

CAMPEONATO NACIONAL DE JUVENIS EM PISTA COBERTA

1. NORMAS REGULAMENTARES

1.1- Poderão participar atletas masculinos e femininos, dos escalões de Juvenis, que tenham obtido os resultados de qualificação do escalão de Juvenis 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 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, ou não comparecer a uma final para a qual tenha sido apurado, sem apresentar justificação prévia e válida, não será autorizado a participar nas restantes, conforme Regra 142.4 do regulamento da IAAF.

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

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

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

1.5- Os atletas 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.

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 faltem no concurso ou na final que se realizem após esta prova.

1.6- Os atletas só poderão participar em duas provas por dia, num máximo de três no conjunto dos dois dias.

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, com exceção das marcas obtidas no fim-de-semana anterior

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.

No final da prova os engenhos entregues para homologação 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 dos mesmos.

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

5.6- Nestes Campeonatos, a classificação coletiva só considerará os clubes que tenham apresentado cinco atletas com mínimos a participar.

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.

Camp. Nacional de Juvenis em Pista Coberta

Pombal - Expocentro

Sábado - 30 de Janeiro de 2016			
15:00	60 m	Masc	Heptatlo
15:35	Comprimento	Masc	Heptatlo
16:00	60 m	Fem	Elim.
16:05	Altura	Fem	
16:15	Vara	Masc	
16:20	60 m	Masc	Elim.
16:45	5.000 m Marcha	Masc	
16:50	Peso (5 kg)	Masc	Heptatlo
16:50	Comprimento	Fem	
17:15	60 m	Fem	1/2 Final
17:25	60 m	Masc	1/2 Final
17:35	1.500 m	Fem	Séries
17:45	1.500 m	Masc	Séries
17:50	Altura	Masc	Heptatlo
17:55	Peso (3 kg)	Fem	
18:00	3.000 m Marcha	Fem	
18:10	Comprimento	Masc	
18:25	300 m	Fem	Séries
18:40	300 m	Masc	Séries
19:00	60 m	Fem	Final
19:10	60 m	Masc	Final

Domingo - 31 de Janeiro de 2016			
09:00	60 m bar (0,76)	Fem	Pentatlo
09:15	Triplo	Fem	
09:25	Vara	Fem	
09:30	3.000 m	Fem	Séries
09:40	Altura	Fem	Pentatlo
09:45	Peso (5 kg)	Masc	
09:50	3.000 m	Masc	Séries
10:05	200 m	Fem	Séries
10:25	200 m	Masc	Séries
10:45	Triplo	Masc	
10:50	60 m bar (0,91)	Masc	Heptatlo
11:05	60 m bar (0,91)	Masc	1/2 Final
11:25	60 m bar (0,76)	Fem	1/2 Final
11:30	Peso (3 kg)	Fem	Pentatlo
11:40	Altura	Masc	
11:45	800 m	Fem	Séries
11:45	Vara	Masc	Heptatlo
12:00	800 m	Masc	Séries
12:20	60 m bar (0,76)	Fem	Final
12:30	60 m bar (0,91)	Masc	Final
12:30	Comprimento	Fem	Pentatlo
12:40	4 x 200 m	Fem	Séries
13:00	4 x 200 m	Masc	Séries
13:20	1.000 m	Masc	Heptatlo
13:30	800 m	Fem	Pentatlo

MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS	
Altura (Fem)	1,45 (+5) --> 1,60 (+3) --> 1,75 (+2)
Altura (Masc)	1,69 (+6) --> 1,87 (+4) --> 1,99 (+3) --> 2,11 (+2)
Vara (Fem)	2,00 (+25) --> 2,75 (+15) --> 3,20(+10) --> 3,70 (+5)
Vara (Masc)	2,95 (+25) --> 3,45(+15) --> 4,20 (+10) --> 4,80 (+5)

PROVAS COMBINADAS	
Altura (Fem)	a indicar
Altura (Masc)	a indicar
Vara (Masc)	a indicar

Horário de Câmara de Chamada

Sábado - 30 de Janeiro de 2016

Horário da prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
15:00	60 m	Masc	Heptatlo	14:00	14:35 - 14:45	14:50
15:35	Comprimento	Masc	Heptatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
16:00	60 m	Fem	Elim.	15:00	15:35 - 15:45	15:50
16:05	Altura	Fem		14:50	15:20 - 15:30	15:35
16:15	Vara	Masc		14:45	15:00 - 15:10	15:15
16:20	60 m	Masc	Elim.	15:20	15:55 - 16:05	16:10
16:45	5.000 m Marcha	Masc		16:00	16:20 - 16:30	16:35
16:50	Peso (5 kg)	Masc	Heptatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
16:50	Comprimento	Fem		15:50	16:05 - 16:15	16:20
17:15	60 m	Fem	1/2 Final	-- --	16:50 - 17:00	17:05
17:25	60 m	Masc	1/2 Final	-- --	17:00 - 17:10	17:15
17:35	1.500 m	Fem	Séries	16:50	17:10 - 17:20	17:25
17:45	1.500 m	Masc	Séries	17:00	17:20 - 17:30	17:35
17:50	Altura	Masc	Heptatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
17:55	Peso (3 kg)	Fem		16:55	17:10 - 17:20	17:25
18:00	3.000 m Marcha	Fem		17:15	17:35 - 17:45	17:50
18:10	Comprimento	Masc		17:10	17:25 - 17:35	17:40
18:25	300 m	Fem	Séries	17:25	18:00 - 18:10	18:15
18:40	300 m	Masc	Séries	17:40	18:15 - 18:25	18:30
19:00	60 m	Fem	Final	-- --	18:35 - 18:45	18:50
19:10	60 m	Masc	Final	-- --	18:45 - 18:55	19:00

Domingo - 31 de Janeiro de 2016

Horário da prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
09:00	60 m bar (0,84)	Fem	Pentatlo	08:00	08:35 - 08:45	08:50
09:15	Triplo	Fem		08:15	08:30 - 08:40	08:45
09:25	Vara	Fem		07:55	08:10 - 08:20	08:25
09:30	3.000 m	Fem	Séries	08:45	09:05 - 09:15	09:20
09:40	Altura	Fem	Pentatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
09:45	Peso (6 kg)	Masc		08:45	09:00 - 09:10	09:15
09:50	3.000 m	Masc	Séries	09:05	09:25 - 09:35	09:40
10:05	200 m	Fem	Séries	09:05	09:40 - 09:50	09:55
10:25	200 m	Masc	Séries	09:25	10:00 - 10:10	10:15
10:45	Triplo	Masc		09:45	10:00 - 10:10	10:15
10:50	60 m bar (1,00)	Masc	Heptatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
11:05	60 m bar (1,00)	Masc	1/2 Final	10:20	10:40 - 10:50	10:55
11:25	60 m bar (0,84)	Fem	1/2 Final	10:40	11:00 - 11:10	11:15
11:30	Peso (4 kg)	Fem	Pentatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
11:40	Altura	Masc		10:25	10:55 - 11:05	11:10
11:45	800 m	Fem	Séries	11:00	11:20 - 11:30	11:35
11:45	Vara	Masc	Heptatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
12:00	800 m	Masc	Séries	11:15	11:35 - 11:45	11:50
12:20	60 m bar (0,84)	Fem	Final	-- --	11:55 - 12:05	12:10
12:30	60 m bar (1,00)	Masc	Final	-- --	12:05 - 12:15	12:20
12:30	Comprimento	Fem	Pentatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
12:40	4 x 200 m	Fem	Séries	11:55	12:15 - 12:25	12:30
13:00	4 x 200 m	Masc	Séries	12:15	12:35 - 12:45	12:50
13:20	1.000 m	Masc	Heptatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --
13:30	800 m	Fem	Pentatlo	-- --	-- -- - -- --	-- --

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO		
Provas	Masc	Fem
60 m	7,2 / 7,44 11,4 / 11,64 (100m)	8,3 / 8,54 13,0 / 13,24 (100m)
200 m	23,7 / 23,94 23,5 / 23,74 (ar livre)	28,2 / 28,44 26,6 / 26,84 (ar livre)
300 m	37,8 / 38,04 (300m) 37,5 / 37,74 (300 m AL)	44,9 / 45,04 (300m) 44,6 / 44,74 (300m AL)
800 m	2 07,00 2 05,00 (ar livre)	2 29,50 2 26,50 (ar livre)
1 500 m	4 22,00	5 13,00
3 000 m	9 50,00	11 35,00
60 m bar (1,00m) / (0,84m)	9,0 / 9,24 16,2 / 16,44 (110m)	10,2 / 10,44 16,8 / 17,04 (100m)
5 000 m Marcha/3 000 m Marcha	28 30,00	18 00,00
Altura	1,75	1,50
Vara	3,20	2,25
Comprimento	6,20	5,10
Triplo Salto	12,40	10,40
Peso (6kg) / (4kg)	12,30 (5kg)	10,70 (3kg)
4X200 m	s/m qual (4x200 m)	s/m qual (4x200 m)
Heptatlo / Pentatlo	3.700 Heptatlo / 4.400 Octatlo	2.350 (Pentatlo) / 3.200 (Heptatlo)