

## Campeonato Nacional de Esperanças em Pista Coberta

27 e 28 de Fevereiro de 2021

Braga, Pombal, Alpiarça, CAR-Jamor e Vila Real Santo António

As inscrições serão efetuadas através da plataforma Lince e a “escolha” da pista deverá ter em consideração a distância da localização do clube e atletas do mesmo, em relação à pista definida. Excepcionalmente, é possível a participação de atletas fora do local previsto, sendo imperativo que o responsável técnico do clube envie um mail para [lince@fpatletismo.pt](mailto:lince@fpatletismo.pt) identificando o(s) atleta(s), as provas e a pista em que pretende que esse(s) participe(m), justificando a razão. O envio do e-mail tem de se efetuar até às 23:59 horas da segunda-feira que antecede a realização do evento. A justificação para mudança de pista suportada no argumento de se competir com outros atletas de maior valia não será aceite.

### 1. NORMAS REGULAMENTARES

1.1. O Campeonato disputar-se-á em dois dias (27 e 28 fevereiro), com uma jornada na parte da manhã, e outra na parte da tarde do 1º dia (sábado) e a 3ª jornada na tarde do 2º dia (domingo).

1.2. O Campeonato terá lugar em mais de uma pista de atletismo (Ver Programa).

1.3. Poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões de sub-23 e de sub-20, que possuam as Marcas de Inscrição Condicional e cuja pré-inscrição tenha sido aceite pela DTN. Terão ainda de se enquadrar 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 e filiados numa Federação Congénere, e tenham obtido autorização expressa da FPA para participar nesta Competição.

Os atletas referidos em b) e c), não terão direito quer ao título de Campeão individual, quer aos respetivos lugares de honra.

1.3.1. A participação dos atletas estrangeiros filiados em Federação Congénere, 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 participantes, igual ou inferior a oito.

1.4. Se o atleta faltar a alguma das provas em que se inscreveu e confirmou a participação, sem apresentar justificação prévia e válida, não será autorizado a participar nas restantes.

1.5. O apuramento para a final de uma prova, implica obrigatoriamente a participação nessa final. Assim, qualquer atleta que tenha sido apurado para uma final e que não compareça sem justificação prévia e válida, não será autorizado a participar nas restantes.

1.6. As finais de 60 metros e 60 metros Barreiras disputam-se em cada uma das pistas onde houver atletas apurados para as mesmas.

#### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



#### PATROCINADORES



1.7. Neste Campeonato cada atleta poderá participar no máximo de 3 provas, não podendo ser todas no mesmo dia.

1.8. Os atletas que tenham competido nas Provas Combinadas realizadas em 20 e 21 de fevereiro, apenas poderão fazer mais duas provas no conjunto das 3 jornadas.

1.9. Os atletas Juniores 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.

### 1.10 - Termo de Responsabilidade

A participação nestes Campeonatos é permitida aos atletas que assinem e entreguem um Termo de Responsabilidade Individual aquando do controlo de entrada na pista. No caso dos atletas menores de 18 anos, esse Termo de Responsabilidade deverá ser assinado pelo encarregado de educação.

## 2. MARCAS DE INSCRIÇÃO CONDICIONAL

2.1. Para o Campeonato foram definidas marcas de inscrição condicional, indicadas mais adiante, que permitirão aos atletas que as possuem, propor-se a participar no Campeonato.

2.2. As marcas consideradas são as obtidas entre 1 de janeiro de 2020 e o dia 21 de fevereiro de 2021.

2.3. Os técnicos nacionais indicarão posteriormente que atletas da lista de inscrição condicional, serão autorizados a participar.

2.4. No dia 24 de fevereiro a FPA divulgará as listagens de atletas admitidos para o Campeonato.

## 3. INSCRIÇÕES

3.1. As inscrições deverão ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da “Plataforma Lince da FPA” nas respetivas áreas de acesso em <https://lince.fpatletismo.pt>.

3.2. As inscrições de atletas portugueses filiados numa Federação estrangeira serão enviadas para a FPA via Federação Membro da WA.

3.3. As inscrições para o Campeonato, terminam às 23:59 horas do dia 22 de Fevereiro sem qualquer prazo extra.

3.4. Os atletas apenas se poderão inscrever nas provas onde realmente pretendem participar, tendo em consideração as limitações das normas regulamentares, penalizando cada atleta em 10€ por prova, em que se inscreveu e não compareceu.

3.5. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 15:00 horas do dia anterior e uma hora antes da prova respetiva através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> sendo necessário que cada clube faça o seu login. Em alternativa, os atletas poderão também fazer a confirmação na sua prova através do seu nº de documento de identificação.

#### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



#### PATROCINADORES



#### 4. CLASSIFICAÇÕES

- 4.1. Nestes Campeonatos existirá classificação individual e coletiva.
- 4.2. 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. As classificações obtidas no Campeonato Nacional de Esperanças de provas combinadas em pista coberta, realizado em 20 e 21 de fevereiro também serão contabilizadas para este efeito.
- 4.3. Cada clube pode apresentar a quantidade de atletas que desejar por disciplina, desde que sejam admitidos na competição, mas só poderão pontuar até um máximo de 2 (dois) atletas por clube, sendo os outros para efeito de pontuação, considerados como atletas individuais.
- 4.4. Os atletas estrangeiros filiados na F.P.A., poderão pontuar para o seu clube, até um máximo de dois por equipa e a eles não se aplicando o referido em 1.3.1.
- 4.5. Sendo a competição disputada em vários locais, a atribuição de pontos será feita em função das marcas obtidas pelos atletas, não tendo em conta as formas de desempate referidas nos regulamentos da WA. Por exemplo, para atletas com a mesma marca, o somatório dos pontos alcançados será dividido pelos participantes envolvidos.
- 4.6. A soma dos pontos dos atletas de cada clube ditará a pontuação dos mesmos.
- 4.7. Definida a pontuação das equipas, estas serão seriadas por ordem decrescente do total de pontos obtidos.
- 4.8. Nestes Campeonatos, a classificação coletiva só considerará os clubes que tenham apresentado cinco atletas a participar em provas individuais.
- 4.9. 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.
- 4.10. A entrega de medalhas e prémios dos campeonatos, será realizada posteriormente através da Associação de Atletismo em que o clube está filiado.

#### 5. DISTRIBUIÇÃO DAS PROVAS POR JORNADA

Jornada 1: sábado de manhã		Jornada 2: sábado à tarde	
MASCULINOS	FEMININOS	MASCULINOS	FEMININOS
60 metros Altura Comprimento	60 metros Comprimento	60m Barreiras Triplo Salto 5.000m Marcha	60m Barreiras Altura Triplo Salto 3.000m Marcha

Jornada 3: domingo à tarde			
MASCULINOS		FEMININOS	
400 metros	3.000 metros	400 metros	3.000 metros
800 metros	4 x 400 metros	800 metros	4 x 400 metros
1.500 metros	Peso	1.500 metros	Peso
Vara		Vara	

## 6. PROGRAMA / HORÁRIO

### Jornada 1, 27 de Fevereiro de 2021 (Braga, Pombal, Alpiarça, CAR-JAMOR, Vila Real Santo António)

Hora	Prova		Entrada na pista/aquecimento
09:30	60m (Eliminatórias)	Masculinos	09:00
10:00	Comprimento	Femininos	09:15
10:15	60m (Eliminatórias)	Femininos	09:45
10:20	60m (Final)	Masculinos	09:50
10:55	60m (Final)	Femininos	10:25
11:30	Altura	Masculinos	10:50
12:15	Comprimento	Masculinos	11:30

### Jornada 2, 27 de Fevereiro de 2021 (Braga, Pombal, Alpiarça, CAR-JAMOR, Vila Real Santo António)

Hora	Prova		Entrada na pista/aquecimento
15:00	60m bar (Eliminatórias)	Masculinos	14:30
15:30	Triplo Salto	Masculinos	14:45
15:45	60m bar (Eliminatórias)	Femininos	15:15
16:25	60m bar (Final)	Masculinos	15:55
17:00	60m bar (Final)	Femininos	16:30
17:15	5.000m marcha (a)	Masculinos	17:05
17:30	Altura	Femininos	16:50
17:45	Triplo Salto	Femininos	17:00
18:00	3.000m marcha (a)	Femininos	17:50

(a) Braga e Pombal

### Jornada 3, 28 de Fevereiro de 2021 (Braga e Pombal)

Hora	Prova		Entrada na pista/aquecimento
14:00	400 metros	Masculinos	13:45
14:10	Peso	Masculinos	13:40
14:20	Vara	Femininos	13:20
14:30	400 metros	Femininos	14:15
15:00	800 metros	Masculinos	14:50
15:15	800 metros	Femininos	15:05
15:30	1.500 metros	Masculinos	15:20
15:40	Peso	Femininos	15:10

15:45	1.500 metros	Femininos	15:35
16:00	3.000 metros	Masculinos	15:50
16:30	3.000 metros	Femininos	16:20
16:45	Vara	Masculinos	15:45
17:00	4 x 400 metros	Masculinos	16:45
17:20	4 x 400 metros	Femininos	17:05

## 7. MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

Altura (Femininos) 1,42 (+4) --> 1,50 (+3) --> 1,62 (+2)  
 Altura (Masculinos) 1,76 (+4) --> 1,92 (+3) --> 2,01 (+2)  
 Vara (Femininos) 2,20 (+20) --> 2,80 (+15) --> 3,25 (+10)  
 Vara (Masculinos) 3,30 (+20) --> 3,70 (+15) --> 4,30 (+12) --> 5,02 (+10)

## MARCAS DE INSCRIÇÃO CONDICIONAL

	MASCULINOS	FEMININOS
<b>60 metros</b>	7,25 (60m) 11,20 (100m)	8,15 (60m) 12,85 (100m)
<b>400 metros</b>	52,50 (pista coberta) 51,30 (ar livre)	62,90 (pista coberta) 61,50 (ar livre)
<b>800 metros</b>	2.01,00 (pista coberta) 1.57,00 (ar livre)	2.26,00 (pista coberta) 2.23,00 (ar livre)
<b>1.500 metros</b>	4.12,00 (pista coberta) 4.05,00 (ar livre)	4.57,00 (pista coberta) 4.50,00 (ar livre)
<b>3.000 metros</b>	8.58,00 (pista coberta) 8.40,00 (ar livre) 15.00,00 (5.000 metros)	10.55,00 (pista coberta) 10.45,00 (ar livre) 18.10,00 (5.000 metros)
<b>60m Barreiras</b>	9,55 (60m a 1,06) 9,30 (60m a 1,00) 17,10 (110m a 1,06) 16,70 (110m a 1,00)	9,90 (pista coberta) 17,15 (100m)
<b>5.000m/3.000m Marcha</b>	25.00,00	16.45,00
<b>Comprimento</b>	6,65	5,35
<b>Triplo Salto</b>	13,30	10,90
<b>Vara</b>	3,80	2,60
<b>Altura</b>	1,90	1,56
<b>Peso</b>	11,00 (7,260 Kg) 13,00 (6 Kg)	10,00 (4 Kg)
<b>4 x 400 metros</b>	Sem marca de qualificação	Sem marca de qualificação