

CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS

1. NORMAS REGULAMENTARES

1.1- Poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões de Iniciados e Juvenis que tenham obtido os resultados de qualificação que se indicam na **Tabela de Marcas de Qualificação**, no período estipulado, e que se enquadrem 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 Portugueses e estejam filiados no INATEL
- d) sejam estrangeiros e estejam filiados numa Federação Congénere, e tenham obtido autorização expressa da FPA para participar nesta Competição.

Os atletas referidos em d), não terão direito quer ao título de campeão individual, quer aos respetivos lugares de honra.

1.2- 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.

1.3- 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.

1.4- Nas estafetas, apenas poderá participar uma equipa de cada clube.

1.4.1 Não é permitida a inscrição de equipas de estafetas constituídas por atletas individuais, ou por atletas de diferentes clubes.

1.5- As corridas de distância igual ou superior a 200 metros, bem como as corridas de estafetas, serão disputadas por séries.

1.6- Os atletas do escalão juvenil que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra corrida, prova de marcha ou concurso, com exceção da Estafeta de 4x100m.

No caso de um atleta participar na eliminatória de uma prova de corrida ou concurso, que se realize antes da corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 300 metros em que participe, não poderá participar nos ensaios que ainda falem no concurso ou na final que se realizem após esta prova.

1.7- Os Iniciados que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros não podem participar em mais nenhuma prova que se dispute posteriormente nessa jornada, podendo participar em provas que se disputem antes.

Quando o atleta estiver a participar num concurso que ainda não tenha terminado e se ausente para participar numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida.

Quando o atleta participar na eliminatória de uma corrida de velocidade ou de barreiras, que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.

Os atletas Iniciados podem participar em todas as provas com exceção dos 3.000 metros e dos 2.000 metros Obstáculos.

1.8- Os atletas poderão participar num máximo de quatro provas, desde que uma delas seja a estafeta curta, podendo participar no máximo em duas provas por dia.

2. INSCRIÇÕES

2.1- Inscrições Preliminares

As inscrições deverão ser feitas pelos clubes ou atletas individuais nas respetivas Associações Distritais (ou via outra Federação Membro no caso de atletas filiados numa Federação estrangeira e via INATEL no caso de atletas desta entidade) de modo que, uma vez verificadas as filiações e marcas indicadas, sejam enviadas à FPA até 9 dias antes da data prevista para a realização da competição.

As inscrições deverão indicar, obrigatoriamente e por atleta, o seu nome, as provas a que concorrerá com as respetivas melhores marcas no período considerado, o nº de licença federativa, o ano de nascimento e, caso seja estrangeiro, a respetiva nacionalidade.

Só serão consideradas as inscrições enviadas nos impressos próprios que se encontram à disposição dos interessados nas Associações Distritais de Atletismo ou em fotocópia destes.

2.2- Confirmação das Inscrições

Deverão ser respeitados os prazos de confirmação de participação por prova, assim como os horários de apresentação na Câmara de Chamada e o previsto de entrada dos atletas na pista, oportunamente divulgados e afixados no local da competição.

Chama-se a atenção para este horário, uma vez que expirado o tempo atribuído para a confirmação de inscrição, proceder-se-á de imediato à elaboração das séries e sorteio de pistas nas corridas e da ordem de ensaio nos concursos.

3. MODOS DE APURAMENTO

Os modos de apuramento nas corridas serão decididos pelos Delegados Técnicos com base no número de atletas que confirmem a sua participação e, sempre que possível, nas Regras da IAAF.

4. CONTROLO DE ENGENHOS

A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que homologados, os quais serão disponibilizados para utilização de todos os atletas.

Assim, os engenhos devem ser entregues na Câmara de Chamada para verificação até 2 horas antes da hora marcada para o início da prova respetiva.

Os engenhos aprovados serão colocados na zona de lançamento e os não aprovados, poderão ser levantados na Câmara de Chamada, após a conclusão das provas.

No final de cada prova os engenhos aprovados e utilizados na mesma, devem ser levantados na Câmara de Chamada.

5. CLASSIFICAÇÕES

5.1- Nestes Campeonatos existirá classificação individual e coletiva.

5.2- Nestes Campeonatos serão pontuados até ao máximo de 12 atletas por prova, atribuindo-se ao primeiro classificado 12 pontos, ao segundo classificado 11 pontos, e assim sucessivamente, até 1 ponto ao eventual 12º classificado, com exceção das Provas Combinadas em que as pontuações serão duplicadas.

5.3- Cada clube pode apresentar a quantidade de atletas que desejar por disciplina, desde que sejam possuidores das Marcas de Qualificação, mas só poderão pontuar até um máximo de 3 (três) atletas por clube, sendo os outros para efeito de pontuação, considerados como atletas individuais.

5.4- A soma dos pontos dos atletas de cada clube ditará a pontuação do mesmo.

5.5- Nestes Campeonatos, a classificação coletiva só considerará os clubes que tenham apresentado 5 atletas com marcas de qualificação a participar.

5.6- Definida a pontuação das equipas, estas serão seriadas por ordem decrescente do total de pontos obtidos.

5.7- 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.

Campeonato Nacional de Juvenis Nestlé

Lagoa - Pista de Atletismo

Sábado - 2 de Julho de 2016			
14:00	Martelo (5 kg)	Masc	
14:30	100 m	Masc	DEC
15:00	100 m bar (0.76 m)	Fem	HEP
15:10	Comprimento	Masc	DEC
15:15	Vara	Masc	
15:20	Martelo (3 kg)	Fem	
15:40	Altura	Fem	HEP
15:40	100 m	Masc	1/2 Final
16:00	Comprimento	Masc	
16:00	100 m	Fem	1/2 Final
16:05	Altura	Fem	
16:20	Peso (5 kg)	Masc	DEC
16:20	300 m	Masc	Séries
16:40	Disco (1 kg)	Fem	
16:40	300 m	Fem	Séries
17:00	1 500 m	Masc	Séries
17:20	1 500 m	Fem	Séries
17:40	Altura	Masc	DEC
17:40	100 m	Masc	Final
17:45	Peso (3 kg)	Fem	HEP
17:50	100 m	Fem	Final
17:55	Vara	Fem	
18:00	Dardo (700 g)	Masc	
18:05	2 000 m Obst (0.76 m)	Fem	Séries
18:15	Comprimento	Fem	
18:20	Peso (5 kg)	Masc	
18:30	4x100 m	Fem	Séries
18:50	4x100 m	Masc	Séries
19:15	200 m	Fem	HEP
19:20	Dardo (500 g)	Fem	
19:25	400 m	Masc	DEC
19:35	5 000 m Marcha	Masc	Pistas 1 a 4
19:35	5 000 m Marcha	Fem	Pistas 5 a 8

Domingo - 3 de Julho de 2016			
08:45	Disco (1.5 kg)	Masc	
09:05	110 m bar (0.91 m)	Masc	DEC
09:30	2 000 m Obst (0.84 m)	Masc	Séries
09:30	Triplo Salto	Fem	
09:40	Altura	Masc	
09:45	3 000 m	Masc	Séries
09:45	Disco (1.5 kg)	Masc	DEC
10:00	3 000 m	Fem	Séries
10:05	Comprimento	Fem	HEP
10:20	110 m Bar (0.91 m)	Masc	1/2 Final
10:35	100 m Bar (0.76 m)	Fem	1/2 Final
10:50	200 m	Masc	Séries
11:00	Vara	Masc	DEC
11:05	200 m	Fem	Séries
11:20	300 m Bar (0.84 m)	Masc	Séries
11:25	Triplo Salto	Masc	
11:30	Dardo (500 g)	Fem	HEP
11:35	300 m Bar (0.76 m)	Fem	Séries
11:55	800 m	Masc	Séries
12:05	Peso (3 kg)	Fem	
12:15	800 m	Fem	Séries
12:30	110 m Bar (0.91 m)	Masc	Final
12:45	100 m Bar (0.76 m)	Fem	Final
13:00	800 m	Fem	HEP
13:00	Dardo (700 g)	Masc	DEC
13:15	Estafeta Medley (100x200x300x400)	Masc	Séries
13:40		Fem	Séries
14:00	1 500 m	Masc	DEC

MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

Altura (Fem)	1,43 (+4) --> 1,55 (+3) --> 1,67 (+2)
Altura (Masc)	1,73 (+4) --> 1,85 (+3) --> 1,97 (+2)
Vara (Fem)	2,05 (+15) --> 2,50 (+12) --> 2,98 (+10) --> 3,38 (+7)
Vara (Masc)	2,75 (+15) --> 3,20 (+12) --> 3,68 (+8) --> 4,08 (+7)

Horário de Câmara de Chamada

Sábado - 2 de Julho de 2016

Horário da prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
14:00	Martelo (5 kg)	Masc		13:00	13:15 - 13:25	13:30
14:30	100 m	Masc	DEC	13:30	14:05 - 14:15	14:20
15:00	100 m bar (0.76 m)	Fem	HEP	14:00	14:35 - 14:45	14:50
15:10	Comprimento	Masc	DEC	-- --	-- -- - -- --	-- --
15:15	Vara	Masc		13:45	14:00 - 14:10	14:15
15:20	Martelo (3 kg)	Fem		14:20	14:35 - 14:45	14:50
15:40	Altura	Fem	HEP	-- --	-- -- - -- --	-- --
15:40	100 m	Masc	1/2 Final	14:40	15:15 - 15:25	15:30
16:00	Comprimento	Masc		15:00	15:15 - 15:25	15:30
16:00	100 m	Fem	1/2 Final	15:00	15:35 - 15:45	15:50
16:05	Altura	Fem		14:50	15:20 - 15:30	15:35
16:20	Peso (5 kg)	Masc	DEC	-- --	-- -- - -- --	-- --
16:20	300 m	Masc	Séries	15:20	15:55 - 16:05	16:10
16:40	Disco (1 kg)	Fem		15:40	15:55 - 16:05	16:10
16:40	300 m	Fem	Séries	15:40	16:15 - 16:25	16:30
17:00	1 500 m	Masc	Séries	16:15	16:35 - 16:45	16:50
17:20	1 500 m	Fem	Séries	16:35	16:55 - 17:05	17:10
17:40	Altura	Masc	DEC	-- --	-- -- - -- --	-- --
17:40	100 m	Masc	Final	-- --	17:15 - 17:25	17:30
17:45	Peso (3 kg)	Fem	HEP	-- --	-- -- - -- --	-- --
17:50	100 m	Fem	Final	-- --	17:25 - 17:35	17:40
17:55	Vara	Fem		16:25	16:40 - 16:50	16:55
18:00	Dardo (700 g)	Masc		17:00	17:15 - 17:25	17:30
18:05	2 000 m Obst (0.76 m)	Fem	Séries	17:20	17:40 - 17:50	17:55
18:15	Comprimento	Fem		17:15	17:30 - 17:40	17:45
18:20	Peso (5 kg)	Masc		17:20	17:35 - 17:45	17:50
18:30	4x100 m	Fem	Séries	17:45	18:05 - 18:15	18:20
18:50	4x100 m	Masc	Séries	18:05	18:25 - 18:35	18:40
19:15	200 m	Fem	HEP	-- --	-- -- - -- --	-- --
19:20	Dardo (500 g)	Fem		18:20	18:35 - 18:45	18:50
19:25	400 m	Masc	DEC	-- --	-- -- - -- --	-- --
19:35	5 000 m Marcha	Masc	Pistas 1 a 4	18:50	19:10 - 19:20	19:25
19:35	5 000 m Marcha	Fem	Pistas 5 a 8	18:50	19:10 - 19:20	19:25

Domingo - 3 de Julho de 2016

Horário da prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
08:45	Disco (1.5 kg)	Masc		07:45	08:00 - 08:10	08:15
09:05	110 m bar (0.91 m)	Masc	DEC	08:05	08:40 - 08:50	08:55
09:30	2 000 m Obst (0.84 m)	Masc	Séries	08:45	09:05 - 09:15	09:20
09:30	Triplo Salto	Fem		08:30	08:45 - 08:55	09:00
09:40	Altura	Masc		08:25	08:55 - 09:05	09:10
09:45	3 000 m	Masc	Séries	09:00	09:20 - 09:30	09:35
09:45	Disco (1.5 kg)	Masc	DEC	-- --	-- -- - -- --	-- --
10:00	3 000 m	Fem	Séries	09:15	09:35 - 09:45	09:50
10:05	Comprimento	Fem	HEP	09:05	09:20 - 09:30	09:35
10:20	110 m Bar (0.91 m)	Masc	1/2 Final	09:20	09:55 - 10:05	10:10
10:35	100 m Bar (0.76 m)	Fem	1/2 Final	09:35	10:10 - 10:20	10:25
10:50	200 m	Masc	Séries	09:50	10:25 - 10:35	10:40
11:00	Vara	Masc	DEC	-- --	-- -- - -- --	-- --
11:05	200 m	Fem	Séries	10:05	10:40 - 10:50	10:55
11:20	300 m Bar (0.84 m)	Masc	Séries	10:20	10:55 - 11:05	11:10
11:25	Triplo Salto	Masc		10:25	10:40 - 10:50	10:55
11:30	Dardo (500 g)	Fem	HEP	-- --	-- -- - -- --	-- --
11:35	300 m Bar (0.76 m)	Fem	Séries	10:35	11:10 - 11:20	11:25
11:55	800 m	Masc	Séries	11:10	11:30 - 11:40	11:45
12:05	Peso (3 kg)	Fem		11:05	11:20 - 11:30	11:35
12:15	800 m	Fem	Séries	11:30	11:50 - 12:00	12:05
12:30	110 m Bar (0.91 m)	Masc	Final	-- --	12:05 - 12:15	12:20
12:45	100 m Bar (0.76 m)	Fem	Final	-- --	12:20 - 12:30	12:35
13:00	800 m	Fem	HEP	-- --	-- -- - -- --	-- --
13:00	Dardo (700 g)	Masc	DEC	-- --	-- -- - -- --	-- --
13:15	Estafeta Medley (100x200x300x400)	Masc	Séries	12:30	12:50 - 13:00	13:05
13:40		Fem	Séries	12:55	13:15 - 13:25	13:30
14:00	1 500 m	Masc	DEC	-- --	-- -- - -- --	-- --

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO			MARCAS DE QUALIFICAÇÃO		
PROVAS	MASCULINOS	FEMININOS	PROVAS	MASCULINOS	FEMININOS
100 m	11,4 / 11,64	13,0 / 13,24	Altura	1,78	1,53
200 m	23,6 / 23,84	27,2 / 27,44	Vara	3,05	2,30
300 m	37,9 / 38,04 (300 m)	44,9 / 45,04 (300 m)	Comprimento	6,30	5,15
	52,5 / 52,64 (400 m)	62,1 / 62,24 (400 m)	Triplo Salto	12,50	10,60
800 m	2 03,50	2 25,50	Peso	12,30 (5kg)	11,00 (3kg)
1 500 m	4 16,00	5 05,00	Martelo	36,00 (5kg)	35,00 (3kg)
3 000 m	9 35,00	11 20,00	Disco	34,00 (1,5kg)	27,00 (1kg)
110 m bar (0,91)	16,2 / 16,44	---	Dardo	41,00 (700g)	30,00 (500g)
100 m bar (0,76)	---	16,8 / 17,04	5 000 m Marcha	29 00,00	30 00,00
300 m bar	43,3 / 43,44 (300 bar)	51,1 / 51,24 (300 bar)	4X100 m	s/mínimo	s/mínimo
	59,9 / 60,04 (400 bar)	70,8 / 70,94 (400 bar)	Estafeta Medley	s/mínimo	s/mínimo
2 000 Obst (0,84/0,76)	6 35,00	8 25,00	Decatlo / Heptatlo	4.700 (Decatlo) / 4.300 (Octatlo)	3.150 pontos