

CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESPERANÇAS (SUB-23)

1. NORMAS REGULAMENTARES

- 1.1-** Poderão participar atletas masculinos e femininos, dos escalões de Juniores e atletas do escalão de Seniores que completem 22 anos até 31 de Dezembro do ano da competição, que tenham obtido os mínimos de qualificação do escalão de sub-23 que se indicam na **Tabela de Mínimos**, 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 b) e d), não terão direito quer ao título de Campeão individual, quer aos respectivos lugares de honra.
- 1.1.1-** A participação de atletas estrangeiros, referidos em b) (excepto os abrangidos pelo Artº 6.2 do RGC) e em d), far-se-á nos seguintes termos:
- a) Em todas as corridas com eliminatórias, não têm acesso às finais;
 - b) Em corridas de final directa 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 excepto quando houver um número de atletas igual ou inferior a oito.
- 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.
- 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 400 metros, bem como as corridas de estafetas, serão disputadas por séries.
- 1.5-** 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.
- 1.6-** 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 respectivas 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 respectivas melhores marcas no período considerado, o nº de licença federativa, o ano de nascimento e, caso seja estrangeiro, a respectiva 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 respectiva.

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

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 colectiva.

5.2- Nestes Campeonatos 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.

5.3- Em cada prova só poderão pontuar até um máximo de 3 (três) atletas por clube, sendo os outros para efeitos de pontuação colectiva, considerados como atletas individuais.

5.4- Os atletas estrangeiros (RGC Artº 6.3) filiados na F.P.A., poderão pontuar para o seu clube, até um máximo de dois por equipa, a eles não se aplicando o referido em 1.1.1.

Não se aplica também o referido em 1.1.1. aos atletas estrangeiros referidos no RGC Artº 6.2.

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

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

5.6- Nestes Campeonatos, a classificação colectiva só considerará os clubes que tenham apresentado 3 atletas pontuados ou 5 atletas a participar.

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

5.8- 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.

Campeonato Nacional de Esperanças

Lisboa - Estádio Universitário

Sábado - 26 de Junho de 2010

15:30	Martelo (4 kg)	Fem	
15:35	110 m Bar. (1,06 m)	Masc	1/2 Final
15:55	100 m Bar. (0,84 m)	Fem	1/2 Final
16:00	Triplo	Masc	
16:05	Altura	Fem	
16:15	100 m	Masc	1/2 Final
16:35	100 m	Fem	1/2 Final
16:55	400 m	Masc	Séries
17:00	Dardo (800 g)	Masc	
17:15	400 m	Fem	Séries
17:20	Vara	Masc	
17:35	110 m Bar. (1,06 m)	Masc	Final
17:45	100 m Bar. (0,84 m)	Fem	Final
17:55	1.500 m	Masc	Séries
18:10	1.500 m	Fem	Séries
18:15	Triplo	Fem	
18:20	100 m	Masc	Final
18:20	Peso (7,260 kg)	Masc	
18:30	100 m	Fem	Final
18:30	Disco (1 kg)	Fem	
18:40	5.000 m	Masc	
19:10	3.000 m Obstáculos	Fem	Séries
19:40	4x100 m	Fem	Séries
19:45	4x100 m	Masc	Séries
19:55	10.000 m Marcha	Masc	Pistas 1 a 4
19:55	10.000 m Marcha	Fem	Pistas 5 a 8

Domingo - 27 de Junho de 2010

09:00	Martelo (7,260 kg)	Masc	
09:30	Comprimento	Fem	
09:40	400 m Bar. (0,91 m)	Masc	Séries
09:40	Altura	Masc	
09:55	400 m Bar. (0,76 m)	Fem	Séries
10:15	3.000 m Obstáculos	Masc	Séries
10:30	Dardo (600 g)	Fem	
10:45	Vara	Fem	
10:50	3.000 m	Fem	Séries
11:10	200 m	Masc	1/2 Final
11:25	200 m	Fem	1/2 Final
11:25	Comprimento	Masc	
11:40	800 m	Masc	Séries
11:55	800 m	Fem	Séries
12:00	Disco (2 kg)	Masc	
12:05	Peso (4 kg)	Fem	
12:10	200 m	Masc	Final
12:20	200 m	Fem	Final
12:30	4x400 m	Masc	Séries
12:50	4x400 m	Fem	Séries

MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

Altura (Fem)	1,44 (+4) -> 1,60 (+3) -> 1,72 (+2)
Altura (Masc)	1,78 (+5) -> 1,88 (+4) -> 2,00 (+3) -> 2,09 (+2)
Vara (Fem)	2,28 (+16) -> 2,76 (+12) -> 3,12 (+10) -> 3,42 (+8)
Vara (Masc)	3,52 (+18) -> 4,24 (+12) -> 4,60 (+10) -> 5,00 (+8)

MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO

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 58,00	2 20,00
1 500 m	4 02,00	4 48,00
3 000 m	---	10 30,00
5 000 m	15 30,00	---
110 m bar (1,06)	16,1 / 16,34	---
100 m bar (0,84)	---	16,5 / 16,74
400 m bar	57,8 / 57,94 (0,91m)	68,7 / 68,84 (0,76m)
3 000 Obst	9 50,00 (0,91m)	12 45,00 (0,76m)

MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO

PROVAS	MASCULINOS	FEMININOS
Altura	1,87	1,53
Vara	3,80	2,50
Comprimento	6,70	5,20
Triplo Salto	13,40	10,80
Peso	12,00 (7,260kg)	10,50 (4kg)
Martelo	40,00 (7,260kg)	40,00 (4kg)
Disco	35,00 (2kg)	32,50 (1kg)
Dardo	49,00 (800g)	34,50 (600g)
10 000 m Marcha	55 00,00	1 04 00,00
4X100 m	s/mínimo	s/mínimo
4X400 m	s/mínimo	s/mínimo

Horário de Câmara de Chamada

Sábado - 26 de Junho de 2010

Horário da prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
15:30	Martelo (4 kg)	Fem		14:30	14:45 - 14:55	15:00
15:35	110 m Bar. (1,06 m)	Masc	1/2 Final	14:35	15:10 - 15:20	15:25
15:55	100 m Bar. (0,84 m)	Fem	1/2 Final	14:55	15:30 - 15:40	15:45
16:00	Triplo	Masc		15:00	15:15 - 15:25	15:30
16:05	Altura	Fem		14:50	15:20 - 15:30	15:35
16:15	100 m	Masc	1/2 Final	15:15	15:50 - 16:00	16:05
16:35	100 m	Fem	1/2 Final	15:35	16:10 - 16:20	16:25
16:55	400 m	Masc	Séries	15:55	16:30 - 16:40	16:45
17:00	Dardo (800 g)	Masc		16:00	16:15 - 16:25	16:30
17:15	400 m	Fem	Séries	16:15	16:50 - 17:00	17:05
17:20	Vara	Masc		15:50	16:05 - 16:15	16:20
17:35	110 m Bar. (1,06 m)	Masc	Final	-- --	17:10 - 17:20	17:25
17:45	100 m Bar. (0,84 m)	Fem	Final	-- --	17:20 - 17:30	17:35
17:55	1.500 m	Masc	Séries	17:10	17:30 - 17:40	17:45
18:10	1.500 m	Fem	Séries	17:25	17:45 - 17:55	18:00
18:15	Triplo	Fem		17:15	17:30 - 17:40	17:45
18:20	100 m	Masc	Final	-- --	17:55 - 18:05	18:10
18:20	Peso (7,260 kg)	Masc		17:20	17:35 - 17:45	17:50
18:30	100 m	Fem	Final	-- --	18:05 - 18:15	18:20
18:30	Disco (1 kg)	Fem		17:30	17:45 - 17:55	18:00
18:40	5.000 m	Masc		17:55	18:15 - 18:25	18:30
19:10	3.000 m Obstáculos	Fem	Séries	18:25	18:45 - 18:55	19:00
19:40	4x100 m	Fem	Séries	18:55	19:15 - 19:25	19:30
19:45	4x100 m	Masc	Séries	19:00	19:20 - 19:30	19:35
19:55	10.000 m Marcha	Masc	Pistas 1 a 4	19:10	19:30 - 19:40	19:45
19:55	10.000 m Marcha	Fem	Pistas 5 a 8	19:10	19:30 - 19:40	19:45

Domingo - 27 de Junho de 2010

Horário da prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
09:00	Martelo (7,260 kg)	Masc		08:00	08:15 - 08:25	08:30
09:30	Comprimento	Fem		08:30	08:45 - 08:55	09:00
09:40	400 m Bar. (0,91 m)	Masc	Séries	08:40	09:15 - 09:25	09:30
09:40	Altura	Masc		08:25	08:55 - 09:05	09:10
09:55	400 m Bar. (0,76 m)	Fem	Séries	08:55	09:30 - 09:40	09:45
10:15	3.000 m Obstáculos	Masc	Séries	09:30	09:50 - 10:00	10:05
10:30	Dardo (600 g)	Fem		09:30	09:45 - 09:55	10:00
10:45	Vara	Fem		09:15	09:30 - 09:40	09:45
10:50	3.000 m	Fem	Séries	10:05	10:25 - 10:35	10:40
11:10	200 m	Masc	1/2 Final	10:10	10:45 - 10:55	11:00
11:25	200 m	Fem	1/2 Final	10:25	11:00 - 11:10	11:15
11:25	Comprimento	Masc		10:25	10:40 - 10:50	10:55
11:40	800 m	Masc	Séries	10:55	11:15 - 11:25	11:30
11:55	800 m	Fem	Séries	11:10	11:30 - 11:40	11:45
12:00	Disco (2 kg)	Masc		11:00	11:15 - 11:25	11:30
12:05	Peso (4 kg)	Fem		11:05	11:20 - 11:30	11:35
12:10	200 m	Masc	Final	-- --	11:45 - 11:55	12:00
12:20	200 m	Fem	Final	-- --	11:55 - 12:05	12:10
12:30	4x400 m	Masc	Séries	11:45	12:05 - 12:15	12:20
12:50	4x400 m	Fem	Séries	12:05	12:25 - 12:35	12:40