



## CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUNIORES

### 1. NORMAS REGULAMENTARES

1.1- Poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões de Juvenis e Júniores 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:

- sejam Portugueses e estejam filiados numa Associação Distrital ou numa Federação Estrangeira Congénere;
- sejam estrangeiros e estejam filiados numa Associação Distrital;
- sejam Portugueses e estejam filiados no INATEL
- 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 referidos em b) menores de 18 anos não serão considerados, para este efeito, estrangeiros.

1.1.1- A participação dos atletas estrangeiros referidos em 1.1.d) far-se-á nos seguintes termos:

- Em todas as corridas com eliminatórias, não têm acesso às finais;
- Em corridas de final direta e nos saltos em altura e com vara não há condicionamento de acesso à final;
- Nos restantes concursos não têm direito aos três ensaios finais exceto 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 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 curta.

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.

Estes atletas poderão participar em todas as provas com exceção dos 3.000 metros Obstáculos e 5.000 metros.

1.6- Os atletas Júniores 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.

1.7- Os atletas poderão participar em quatro provas desde que uma delas seja a estafeta curta, não podendo fazer mais que duas no mesmo dia. As Provas Combinadas são consideradas uma prova individual.

## 2. INSCRIÇÕES

### 2.1- Inscrições Preliminares

As inscrições deverão ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da “Plataforma Lince da FPA” nas respetivas áreas de acesso em <https://lince.fpatletismo.pt>.

Inscrições de atletas filiados numa Federação estrangeira serão enviadas para a FPA via Federação Membro da IAAF.

Dando cumprimento ao exarado nas “Normas Administrativas” no início da época, referente a “Inscrições em Competições Nacionais” neste Campeonato haverá cobrança de taxas de inscrição de acordo com o divulgado.

### 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.

## 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 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 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. As Provas Combinadas não terão pontuação a dobrar.

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- 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 coletiva só considerará os clubes que tenham apresentado 5 atletas com marcas de qualificação 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 Sub-20 (Juniões)

## Vagos - Pista de Atletismo

<b>Sábado - 6 de Julho de 2019</b>			
15:00	Disco (1 kg)	Fem	
15:20	100 m	Masc	Elim
15:50	100 m	Fem	Elim
15:55	Peso (6 kg)	Masc	
16:00	Comprimento	Masc	
16:10	Vara	Masc	
16:15	400 m	Masc	Séries
16:30	Martelo (4 kg)	Fem	
16:35	400 m	Fem	Séries
16:55	1 500 m	Masc	Séries
17:10	1 500 m	Fem	Séries
17:25	100 m	Masc	Final
17:35	100 m	Fem	Final
17:45	3 000 m Obst	Masc	Séries
17:45	Altura	Fem	
18:00	Dardo (800 g)	Masc	
18:05	3 000 m Obst	Fem	Séries
18:15	Comprimento	Fem	
18:30	5 000 m	Masc	
18:55	5 000 m	Fem	
19:25	4x100 m	Masc	Séries
19:45	4x100 m	Fem	Séries
20:05	10 000 m Marcha	Fem	Pistas 1 a 4
20:05	10 000 m Marcha	Masc	Pistas 5 a 8

<b>Domingo - 7 de Julho de 2019</b>			
09:00	Martelo (6 kg)	Masc	
09:20	Triplo Salto	Fem	
09:25	Peso (4 kg)	Fem	
09:45	3 000 m	Masc	Séries
10:00	3 000 m	Fem	Séries
10:00	Vara	Fem	
10:20	110 m Bar (1,00)	Masc	Elim
10:30	Disco (1,750 kg)	Masc	
10:35	100 m Bar (0,84)	Fem	Elim
10:50	200 m	Masc	Séries
11:00	Altura	Masc	
11:05	200 m	Fem	Séries
11:20	400 m Bar (0,91)	Masc	Séries
11:35	Triplo Salto	Masc	
11:35	400 m Bar (0,76)	Fem	Séries
11:55	800 m	Masc	Séries
12:00	Dardo (600 g)	Fem	
12:15	800 m	Fem	Séries
12:30	110 m Bar (1,00)	Masc	Final
12:40	100 m Bar (0,84)	Fem	Final
12:55	4x400 m	Masc	Séries
13:15	4x400 m	Fem	Séries

### MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

Altura (Fem)	1,50 (+4) --> 1,62 (+3) --> 1,77 (+2)
Altura (Masc)	1,79 (+4) --> 1,95 (+3) --> 2,10 (+2)
Vara (Fem)	2,25 (+15) --> 2,70 (+10) --> 3,40 (+6)
Vara (Masc)	3,30 (+15) --> 3,90 (+10) --> 4,40 (+7)

# Horário de Câmara de Chamada

Sábado - 6 de Julho de 2019

Horário da prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
15:00	Disco (1 kg)	Fem		14:00	14:15 - 14:25	14:30
15:20	100 m	Masc	Elim	14:20	14:55 - 15:05	15:10
15:50	100 m	Fem	Elim	14:50	15:25 - 15:35	15:40
15:55	Peso (6 kg)	Masc		14:55	15:10 - 15:20	15:25
16:00	Comprimento	Masc		15:00	15:15 - 15:25	15:30
16:10	Vara	Masc		14:40	14:55 - 15:05	15:10
16:15	400 m	Masc	Séries	15:15	15:50 - 16:00	16:05
16:30	Martelo (4 kg)	Fem		15:30	15:45 - 15:55	16:00
16:35	400 m	Fem	Séries	15:35	16:10 - 16:20	16:25
16:55	1 500 m	Masc	Séries	16:10	16:30 - 16:40	16:45
17:10	1 500 m	Fem	Séries	16:25	16:45 - 16:55	17:00
17:25	100 m	Masc	Final	-- --	17:00 - 17:10	17:15
17:35	100 m	Fem	Final	-- --	17:10 - 17:20	17:25
17:45	3 000 m Obst	Masc	Séries	17:00	17:20 - 17:30	17:35
17:45	Altura	Fem		16:30	17:00 - 17:10	17:15
18:00	Dardo (800 g)	Masc		17:00	17:15 - 17:25	17:30
18:05	3 000 m Obst	Fem	Séries	17:20	17:40 - 17:50	17:55
18:15	Comprimento	Fem		17:15	17:30 - 17:40	17:45
18:30	5 000 m	Masc		17:45	18:05 - 18:15	18:20
18:55	5 000 m	Fem		18:10	18:30 - 18:40	18:45
19:25	4x100 m	Masc	Séries	18:40	19:00 - 19:10	19:15
19:45	4x100 m	Fem	Séries	19:00	19:20 - 19:30	19:35
20:05	10 000 m Marcha	Fem	Pistas 1 a 4	19:20	19:40 - 19:50	19:55
20:05	10 000 m Marcha	Masc	Pistas 5 a 8	19:20	19:40 - 19:50	19:55

**Domingo - 7 de Julho de 2019**

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 (6 kg)	Masc		08:00	08:15 - 08:25	08:30
09:20	Triplo Salto	Fem		08:20	08:35 - 08:45	08:50
09:25	Peso (4 kg)	Fem		08:25	08:40 - 08:50	08:55
09:45	3 000 m	Masc	Séries	09:00	09:20 - 09:30	09:35
10:00	3 000 m	Fem	Séries	09:15	09:35 - 09:45	09:50
10:00	Vara	Fem		08:30	08:45 - 08:55	09:00
10:20	110 m Bar (1,00)	Masc	Elim	09:20	09:55 - 10:05	10:10
10:30	Disco (1,750 kg)	Masc		09:30	09:45 - 09:55	10:00
10:35	100 m Bar (0,84)	Fem	Elim	09:35	10:10 - 10:20	10:25
10:50	200 m	Masc	Séries	09:50	10:25 - 10:35	10:40
11:00	Altura	Masc		09:45	10:15 - 10:25	10:30
11:05	200 m	Fem	Séries	10:05	10:40 - 10:50	10:55
11:20	400 m Bar (0,91)	Masc	Séries	10:20	10:55 - 11:05	11:10
11:35	Triplo Salto	Masc		10:35	10:50 - 11:00	11:05
11:35	400 m Bar (0,76)	Fem	Séries	10:35	11:10 - 11:20	11:25
11:55	800 m	Masc	Séries	11:10	11:30 - 11:40	11:45
12:00	Dardo (600 g)	Fem		11:00	11:15 - 11:25	11:30
12:15	800 m	Fem	Séries	11:30	11:50 - 12:00	12:05
12:30	110 m Bar (1,00)	Masc	Final	-- --	12:05 - 12:15	12:20
12:40	100 m Bar (0,84)	Fem	Final	-- --	12:15 - 12:25	12:30
12:55	4x400 m	Masc	Séries	12:10	12:30 - 12:40	12:45
13:15	4x400 m	Fem	Séries	12:30	12:50 - 13:00	13:05

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO			MARCAS DE QUALIFICAÇÃO		
PROVAS	MASCULINOS	FEMININOS	PROVAS	MASCULINOS	FEMININOS
100 m	11,30	13,00	Altura	1,85	1,58
200 m	23,10	26,70	Vara	3,55	2,55
400 m	51,50	62,00	Comprimento	6,55	5,35
800 m	2 00,00	2 24,00	Triplo Salto	13,30	10,80
1 500 m	4 10,00	5 00,00	Peso	12,20 (6kg)	10,60 (4kg)
3 000 m	9 05,00	11 00,00	Martelo	38,00 (6kg)	32,00 (4kg)
5 000 m	16 30,00 / 9 10,00 (3000m)	19:30:00 / 11:05:00 (3000 m)	Disco	37,00 (1,75 kg)	32,00 (1kg)
110 m bar (1,00)	17,00/16,70	---	Dardo	44,00 (800g)	30,00 (600g)
100 m bar (0,84)	---	17,30 16,00 (0,76m)	10 000 m Marcha	57 00,00 / 25 30,00 (5.000 Mx)	1 06 00,00 / 29 00,00 (5.000 Mx)
400 m bar	60,00 (0,91m)	72,00 (0,76m)			
3 000 Obst	10 27,0 (0,91m)	13 58,00 (0,76m)	4X100 m	s/mínimo	s/mínimo
	9 10,00 (3000m)	11 55,00 (3000m)	4X400 m	s/mínimo	s/mínimo
Decatlo/Heptatlo	4.900 pontos	3.150 pontos			