apuramento, as competições masculinas e femininas serão distribuídas por grupos, locais e jornadas em dias consecutivos

2.3.4. Cada clube terá de participar nas **disciplinas individuais**, obrigatoriamente, com um **mínimo de 10 atletas**, tanto na competição masculina como na competição feminina.

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

2.3.5. Em qualquer das fases destes campeonatos, cada clube só poderá apresentar um (1) atleta por disciplina e uma única equipa em cada estafeta.

2.3.6. Nesta Fase de Apuramento cada atleta poderá realizar 3 provas desde que pelo menos uma delas seja uma estafeta.

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

2.3.7. 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) ou na época anterior (ar livre), sendo a última série composta pelos atletas mais qualificados.

### 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 22 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 de maio, sexta-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 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. HOMOLOGAÇÃO 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 1h30m 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. MARCAS DE PONTUAÇÃO

Disciplinas	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
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

# APURAMENTO NACIONAL DE CLUBES - AÇORES



## PROGRAMA HORÁRIO

**Local: Pista de Atletismo das Laranjeiras – Data: 27/maio/2023**

(por motivos imprevistos poderá haver alterações no horário de provas)

Câmara de Chamada	Entrada na pista	Horário	Prova	Sexo	Ensaio
14:28 - 14:38	14:40	15:00	Martelo (4 kg)	Fem.	4
14:28 - 14:38	14:40	15:00	Comprimento	Fem.	4
14:38 - 14:48	14:50	15:00	100 m	Mas.	Séries
14:48 - 14:58	15:00	15:10	100 m	Fem.	Séries
14:58 - 15:08	15:10	15:30	Altura	Fem.	
14:58 - 15:08	15:10	15:30	Dardo (800 g)	Mas.	4
14:58 - 15:08	15:10	15:20	1.500 m	Mas.	Séries
14:08 - 15:18	15:20	15:30	1.500 m	Fem.	Séries
15:18 - 15:28	15:30	15:40	400 m	Mas.	Séries
15:23 - 15:33	15:35	15:45	400 m	Fem.	Séries
15:28 - 15:38	15:40	15:50	3.000 m Obst.	Fem.	Séries
15:38 - 15:48	15:50	16:00	4x100 m	Mas.	Séries
15:38 - 15:48	15:50	16:10	Peso (7,260 kg)	Mas.	4
15:38 - 15:48	15:50	16:10	Comprimento	Mas.	4
15:48 - 15:58	16:00	16:10	4x100 m	Fem.	Séries
15:58 - 16:08	16:10	16:20	5.000 m Marcha	Mas.	Séries
15:58 - 16:08	16:10	16:20	3.000 m Marcha	Fem.	Séries
15:48 - 15:58	16:00	16:40	Vara	Mas.	
16:08 - 16:18	16:20	16:40	Disco (1 kg)	Fem.	4
16:28 - 16:38	16:40	16:50	5.000 m	Mas.	Séries
16:48 - 16:58	17:00	17:10	5.000 m	Fem.	Séries

### *Progressão das Fasquias*

Disciplina	Género	Progressão
Vara	Mas.	2,65 (+15)...3,70 (+12)...4,30 (+10)...5,00 (+5)
Altura	Fem.	1,30 (+5)...1,40 (+4)...1,52 (+3).....1,61 (+2)

# APURAMENTO NACIONAL DE CLUBES - AÇORES



## PROGRAMA HORÁRIO

**Local: Pista de Atletismo das Laranjeiras – Data: 28/mayo/2023**

(por motivos imprevistos poderá haver alterações no horário de provas)

Câmara de Chamada	Entrada na pista	Horário	Prova	Sexo	Ensaios
09:28 - 09:38	09:40	10:00	Martelo (7,260 kg)	Mas.	4
09:38 - 09:48	09:50	10:00	3.000 m Obst.	Mas.	Séries
09:28 - 09:38	09:40	10:00	Triplo	Fem.	4
09:53 - 10:03	10:05	10:15	3.000 m	Mas.	Séries
10:08 - 10:18	10:20	10:30	3.000 m	Fem.	Séries
10:23 - 10:33	10:35	10:45	110 m barr.	Mas.	Séries
09:48 - 09:58	10:00	10:45	Vara	Fem.	
10:13 - 10:23	10:25	10:45	Altura	Mas.	
10:33 - 10:43	10:45	10:55	100 m barr.	Fem.	Séries
10:48 - 10:58	11:00	11:10	800 m	Mas.	Séries
10:58 - 11:08	11:10	11:20	800 m	Fem.	Séries
10:58 - 11:08	11:10	11:30	Dardo (600 g)	Fem.	4
10:58 - 11:08	11:10	11:30	Triplo	Mas.	4
11:08 - 11:18	11:20	11:30	400 m barr.	Mas.	Séries
11:18 - 11:28	11:30	11:40	400 m barr.	Fem.	Séries
11:28 - 11:38	11:40	11:50	200 m	Mas.	Séries
11:38 - 11:48	11:50	12:00	200 m	Fem.	Séries
11:43 - 11:53	11:55	12:15	Peso (4 kg)	Fem.	4
11:43 - 11:53	11:55	12:15	Disco (2 kg)	Mas.	4
11:48 - 11:58	12:00	12:10	4x400 m	Mas.	Séries
11:58 - 12:08	12:10	12:20	4x400 m	Fem.	Séries

### *Progressão das Fasquias*

Disciplina	Género	Progressão
Vara	Fem.	1,85 (+15)...2,45 (+12)...2,93 (+10)...3,53 (+5)
Altura	Mas.	1,65 (+5)...1,80 (+4)...1,92 (+3).....2,01 (+2)





## 1. REGULAMENTO

Aplica-se o regulamento da FPA previsto para esta competição, que poderá ser consultado em documento à parte.

Podem participar apenas os clubes e atletas devidamente inscritos na FPA para esta competição (um atleta por clube em cada prova).

A subida das fasquias será de acordo com o regulamento da FPA para esta competição e está indicada nos quadros na coluna de observações.

A confirmação das inscrições será feita através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> e de acordo com o regulamento da FPA para esta competição.

## 2. CÂMARA DE CHAMADA

Consideram-se os seguintes tempos de entrada em pista pela câmara de chamada:

- Corridas – 10 minutos antes da hora de prova
- Altura – 25 minutos antes da hora da prova
- Vara – 45 minutos antes da hora da prova
- Outros concursos – 20 minutos antes da hora da prova

### MÍNIMOS DE PONTUAÇÃO

Provas	Masculinos	Femininos
100 m	12,04	14,14
200 m	25,04	28,94
400 m	53,44	64,54
800 m	2 05,00	2 30,00
1 500 m	4 20,00	5 20,00
3 000 m	9 30,00	11 40,00
5 000 m	16 30,00	21 00,00
3 000 Obst.	10 45,00	15 00,00
110/100 Barr	18,74	18,04
400 barr	61,94	73,14

Provas	Masculinos	Femininos
Altura	1,70	1,40
Vara	2,80	2,00
Comprimento	5,80	4,60
Triplo	12,00	9,70
Peso	9,50	8,50
Disco	27,00	23,00
Dardo	40,00	25,00
Martelo	28,00	25,00
5 / 3 000 marcha	29 00,00	19 00,00
4 x 100 m	47,54	55,04
4 x 400 m	3 42,00	4 30,00



**PROGRAMA / HORÁRIO:**

**27 / MAIO – SÁBADO – FUNCHAL (RG3)**

Hora	PROVA	Sexo	s18	s20	Abs	Obs.
10h00	MARTELO	F	✓	✓	✓	4kg – 4 ensaios
	MARTELO	M		✓	✓	7,26kg – 4 ensaios
10h45	PESO	F	✓	✓	✓	4kg – 4 ensaios
	PESO	M		✓	✓	7,26kg – 4 ensaios

**27 / MAIO – SÁBADO – RIBEIRA BRAVA (CDM)**

Hora	PROVA	Sexo	s18	s20	Abs	Obs.
16h00	100 M	M	✓	✓	✓	
16h10	100 M	F	✓	✓	✓	
16h15	ALTURA	F	✓	✓	✓	1,30 (+5) → 1,40 (+4) → 1,52 (+3) → 1,61 (+2)
16h20	COMPRIMENTO	F	✓	✓	✓	Tábua: 2,5m – 4 ensaios
16h40	1 500 M	M	✓	✓	✓	
16h50	1 500 M	F	✓	✓	✓	
17h00	DARDO	M	✓	✓	✓	800g – 4 ensaios
17h05	400 M	M	✓	✓	✓	
17h15	400 M	F	✓	✓	✓	
17h20	COMPRIMENTO	M	✓	✓	✓	Tábua: 2,5m – 4 ensaios
17h25	5 000 M	M		✓	✓	
17h40	VARA	M	✓	✓	✓	2,65 (+15) → 3,70 (+12) → 4,30 (+10) → 5,00 (+5)
17h45	5 000 M	F		✓	✓	
18h15	4 x 100 M	M	✓	✓	✓	
18h25	4 x 100 M	F	✓	✓	✓	
18h30	DISCO	F	✓	✓	✓	1 kg – 4 ensaios
18h40	3 000 M OBST.	F		✓	✓	0,76m
19h00	5 000 M MARCHA	M	✓	✓	✓	
	3 000 M MARCHA	F	✓	✓	✓	



**28 / MAIO – DOMINGO – RIBEIRA BRAVA (CDM)**

Hora	PROVA	Sexo	s18	s20	Abs	Obs.
9h30	<b>3 000 M OBST.</b>	M		✓	✓	0,91m
9h45	<b>ALTURA</b>	M	✓	✓	✓	1,65 (+5) → 1,80 (+4) → 1,92 (+3) → 2,01 (+2)
9h50	<b>3 000 M</b>	M	✓	✓	✓	
10h00	<b>TRIPLA</b>	F	✓	✓	✓	Tábua a 8 e/ou 10m – 4 ensaios
10h10	<b>3 000 M</b>	F	✓	✓	✓	
10h15	<b>DISCO</b>	M	✓	✓	✓	2 kg – 4 ensaios
10h30	<b>400 M BARR.</b>	M	✓	✓	✓	45+35 / 0,91m (10b)
10h45	<b>400 M BARR.</b>	F	✓	✓	✓	45+35 / 0,76m (10b)
11h00	<b>200 M</b>	M	✓	✓	✓	
11h10	<b>200 M</b>	F	✓	✓	✓	
	<b>VARA</b>	F	✓	✓	✓	1,85 (+15) → 2,45 (+12) → 2,93 (+10) → 3,53 (+5)
11h15	<b>TRIPLA</b>	M	✓	✓	✓	Tábua a 10 e/ou 11m – 4 ensaios
11h20	<b>DARDO</b>	F	✓	✓	✓	600g – 4 ensaios
11h25	<b>800 M</b>	M	✓	✓	✓	
11h35	<b>800 M</b>	F	✓	✓	✓	
11h50	<b>110 M BARR.</b>	M	✓	✓	✓	13,72+9,14 / 1,067m (10b)
12h05	<b>100 M BARR.</b>	F	✓	✓	✓	13,00+8,50 / 0,84m (10b)
12h25	<b>4 x 400 M</b>	M	✓	✓	✓	
12h35	<b>4 x 400 M</b>	F	✓	✓	✓	