

CAMPEONATOS DE PORTUGAL AR LIVRE E CAMPEONATO NACIONAL DE SUB-23

1. NOTA INTRODUTÓRIA

Em simultâneo com os Campeonatos de Portugal Absolutos será disputado o Campeonato Nacional de Sub-23 em que serão atribuídos os pódios individuais bem como os troféus coletivos às 3 melhores equipas. Os atletas participantes neste Campeonato (atletas Seniores com 20, 21 e 22 anos a 31 de Dezembro do ano da competição) terão de ter obtido resultados que se enquadrem na **Tabela de Marcas de Qualificação** específicas deste Campeonato.

2. NORMAS REGULAMENTARES

2.1- CAMPEONATO DE PORTUGAL ABSOLUTO

2.1.1- Poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões Júnior e Sénior que tenham obtido os resultados que se indicam na **Tabela de Marcas de Qualificação**, no prazo estipulado, e que se enquadrem numa das situações referidas a seguir:

- 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 filiados numa Federação Congénere, e tenham obtido autorização expressa da FPA para participar nesta Competição.

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

Os atletas estrangeiros menores de 18 anos não serão considerados, para este efeito, estrangeiros.

2.1.1.1- A participação dos atletas estrangeiros, referidos em 2.1.1 d), nestes Campeonatos far-se-á nos seguintes termos:

- a)** Em todas as corridas com eliminatórias, os atletas estrangeiros 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 os atletas estrangeiros não têm direito aos três ensaios finais exceto quando houver um número de atletas igual ou inferior a oito.
- d)** No caso de haver provas de qualificação nos concursos, os atletas estrangeiros não terão acesso à final.
- e)** Este artigo não se aplicará aos atletas cobertos pela regra 2.2.4.4 deste Regulamento.

2.1.2- Nestes Campeonatos haverá apenas classificação individual.

2.1.3- As classificações das Provas Combinadas serão apuradas com base na tabela internacional.

2.1.4- Os atletas do escalão Sénior poderão competir nas provas que desejarem, enquanto que os atletas do escalão Júnior e de Sub-23 só poderão participar em duas provas por dia, num máximo de três no conjunto dos dois dias.

2.1.4.1- Os atletas do escalão Júnior que participem em corridas de distância igual ou superior a 1.500m ou na prova de marcha, não poderão participar na prova de marcha ou noutra corrida nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas.

2.1.5- 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, de acordo com a Regra 142.4 da IAAF.

2.1.5.1- O apuramento para a final de uma prova, implica obrigatoriamente a participação nessa final.

Assim, um atleta que tenha sido apurado para uma final e que não compareça sem justificação prévia e válida, não será autorizado a participar em provas posteriores.

2.2- ATRIBUIÇÃO DOS TÍTULOS DE SUB-23

2.2.1- Aplicar-se-á aos atletas Sub-23 (atletas Seniores com 20, 21 e 22 anos a 31 de Dezembro do ano da competição) o estipulado no ponto 2.1 deste Regulamento com exceção do ponto 2.1.1.1.

2.2.2- As estafetas para este Campeonato deverá ser constituída por atletas do escalão Sub-23 e apenas poderá participar uma equipa de cada clube.

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

2.2.3- Os atletas Sub-23 só poderão participar em duas provas por dia, num máximo de três no conjunto dos dois dias (já assinalado no ponto 2.1.5.).

2.2.4- Classificações

2.2.4.1- Existirá classificação individual e coletiva. Atribuir-se-ão medalhas aos 3 melhores atletas classificados do escalão de Sub-23 em qualquer das finais realizadas ou caso não haja qualquer atleta do escalão na final, as medalhas serão atribuídas aos atletas que tenham obtido as melhores marcas na ronda anterior. Serão entregues taças às 3 melhores equipas classificadas em cada sexo.

2.2.4.2- 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, com exceção das Provas Combinadas em que as pontuações serão duplicadas.

2.2.4.3- 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 2 (dois) atletas por clube, sendo os outros para efeito de pontuação, considerados como atletas individuais.

2.2.4.4- Os atletas estrangeiros (RGC Artº 6.3) filiados na FPA, poderão pontuar para o seu clube, até um máximo de 2 por equipa, a eles não se aplicando o referido em 2.1.1.1. Não se aplica também o referido em 2.1.1.1. aos atletas estrangeiros referidos no RGC Artº 6.2.

2.2.4.5- A soma dos pontos dos atletas de cada clube ditará a pontuação dos mesmos.

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

2.2.4.7- A classificação coletiva só considerará os clubes que tenham apresentado 5 atletas com mínimos a participar.

2.2.4.8- 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.

3. INSCRIÇÕES

3.1- Inscrições Preliminares

As inscrições deverão ser feitas pelos clubes ou atletas individuais nas respetivas Associações Distritais (ou via outra Federação Membro da IAAF 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 competição, com exceção das marcas obtidas no fim-de-semana anterior.

As inscrições deverão indicar, obrigatoriamente, e por atleta, o seu nome, a(s) prova(s) a que concorrerá, com as respetivas melhores marcas no período considerado, nº de licença federativa, o ano de nascimento e, caso seja estrangeiro, a respetiva nacionalidade. Os atletas estrangeiros menores de 18 anos nesta data, não serão considerados, para este efeito, estrangeiros.

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

3.2- 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.

Uma vez expirado o tempo atribuído para a confirmação de inscrição, proceder-se-á de imediato à elaboração das eliminatórias ou séries e sorteio de pistas nas corridas e da ordem de ensaio nos concursos.

4. MODOS DE APURAMENTO

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

5. 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 pesos devem ser entregues na Câmara de Chamada para verificação até 2 horas antes da hora marcada para o início da prova respetiva.

Os pesos aprovados serão colocados na zona de lançamento.

No final da prova os pesos apresentados para homologação devem ser levantados na Câmara de Chamada.

CAMPEONATOS DE PORTUGAL ADAPTADO 2015/16

MAIA

25 e 26 Junho 2016

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO

Condições de aceitação de marcas de qualificação:

- A. O prazo de obtenção de marcas de qualificação é compreendido entre o dia 1 de Janeiro de 2016 e até 6 dias antes da data da primeira jornada da repectiva competição;

Mantém-se contudo a data limite de inscrição até 9 dias antes da data da 1ª jornada da competição, excepto para os atletas que obtenham marcas de qualificação posteriormente (ainda que dentro do prazo limite estipulado neste ponto).

- B. Não serão consideradas para efeitos de marcas de qualificação as obtidas com vento anti regulamentar (quando aplicável);
- C. O responsável técnico da FPA poderá considerar a participação de atletas sem marcas de qualificação em provas nas quais os mesmos sejam exigíveis. Para o efeito deverá ser endereçado pedido devidamente fundamentado;

Podem participar nos Campeonatos de Portugal os atletas ("IPC" e atletas surdos) que sejam detentores das Marca de qualificação em anexo.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



RICOH

CAMPEONATOS DE PORTUGAL ADAPTADO 2015/16

MAIA

25 e 26 Junho 2016

ATLETAS IPC

Provas	Classe	Marcas de Qualificação	
		Masculinos	Femininos
100m	T11	12.30	15.00
	T12	11.90	14.30
	T13	12.00	14.20
	T38	13.00	15.80
	T46/47	11.70	14.60
	T51	30.00	35.00
	T52	21.00	28.00
	T53	16.65	20.30
	T54	15.15	18.90
200m	T11	26.00	31.00
	T12	24.20	30.00
	T13	24.70	33.00
	T38	27.00	33.60
	T46/47	24.00	
	T53	30.40	37.00
	T54	27.00	34.00

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Nestlé

OUTPACE
RUNNING INSTINCT



RICOH



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 LINDA-A-VELHA
PORTUGAL
Telef. +351 214 146 020
www.fpatletismo.pt
JUNTE-SE AOS NÓS NO
facebook

400m	T11	59.00	1:15.00
	T12	55.00	1:12.00
	T13	56.00	1:10.00
	T20	55.00	1:10.00
	T38	1:05.00	1:19.00
	T46/47	54.00	1:15.00
	T51	1:50.00	1:30.00
	T52	1:10.00	1:30.00
	T53	56.20	1:10.00
	T54	50.00	1:05.00
800m	T11		3:25.00
	T13	2:07.00	
	T52/53	1:55.00	2:30.00
	T54	1:40.00	2:10.00
1500m	T11	4:27.00	6:20.00
	T12	4:27.00	5:35.00
	T13	4:20.00	5:35.00
	T20	4:12.00	5:20.00
	T46	4:30.00	5:40.00
	T51/52	5:20.00	
	T53/54	3:09.00	4:00.00
5000m	T11	16:40.00	
	T12	16:40.00	
	T13	16:35.00	
	T20	18:00.00	
	T53/54	10:50.00	14:00.00
4x100m	T11/13		
	T51/52		
	T53/54		
S. Comprimento	T11	5,20	3,40
	T12	5,80	3,70
	T13	5,50	
	T20	5,70	4,30
	T38	4,40	3,60
	T47	6,00	4,00

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Nestlé

OUTPACE
RUNNING INSTINCT



RICOH

Lanç. Club	F31/32	18,00	13,00
	F51	17,00	8,00
Disco	F11	27,00	18,00
	F12	30,00	22,00
	F40		15,00
Dardo	F11	28,00	10,00
	F12	40,00	15,00
	F40	26,00	
Peso	F11	10,70	8,00
	F12	10,70	8,00
	F20	10,50	9,50
	F40	6,00	3,50

Nota: apenas são apresentadas as Marca de Qualificação, de Classes previsíveis de atletas Portugueses inscritos na base de dados IPC. Caso se verifique a entrada de um novo atleta de classe não exposta no quadro indicado, a mesma será acrescentada.



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 LINDA-A-VELHA
PORTUGAL
Telef. +351 214 146 020
www.fpatletismo.pt
JUNTE-SE A NÓS NO
facebook

CAMPEONATOS DE PORTUGAL ADAPTADO 2015/16

MAIA

25 e 26 Junho 2016

ATLETAS SURDOS

Masculino	Marcas de Qualificação	Feminino
11.70	100m	13.50
23.70	200m	27.70
52.50	400m	1:02.20
2:03.00	800m	2:27.50
4:13.00	1500m	5:08.00
15:48.00	5000m	19:34.00
33:15.00	10000m	41:51.00
	100m Barreiras	15.60
15.60	110m Barreiras	
57.60	400m Barreiras	1:09.00
9:55.00	3000m Ob.	12:14.00
1.78	Salto Altura	1.44
3.80	Salto com Vara	2.00
6.32	Salto Comprimento	5.05
13.30	Triplo Salto	10.60
13.20	Peso	10.80
38.00	Disco	34.00
46.00	Martelo	39.00
48.00	Dardo	33.50
	Heptatlo	3300
4800	Decatlo	
46.00	4x100m	55.00
3:40.00	4x400m	4:20.00

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Nestlé

OUTPACE
RUNNING INSTINCT



RICOH

Campeonatos de Portugal em Pista e de Sub-23

Maia - Estádio Vieira de Carvalho

Sábado - 25 de Junho de 2016

14:00	Martelo (4 kg.)	Fem	Final
15:00	100 m	Masc	Decatlo
15:30	100 m bar (0.84 m)	Fem	Heptatlo
15:45	Comprimento	Masc	Decatlo
16:00	Dardo (800 g)	Masc	Final
16:10	Altura	Fem	Heptatlo
16:15	100 m	Masc	½ final
16:35	100 m	Fem	½ final
16:52	400 m	Masc	Cad Rodas
16:58	400 m	Masc	Séries
17:00	Triplo Salto	Fem	Final
17:05	Peso (7,260 kg)	Masc	Decatlo
17:15	400 m	Fem	Séries
17:25	Vara	Masc	Final
17:35	1 500 m	Masc	Séries
17:55	1 500 m	Fem	Séries
18:00	Disco (1 kg)	Fem	Final
18:10	100 m	Masc	Final
18:15	Altura	Masc	Decatlo
18:18	100 m	Fem	Final
18:20	Peso (4 kg)	Fem	Heptatlo
18:25	100 m	Masc	Cad Rodas
18:35	3 000 m Obst.	Fem	Séries
18:50	5 000 m	Masc	Séries
18:55	Triplo Salto	Masc	Final
19:25	200 m	Fem	Heptatlo
19:35	4 X 100 m	Masc	Séries
19:50	4 X 100 m	Fem	Séries
19:55	Disco (2 kg)	Masc	Final
20:05	400 m	Masc	Decatlo
20:15	10 000 m Marcha a)	Masc	Pistas 1 a 4
20:15	10 000 m Marcha a)	Fem	Pistas 5 a 8

a) Nas provas de marcha serão atribuídos tempos oficiais de passagem aos 5.000m

NOTA: As provas de corridas do desporto adaptado reealizar-se-ão dentro do programa horário das corridas programadas.

Domingo - 26 de Junho de 2016

10:30	Disco (2 kg)	Masc	Adaptado
10:40	Comprimento	Fem / Masc	Adaptado
11:00	Dardo (800g)	Masc	Adaptado
11:00	110 m bar (1.06 m)	Masc	Decatlo
12:00	Peso (4kg / 7,260kg)	Fem / Masc	Adaptado
12:00	Disco (2 kg)	Masc	Decatlo
12:20	Altura	Masc	Adaptado
13:20	Martelo (7,260 kg)	Masc	Final
13:50	Vara	Masc	Decatlo
14:35	Comprimento	Fem	Heptatlo
16:00	110 m Bar. (1,06 m)	Masc	½ final
16:05	Dardo (600 g)	Fem	Heptatlo
16:05	Altura	Masc	Final
16:20	100 m Bar. (0,84 m)	Fem	½ final
16:25	Comprimento	Fem	Final
16:45	Peso (4 kg)	Fem	Final
16:55	400 m Bar. (0,91 m)	Masc	Séries
17:15	400 m Bar. (0,76 m)	Fem	Séries
17:35	800 m	Fem	Heptatlo
17:40	Dardo (800 g)	Masc	Decatlo
17:45	800 m	Masc	Séries
17:55	Vara	Fem	Final
18:00	800 m	Fem	Séries
18:15	110 m Bar. (1,06 m)	Masc	Final
18:25	100 m Bar. (0,84 m)	Fem	Final
18:35	Comprimento	Masc	Final
18:40	Altura	Fem	Final
18:40	3 000 m Obst.	Masc	Séries
18:50	Dardo (600 g)	Fem	Final
18:55	Peso (7,260 kg)	Masc	Final
19:05	1 500 m	Masc	Decatlo
19:15	200 m	Masc	Séries
19:30	200 m	Fem	Séries
19:45	5 000 m	Fem	Séries
20:10	4 X 400 m	Masc	Séries
20:25	4 X 400 m	Fem	Séries

MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

Altura (Fem)	1,56 (+4) --> 1,68 (+3) --> 1,80 (+2)
Altura (Masc)	1,87 (+4) --> 1,99 (+3) --> 2,23 (+2)
Vara (Fem)	2,77 (+15) --> 3,22 (+12) --> 3,70 (+10) --> 4,10 (+7)
Vara (Masc)	3,75 (+20) --> 4,35 (+15) --> 4,95 (+10) --> 5,35 (+5)

Horário de Câmara de Chamada

Sábado - 25 de Junho 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 (4 kg.)	Fem	Final	13:00	13:15 - 13:25	13:30
15:00	100 m	Masc	Decatlo	14:00	14:35 - 14:45	14:50
15:30	100 m bar (0.84 m)	Fem	Heptatlo	14:30	15:05 - 15:15	15:20
15:45	Comprimento	Masc	Decatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
16:00	Dardo (800 g)	Masc	Final	15:00	15:15 - 15:25	15:30
16:10	Altura	Fem	Heptatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
16:15	100 m	Masc	½ final	15:15	15:50 - 16:00	16:05
16:35	100 m	Fem	½ final	15:35	16:10 - 16:20	16:25
16:52	400 m	Masc	Cad Rodas	15:52	16:27 - 16:37	16:42
16:58	400 m	Masc	Séries	15:58	16:33 - 16:43	16:48
17:00	Triplo Salto	Fem	Final	16:00	16:15 - 16:25	16:30
17:05	Peso (7,260 kg)	Masc	Decatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
17:15	400 m	Fem	Séries	16:15	16:50 - 17:00	17:05
17:25	Vara	Masc	Final	15:55	16:10 - 16:20	16:25
17:35	1 500 m	Masc	Séries	16:50	17:10 - 17:20	17:25
17:55	1 500 m	Fem	Séries	17:10	17:30 - 17:40	17:45
18:00	Disco (1 kg)	Fem	Final	17:00	17:15 - 17:25	17:30
18:10	100 m	Masc	Final	-- --	17:45 - 17:55	18:00
18:15	Altura	Masc	Decatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
18:18	100 m	Fem	Final	-- --	17:53 - 18:03	18:08
18:20	Peso (4 kg)	Fem	Heptatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
18:25	100 m	Masc	Cad Rodas	17:25	18:00 - 18:10	18:15
18:35	3 000 m Obst.	Fem	Séries	17:50	18:10 - 18:20	18:25
18:50	5 000 m	Masc	Séries	18:05	18:25 - 18:35	18:40
18:55	Triplo Salto	Masc	Final	17:55	18:10 - 18:20	18:25
19:25	200 m	Fem	Heptatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
19:35	4 X 100 m	Masc	Séries	18:50	19:10 - 19:20	19:25
19:50	4 X 100 m	Fem	Séries	19:05	19:25 - 19:35	19:40
19:55	Disco (2 kg)	Masc	Final	18:55	19:10 - 19:20	19:25
20:05	400 m	Masc	Decatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
20:15	10 000 m Marcha a)	Masc	Pistas 1 a 4	19:30	19:50 - 20:00	20:05
20:15	10 000 m Marcha a)	Fem	Pistas 5 a 8	19:30	19:50 - 20:00	20:05

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO - CAMP NAC SUB-23		
PROVAS	MASCULINOS	FEMININOS
100 m	11,0 / 11,24	12,7 / 12,94
200 m	22,4 / 22,64	26,0 / 26,24
400 m	50,2 / 50,34	60,2 / 60,34
800 m	1 57,50	2 20,00
1 500 m	4 03,00	4 50,00
5 000 m	15 35,00	19:00:00 / 10:45:00 (3000 m)
110 m bar (1,06m)	16,1 / 16,34	---
100 m bar (0,84m)	---	16,4 / 16,64
400 m bar (0,91m)	57,8 / 57,94	68,7 / 68,84
3 000 Obst (0,91m)	9 55,00	12 55,00

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO - CAMP NAC SUB-23		
PROVAS	MASCULINOS	FEMININOS
Altura	1,91	1,60
Vara	3,90	2,90
Comprimento	6,70	5,40
Triplo Salto	13,60	11,00
Peso (7,260kg)	12,00	11,00
Martelo (7,260kg)	41,00	38,00
Disco (2kg)	37,00	33,00
Dardo (800g)	50,00	32,00
10 000 m Marcha	55 00,00	1 04 00,00
4X100 m	s/mínimo	s/mínimo
4X400 m	s/mínimo	s/mínimo

Domingo - 26 de Junho de 2016

Horário da prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
10:30	Disco (2 kg)	Masc	Adaptado	09:30	09:45 - 09:55	10:00
10:40	Comprimento	Fem / Masc	Adaptado	09:40	09:55 - 10:05	10:10
11:00	Dardo (800g)	Masc	Adaptado	10:00	10:15 - 10:25	10:30
11:00	110 m bar (1,06 m)	Masc	Decatlo	10:00	10:35 - 10:45	10:50
12:00	Peso (4kg / 7,260kg)	Fem / Masc	Adaptado	11:00	11:15 - 11:25	11:30
12:00	Disco (2 kg)	Masc	Decatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
12:20	Altura	Masc	Adaptado	11:05	11:35 - 11:45	11:50
13:20	Martelo (7,260 kg)	Masc	Final	12:20	12:35 - 12:45	12:50
13:50	Vara	Masc	Decatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
14:35	Comprimento	Fem	Heptatlo	13:35	13:50 - 14:00	14:05
16:00	110 m Bar. (1,06 m)	Masc	½ final	15:00	15:35 - 15:45	15:50
16:05	Dardo (600 g)	Fem	Heptatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
16:05	Altura	Masc	Final	14:50	15:20 - 15:30	15:35
16:20	100 m Bar. (0,84 m)	Fem	½ final	15:20	15:55 - 16:05	16:10
16:25	Comprimento	Fem	Final	15:25	15:40 - 15:50	15:55
16:45	Peso (4 kg)	Fem	Final	15:45	16:00 - 16:10	16:15
16:55	400 m Bar. (0,91 m)	Masc	Séries	15:55	16:30 - 16:40	16:45
17:15	400 m Bar. (0,76 m)	Fem	Séries	16:15	16:50 - 17:00	17:05
17:35	800 m	Fem	Heptatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
17:40	Dardo (800 g)	Masc	Decatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
17:45	800 m	Masc	Séries	17:00	17:20 - 17:30	17:35
17:55	Vara	Fem	Final	16:25	16:40 - 16:50	16:55
18:00	800 m	Fem	Séries	17:15	17:35 - 17:45	17:50
18:15	110 m Bar. (1,06 m)	Masc	Final	-- --	17:50 - 18:00	18:05
18:25	100 m Bar. (0,84 m)	Fem	Final	-- --	18:00 - 18:10	18:15
18:35	Comprimento	Masc	Final	17:35	17:50 - 18:00	18:05
18:40	Altura	Fem	Final	17:25	17:55 - 18:05	18:10
18:40	3 000 m Obst.	Masc	Séries	17:55	18:15 - 18:25	18:30
18:50	Dardo (600 g)	Fem	Final	17:50	18:05 - 18:15	18:20
18:55	Peso (7,260 kg)	Masc	Final	17:55	18:10 - 18:20	18:25
19:05	1 500 m	Masc	Decatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
19:15	200 m	Masc	Séries	18:15	18:50 - 19:00	19:05
19:30	200 m	Fem	Séries	18:30	19:05 - 19:15	19:20
19:45	5 000 m	Fem	Séries	19:00	19:20 - 19:30	19:35
20:10	4 X 400 m	Masc	Séries	19:25	19:45 - 19:55	20:00
20:25	4 X 400 m	Fem	Séries	19:40	20:00 - 20:10	20:15

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO - CAMPEONATO DE PORTUGAL		
PROVAS	MASCULINOS	FEMININOS
100 m	10,7 / 10,94	12,4 / 12,64
200 m	22,2 / 22,44	25,7 / 25,94
400 m	49,9 / 50,04	59,9 / 60,04
800 m	1 56,00	2 18,00
1 500 m	3 57,00	4 40,00
5 000 m	14 50,00	17 55,00
110 m bar (1,06)	15,6 / 15,84	---
100 m bar (0,84)	---	15,9 / 16,14
400 m bar	55,9 / 56,04 (0,91m)	66,9 / 67,04 (0,76m)
3 000 Obst	9 35,00 (0,91m)	12 00,00 (0,76m)

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO - CAMPEONATO DE PORTUGAL		
PROVAS	MASCULINOS	FEMININOS
Altura	1,96	1,62
Vara	4,35	3,10
Comprimento	7,10	5,60
Triplo Salto	14,20	11,60
Peso	14,00 (7,260kg)	11,50 (4kg)
Martelo	48,00 (7,260kg)	44,00 (4kg)
Disco	43,00 (2kg)	36,00 (1kg)
Dardo	54,00 (800g)	36,00 (600g)
10 000 m Marcha	49 00,00	58 00,00
4X100 m	s/mínimo	s/mínimo
4X400 m	s/mínimo	s/mínimo

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO			
	Sen	Sub-23	Jun
Decatlo	5.300 pontos	5.100 pontos	4.900 pontos
Heptatlo	3.500 pontos	3.500 pontos	3.150 pontos