

**88º CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES AR LIVRE – FINAL 3ª Divisão**
**Versão 11/07**

ABRANTES, 13 e 14 de julho de 2024

**1. PROGRAMA HORÁRIO**
**Abrantes - Pista de Atletismo**

Sábado - 13 de Julho de 2024						
Horas	Prova	Género		Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
16:00	Martelo (4 kg)	Fem		14:30	15:25 - 15:35	15:40
16:05	100 m	Masc		14:35	15:40 - 15:50	15:55
16:10	Altura	Fem		14:40	15:30 - 15:40	15:45
16:15	100 m	Fem		14:45	15:50 - 16:00	16:05
16:17	Comprimento	Masc		14:47	15:42 - 15:52	15:57
16:20	Vara	Masc		14:50	15:20 - 15:30	15:35
16:25	400 m	Masc		14:55	16:00 - 16:10	16:15
16:35	400 m	Fem		15:05	16:10 - 16:20	16:25
16:45	1 500 m	Masc		15:15	16:20 - 16:30	16:35
16:55	1 500 m	Fem		15:25	16:30 - 16:40	16:45
17:02	Disco (1 kg)	Fem		15:32	16:27 - 16:37	16:42
17:05	5 000 m Marcha	Masc		15:35	16:40 - 16:50	16:55
17:30	Peso (7,260 kg)	Masc		16:00	16:55 - 17:05	17:10
17:35	3 000 m Marcha	Fem		16:05	17:10 - 17:20	17:25
17:45	Comprimento	Fem		16:15	17:10 - 17:20	17:25
17:55	3 000 m Obst	Fem		16:25	17:30 - 17:40	17:45
18:00	Dardo (800 g)	Masc		16:30	17:25 - 17:35	17:40
18:10	4X100 m	Masc		16:40	17:45 - 17:55	18:00
18:20	4X100 m	Fem		16:50	17:55 - 18:05	18:10
18:30	5 000 m	Masc		17:00	18:05 - 18:15	18:20
18:50	5 000 m	Fem		17:20	18:25 - 18:35	18:40

Domingo - 14 de Julho de 2024						
Horas	Prova	Género		Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
09:45	Martelo (7,260 kg)	Masc		08:15	09:10 - 09:20	09:25
09:55	Altura	Masc		08:25	09:15 - 09:25	09:30
10:00	3 000 m Obst	Masc		08:30	09:35 - 09:45	09:50
10:15	3 000 m	Masc		08:45	09:50 - 10:00	10:05
10:20	Triplo Salto	Fem		08:50	09:45 - 09:55	10:00
10:30	3 000 m	Fem		09:00	10:05 - 10:15	10:20
10:40	Vara	Fem		09:10	09:40 - 09:50	09:55

10:45	110 m bar (1,06)	Masc		09:15	10:20 - 10:30	10:35
10:50	Disco (2 kg)	Masc		09:20	10:15 - 10:25	10:30
10:55	100 m bar (0,84)	Fem		09:25	10:30 - 10:40	10:45
11:05	800 m	Masc		09:35	10:40 - 10:50	10:55
11:15	800 m	Fem		09:45	10:50 - 11:00	11:05
11:20	Peso (4 kg)	Fem		09:50	10:45 - 10:55	11:00
11:30	400 m bar (0,91)	Masc		10:00	11:05 - 11:15	11:20
11:35	Triplo Salto	Masc		10:05	11:00 - 11:10	11:15
11:40	400 m bar (0,76)	Fem		10:10	11:15 - 11:25	11:30
11:50	Dardo (600 g)	Fem		10:20	11:15 - 11:25	11:30
11:55	200 m	Masc		10:25	11:30 - 11:40	11:45
12:05	200 m	Fem		10:35	11:40 - 11:50	11:55
12:15	4X400 m	Masc		10:45	11:50 - 12:00	12:05
12:25	4X400 m	Fem		10:55	12:00 - 12:10	12:15

#### MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

Disciplina	Género	Progressão
Altura	Fem.	1,25 (+5) --> 1,40 (+4) --> 1,52 (+3) --> 1,61 (+2)
Altura	Masc.	1,65 (+5) --> 1,80 (+4) --> 1,92 (+3) --> 2,01 (+2)
Vara	Fem.	1,80 (+20) --> 2,00 (+15) --> 2,45 (+12) --> 3,05 (+10) --> 3,55
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 3ª Divisão 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.

2.1.3. Para poderem pontuar nos Campeonatos Nacionais de Pista Ar Livre, os atletas estrangeiros deverão ser inscritos até 28 de fevereiro de 2024.

2.1.4. São considerados “Atletas Portugueses” todos aqueles que detenham a nacionalidade portuguesa ou que, sendo estrangeiros, sejam menores de idade e estejam matriculados numa escola portuguesa há, pelo menos, um ano escolar;

2.1.4.1. O certificado de matrícula referente ao ano escolar 2022/2023 deve ser enviado por correio eletrónico, para o endereço [lince@fpatletismo.pt](mailto:lince@fpatletismo.pt), até

quarta-feira 10 de julho de 2024. Não serão enquadrados no ponto 2.1.4 os atletas cujo certificado de matrícula indicado não seja rececionado dentro do prazo estipulado.

2.1.5. Aos atletas Sub-18 e Sub-20 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova individual, de corrida ou marcha, de distância igual ou superior a 400m.

2.1.6. 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).

## 2.2. Normas Específicas

2.2.1. Para participarem e ser classificados, os clubes terão, obrigatoriamente, que inscrever, e participar, com um mínimo de 10 atletas.

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

2.2.2. Em qualquer das fases destes campeonatos, 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.

2.2.4. 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 8 de julho.

#### 3.2. Confirmação das Inscrições

3.2.1. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 19:00 horas da véspera do primeiro dia do Campeonato 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 Técnica 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 90 minutos 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. APURAMENTO PARA O CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES DE 2025 AO AR LIVRE

### 6.1. Equipas que serão apuradas para a 1ª divisão de 2025:

da 1ª à 6ª equipa classificadas da 1ª divisão  
a 1ª e 2ª equipas classificadas da 2ª divisão;

### 6.2. Equipas que serão apuradas para a 2ª divisão de 2025:

a 7ª e 8ª equipa classificadas da 1ª divisão  
da 3ª à 6ª equipa classificadas da 2ª divisão  
a 1ª e 2ª equipa classificadas da 3ª divisão;

### 6.3. Equipas que serão apuradas para a 3ª divisão de 2025:

a 7ª e 8ª equipa classificadas da 2ª divisão  
da 1ª à 6ª equipa classificadas na fase de apuramento de 2025.