

85º CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES EM AR LIVRE – FASE FINAL

VIANA DO CASTELO, 22 e 23 de julho de 2023

1. PROGRAMA HORÁRIO
Viana do Castelo

Sábado - 22 de Julho de 2023						
Horas	Prova	Género	Divisão	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista

Jardim Público / Jardim da Marina

14:30	Comprimento	Masc	1ª Div	13:00	13:45 - 13:55	14:00
14:35	Peso (7,260 kg)	Masc	1ª Div	13:05	13:50 - 14:00	14:05
15:40	Peso (4 kg)	Fem	1ª Div	14:10	14:55 - 15:05	15:10
15:50	Triplo Salto	Fem	1ª Div	14:20	15:05 - 15:15	15:20

17:10	Triplo Salto	Fem	3ª - 2ª Div	15:40	16:25 - 16:35	16:40
18:00	Peso (7,260 kg)	Masc	3ª - 2ª Div	16:30	17:15 - 17:25	17:30
19:20	Comprimento	Masc	3ª - 2ª Div	17:50	18:35 - 18:45	18:50
19:45	Peso (4 kg)	Fem	3ª - 2ª Div	18:15	19:00 - 19:10	19:15

Pista Manuela Machado

12:30	400 m	Masc	3ª - 2ª Div	11:00	12:05 - 12:15	12:20
12:47	400 m	Fem	3ª - 2ª Div	11:17	12:22 - 12:32	12:37
13:00	Martelo (4 kg)	Fem	3ª - 2ª Div	11:30	12:15 - 12:25	12:30
13:05	100 m	Fem	3ª - 2ª Div	11:35	12:40 - 12:50	12:55
13:10	Altura	Fem	3ª - 2ª Div	11:40	12:25 - 12:35	12:40
13:19	100 m	Masc	3ª - 2ª Div	11:49	12:54 - 13:04	13:09
13:30	Vara	Masc	3ª - 2ª Div	12:00	12:15 - 12:25	12:30
13:35	3 000 m Marcha	Fem	3ª - 2ª Div	12:05	13:15 - 13:25	13:28
14:01	5 000 m Marcha	Masc	3ª - 2ª Div	12:31	13:41 - 13:51	13:54
14:45	Martelo (7,260 kg)	Masc	3ª - 2ª Div	13:15	14:00 - 14:10	14:15
15:00	4X100 m	Masc	3ª - 2ª Div	13:30	14:35 - 14:45	14:50
15:20	4X100 m	Fem	3ª - 2ª Div	13:50	14:55 - 15:05	15:10
15:36	5 000 m	Fem	3ª - 2ª Div	14:06	15:16 - 15:26	15:29
16:06	5 000 m	Masc	3ª - 2ª Div	14:36	15:46 - 15:56	15:59
16:10	Dardo (800 g)	Masc	3ª - 2ª Div	14:40	15:25 - 15:35	15:40
16:35	3 000 m Obst	Fem	3ª - 2ª Div	15:05	16:15 - 16:25	16:28
17:00	1 500 m	Masc	3ª - 2ª Div	15:30	16:40 - 16:50	16:53
17:20	1 500 m	Fem	3ª - 2ª Div	15:50	17:00 - 17:10	17:13

17:55	100 m	Fem	1ª Div	16:25	17:30 - 17:40	17:45
18:03	Vara	Masc	1ª Div	16:33	16:48 - 16:58	17:03
18:05	100 m	Masc	1ª Div	16:35	17:40 - 17:50	17:55
18:13	Martelo (4 kg)	Fem	1ª Div	16:43	17:28 - 17:38	17:43
18:15	400 m	Fem	1ª Div	16:45	17:50 - 18:00	18:05
18:20	Altura	Fem	1ª Div	16:50	17:35 - 17:45	17:50
18:25	400 m	Masc	1ª Div	16:55	18:00 - 18:10	18:15
18:35	5 000 m Marcha	Masc	1ª Div (1 a 4)	17:05	18:15 - 18:25	18:28
18:35	3 000 m Marcha	Fem	1ª Div (5 a 8)	17:05	18:15 - 18:25	18:28
19:20	4X100 m	Fem	1ª Div	17:50	18:55 - 19:05	19:10
19:25	Martelo (7,260 kg)	Masc	1ª Div	17:55	18:40 - 18:50	18:55
19:30	4X100 m	Masc	1ª Div	18:00	19:05 - 19:15	19:20
19:36	1 500 m	Fem	1ª Div	18:06	19:16 - 19:26	19:29
19:46	1 500 m	Masc	1ª Div	18:16	19:26 - 19:36	19:39
19:55	3 000 m Obst	Fem	1ª Div	18:25	19:35 - 19:45	19:48
20:05	Dardo (800 g)	Masc	1ª Div	18:35	19:20 - 19:30	19:35
20:14	5 000 m	Fem	1ª Div	18:44	19:54 - 20:04	20:07
20:40	5 000 m	Masc	1ª Div	19:10	20:20 - 20:30	20:33

Domingo - 23 de Julho de 2023

Horas	Prova	Género		Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
09:30	Comprimento	Fem	3ª - 2ª Div	08:00	08:45 - 08:55	09:00
09:35	3 000 m Obst	Masc	3ª - 2ª Div	08:05	09:15 - 09:25	09:28
09:40	Disco (2 kg)	Masc	3ª - 2ª Div	08:10	08:55 - 09:05	09:10
09:50	Altura	Masc	3ª - 2ª Div	08:20	09:05 - 09:15	09:20
09:55	3 000 m	Fem	3ª - 2ª Div	08:25	09:35 - 09:45	09:48
10:00	Vara	Fem	3ª - 2ª Div	08:30	08:45 - 08:55	09:00
10:15	3 000 m	Masc	3ª - 2ª Div	08:45	09:55 - 10:05	10:08
10:35	400 m bar (0,76)	Fem	3ª - 2ª Div	09:05	10:10 - 10:20	10:25
10:49	400 m bar (0,91)	Masc	3ª - 2ª Div	09:19	10:24 - 10:34	10:39
11:10	800 m	Fem	3ª - 2ª Div	09:40	10:50 - 11:00	11:03
11:24	800 m	Masc	3ª - 2ª Div	09:54	11:04 - 11:14	11:17
11:25	Disco (1 kg)	Fem	3ª - 2ª Div	09:55	10:40 - 10:50	10:55
11:45	Triplo Salto	Masc	3ª - 2ª Div	10:15	11:00 - 11:10	11:15
11:50	110 m bar (1,06)	Masc	3ª - 2ª Div	10:20	11:25 - 11:35	11:40
12:10	100 m bar (0,84)	Fem	3ª - 2ª Div	10:40	11:45 - 11:55	12:00
12:15	Dardo (600 g)	Fem	3ª - 2ª Div	10:45	11:30 - 11:40	11:45
12:40	200 m	Fem	3ª - 2ª Div	11:10	12:15 - 12:25	12:30
13:00	200 m	Masc	3ª - 2ª Div	11:30	12:35 - 12:45	12:50
13:25	4X400 m	Fem	3ª - 2ª Div	11:55	13:00 - 13:10	13:15
13:45	4X400 m	Masc	3ª - 2ª Div	12:15	13:20 - 13:30	13:35

16:00	100 m bar (0,84)	Fem	1ª Div	14:30	15:35 - 15:45	15:50
16:05	Dardo (600 g)	Fem	1ª Div	14:35	15:20 - 15:30	15:35
16:10	110 m bar (1,06)	Masc	1ª Div	14:40	15:45 - 15:55	16:00
16:15	Comprimento	Fem	1ª Div	14:45	15:30 - 15:40	15:45
16:20	800 m	Fem	1ª Div	14:50	16:00 - 16:10	16:13
16:25	Vara	Fem	1ª Div	14:55	15:10 - 15:20	15:25
16:30	800 m	Masc	1ª Div	15:00	16:10 - 16:20	16:23
16:35	Disco (1 kg)	Fem	1ª Div	15:05	15:50 - 16:00	16:05
16:45	400 m bar (0,76)	Fem	1ª Div	15:15	16:20 - 16:30	16:35
16:55	400 m bar (0,91)	Masc	1ª Div	15:25	16:30 - 16:40	16:45
17:05	3 000 m Obst	Masc	1ª Div	15:35	16:45 - 16:55	16:58
17:15	Altura	Masc	1ª Div	15:45	16:30 - 16:40	16:45
17:30	200 m	Fem	1ª Div	16:00	17:05 - 17:15	17:20
17:35	Triplo Salto	Masc	1ª Div	16:05	16:50 - 17:00	17:05
17:40	200 m	Masc	1ª Div	16:10	17:15 - 17:25	17:30
17:45	Disco (2 kg)	Masc	1ª Div	16:15	17:00 - 17:10	17:15
17:50	3 000 m	Fem	1ª Div	16:20	17:30 - 17:40	17:43
18:05	3 000 m	Masc	1ª Div	16:35	17:45 - 17:55	17:58
18:30	4X400 m	Fem	1ª Div	17:00	18:05 - 18:15	18:20
18:45	4X400 m	Masc	1ª Div	17:15	18:20 - 18:30	18:35

MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

Disciplina	Género	Progressão
Altura	Fem.	1,25 (+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.	1,90 (+13) --> 2,81 (+12) --> 3,05 (+10) --> 3,55 (+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. Na fase final das 1ª, 2ª e 3ª Divisões as equipas serão pontuadas atribuindo-se 8 pontos ao 1º classificado de cada disciplina, 7 ao 2º, e assim sucessivamente.

2.1.2. Cada clube poderá pontuar com um máximo de dois (2) atletas estrangeiros independentemente da sua nacionalidade (ver regra de estrangeiros no regulamento geral de competições).

2.1.3. Os atletas menores de 18 anos à data da prova, desde que tenham estado filiados na FPA em pelo menos duas épocas completas, não serão considerados, para este efeito, estrangeiros.

2.1.4. 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.

2.1.5. Os atletas do escalão de sub-18 poderão participar em todas as provas, com exceção do lançamento do peso e martelo masculino (7,260 Kg), 5 000 metros e 3 000 obstáculos.

2.2. Normas Específicas

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

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

2.2.2. Cada clube só poderá apresentar um atleta por disciplina e uma única equipa em cada estafeta.

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

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

2.2.4. Será utilizada a seguinte tabela de distribuição dos clubes pelas pistas e ordem de ensaios nos concursos.

Masculinos	A	B	C	D	E	F	G	H	Femininos
100 m / 1 500 m / Altura	1	2	3	4	5	6	7	8	100 m / 3 000 m / Comprimento
200 m / 5 000 m / Vara	2	3	4	5	6	7	8	1	200 m / 3 000 Marcha / Peso
400 m / 3 000 m / Comprimento	3	4	5	6	7	8	1	2	400 m / Disco
800 m / 3 000 m Obst. / Triplo	4	5	6	7	8	1	2	3	800 m / 3 000 m Obst. / Dardo
110 m bar / Peso	5	6	7	8	1	2	3	4	100 m bar / 1 500 m / Martelo
400 m bar / Disco	6	7	8	1	2	3	4	5	4X100 m / 5 000 m / Vara
4X100 m / Martelo	7	8	1	2	3	4	5	6	4X400 m / Triplo
4X400 m / 5 000 Marcha / Dardo	8	1	2	3	4	5	6	7	400 m bar / Altura

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 17 de julho.

3.2. Confirmação das Inscrições

3.2.1. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 19:00 horas do dia 21 de julho, 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

4. CONCURSOS – ESPECIFICIDADES

4.1. Concursos Horizontais

4.1.1. 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. CLASSIFICAÇÕES

6.1. Serão chamados ao pódio, recebendo Troféus e Medalhas os 3 primeiros Clubes classificados da 1ª, 2ª e 3ª Divisões e receberão Troféus todos os Clubes classificados em 4º, 5º, 6º, 7º e 8º lugares de todas as divisões.