

CAMPEONATO NACIONAL DE SUB-23 EM PISTA COBERTA

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 dos atletas estrangeiros, far-se-à 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.

1.3.2- Nas provas de 4x200m não serão utilizadas as pistas 1 e 2.

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 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 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 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- Cada clube pode apresentar a quantidade de atletas que desejar por disciplina, desde que sejam possuidores dos Mínimos de Participação, podendo pontuar independentemente do número de atletas que o clube presente em cada prova.

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.

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

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.

Camp. Nacional de Esperanças – Pista Coberta

Espinho - Nave Desportiva de Espinho

Sábado - 6 de Fevereiro de 2010			
16:00	60 m	Fem	Elim.
16:00	Comprimento	Fem	
16:15	Vara	Fem	
16:20	60 m	Masc	Elim.
16:20	Altura	Masc	
16:45	5.000 m Marcha	Masc	
17:15	60 m	Fem	1/2 Final
17:25	60 m	Masc	1/2 Final
17:30	Peso (4 kg)	Fem	
17:35	1.500 m	Fem	Séries
17:45	1.500 m	Masc	Séries
17:50	Triplo	Masc	
18:00	3.000 m Marcha	Fem	
18:25	400 m	Fem	Séries
18:40	400 m	Masc	Séries
19:00	60 m	Fem	Final
19:10	60 m	Masc	Final

Domingo - 7 de Fevereiro de 2010			
09:30	3.000 m	Fem	Séries
09:30	Triplo	Fem	
09:40	Altura	Fem	
09:50	3.000 m	Masc	Séries
10:00	Vara	Masc	
10:05	200 m	Fem	Séries
10:25	200 m	Masc	Séries
10:50	60 m Barreiras	Fem	1/2 Final
11:00	Peso (7,260 kg)	Masc	
11:10	60 m Barreiras	Masc	1/2 Final
11:20	Comprimento	Masc	
11:30	800 m	Fem	Séries
11:45	800 m	Masc	Séries
12:05	60 m Barreiras	Fem	Final
12:15	60 m Barreiras	Masc	Final
12:25	4 x 200 m	Fem	Séries
12:50	4 x 200 m	Masc	Séries

MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

Altura (Fem)	1,41 (+4) -> 1,57 (+3) -> 1,72 (+2)
Altura (Masc)	1,72 (+5) -> 1,87 (+4) -> 1,95 (+3) -> 2,04 (+2)
Vara (Fem)	2,20 (+15) -> 2,65 (+13) -> 2,91 (+10) -> 3,31 (+8)
Vara (Masc)	3,34 (+16) -> 4,14 (+12) -> 4,38 (+10) -> 4,78 (+8)

MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO

Provas	Masc	Fem
60 m	7,1 / 7,34 11,0 / 11,24 (100m)	8,2 / 8,44 12,7 / 12,94 (100m)
200 m	23,0 / 23,24 22,4 / 22,64 (ar livre)	28,0 / 28,24 26,0 / 26,24 (ar livre)
400 m	51,6 / 51,74 51,5 / 51,64 (ar livre)	62,3 / 62,44 61,0 / 61,14 (ar livre)
800 m	2 02,00 1 58,00 (ar livre)	2 23,00 2 20,00 (ar livre)
1 500 m	4 09,00 4 02,00 (ar livre)	4 55,00 4 48,00 (ar livre)
3 000 m	8 58,00 8 40,00 (ar livre) 15 00,00 (5 000 m)	10 40,00 10 30,00 (ar livre) 18 00,00 (5 000 m)
60 m bar (1,06m) / (0,84m)	8,9 / 9,14 16,1 / 16,34 (110 m bar)	9,7 / 9,94 16,5 / 16,74 (100 m bar)
5 000 m Marcha/3 000 m Marcha	25 00,00	17 00,00
Altura	1,85	1,52
Vara	3,60	2,40
Comprimento	6,50	5,10
Triplo Salto	13,10	10,60
Peso	11,70	10,50
4X200 m	s/ mínimo	s/ mínimo

Horário de Câmara de Chamada

Sábado - 6 de Fevereiro de 2010

Horário da prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
16:00	60 m	Fem	Elim.	15:00	15:35 - 15:45	15:50
16:00	Comprimento	Fem		15:00	15:15 - 15:25	15:30
16:15	Vara	Fem		14:45	15:00 - 15:10	15:15
16:20	60 m	Masc	Elim.	15:20	15:55 - 16:05	16:10
16:20	Altura	Masc		15:05	15:35 - 15:45	15:50
16:45	5.000 m Marcha	Masc		16:00	16:20 - 16:30	16:35
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
17:30	Peso (4 kg)	Fem		16:30	16:45 - 16:55	17:00
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	Triplo	Masc		16:50	17:05 - 17:15	17:20
18:00	3.000 m Marcha	Fem		17:15	17:35 - 17:45	17:50
18:25	400 m	Fem	Séries	17:25	18:00 - 18:10	18:15
18:40	400 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 - 7 de Fevereiro de 2010

Horário da prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
09:30	3.000 m	Fem	Séries	08:45	09:05 - 09:15	09:20
09:30	Triplo	Fem		08:30	08:45 - 08:55	09:00
09:40	Altura	Fem		08:25	08:55 - 09:05	09:10
09:50	3.000 m	Masc	Séries	09:05	09:25 - 09:35	09:40
10:00	Vara	Masc		08:30	08:45 - 08:55	09:00
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
10:50	60 m Barreiras	Fem	1/2 Final	09:50	10:25 - 10:35	10:40
11:00	Peso (7,260 kg)	Masc		10:00	10:15 - 10:25	10:30
11:10	60 m Barreiras	Masc	1/2 Final	10:10	10:45 - 10:55	11:00
11:20	Comprimento	Masc		10:20	10:35 - 10:45	10:50
11:30	800 m	Fem	Séries	10:45	11:05 - 11:15	11:20
11:45	800 m	Masc	Séries	11:00	11:20 - 11:30	11:35
12:05	60 m Barreiras	Fem	Final	-- --	11:40 - 11:50	11:55
12:15	60 m Barreiras	Masc	Final	-- --	11:50 - 12:00	12:05
12:25	4 x 200 m	Fem	Séries	11:40	12:00 - 12:10	12:15
12:50	4 x 200 m	Masc	Séries	12:05	12:25 - 12:35	12:40