

109º CAMPEONATOS DE PORTUGAL AR LIVRE

COIMBRA, 29 e 30 de junho de 2024

1. PROGRAMA HORÁRIO
Coimbra - Estádio Cidade de Coimbra

| Sábado - 29 de Junho de 2024 | | | | | | |
|------------------------------|------------------|--------|----------------|----------------------------|--|-----------------------------|
| Horas | Prova | Género | Elim/Ser/Final | Hora limite da confirmação | Horário de apresentação na Câmara de Chamada | Horário de entrada na Pista |
| 10:00 | 100 m | Masc | Decatlo | 08:30 | 09:35 - 09:45 | 09:50 |
| 10:20 | 100 m bar (0,84) | Fem | Heptatlo | 08:50 | 09:55 - 10:05 | 10:10 |
| 10:50 | Comprimento | Masc | Decatlo | -- -- | --- - --- | -- -- |
| 11:15 | Altura | Fem | Heptatlo | -- -- | --- - --- | -- -- |
| 12:15 | Peso (7,260 kg) | Masc | Decatlo | -- -- | --- - --- | -- -- |
| 15:20 | Peso (3 kg) | Fem | Adap | 13:50 | 14:35 - 14:45 | 14:50 |
| 15:20 | Peso (4 kg) | Fem | Adap | 13:50 | 14:35 - 14:45 | 14:50 |
| 15:20 | Peso (4 kg) | Masc | Adap | 13:50 | 14:35 - 14:45 | 14:50 |
| 15:20 | Peso (6 kg) | Masc | Adap | 13:50 | 14:35 - 14:45 | 14:50 |
| 15:20 | Peso (7,260 kg) | Masc | Adap | 13:50 | 14:35 - 14:45 | 14:50 |
| 15:30 | 100 m | Fem | ANAV | 14:00 | 15:05 - 15:15 | 15:20 |
| 15:41 | 100 m | Masc | ANAV | 14:11 | 15:16 - 15:26 | 15:31 |
| 15:55 | 100 m | Masc | Cad Rodas | 14:25 | 15:30 - 15:40 | 15:45 |
| 16:00 | Martelo (4 kg) | Fem | Final | 14:30 | 15:15 - 15:25 | 15:30 |
| 16:05 | 100 m | Masc | ½ final | 14:35 | 15:40 - 15:50 | 15:55 |
| 16:15 | Peso (4 kg) | Fem | Heptatlo | -- -- | --- - --- | -- -- |
| 16:15 | Altura | Masc | Decatlo | -- -- | --- - --- | -- -- |
| 16:30 | 100 m | Fem | ½ final | 15:00 | 16:05 - 16:15 | 16:20 |
| 16:55 | Comprimento | Fem | Final | 15:25 | 16:10 - 16:20 | 16:25 |
| 17:00 | 400 m | Masc | Séries | 15:30 | 16:35 - 16:45 | 16:50 |
| 17:25 | 400 m | Fem | Séries | 15:55 | 17:00 - 17:10 | 17:15 |
| 17:45 | Dardo (800 g) | Masc | Final | 16:15 | 17:00 - 17:10 | 17:15 |
| 17:55 | Vara | Masc | Final | 16:25 | 16:40 - 16:50 | 16:55 |
| 18:00 | 200 m | Fem | Heptatlo | -- -- | --- - --- | -- -- |
| 18:10 | 1 500 m | Masc | Séries | 16:40 | 17:50 - 18:00 | 18:03 |
| 18:20 | 1 500 m | Fem | Séries | 16:50 | 18:00 - 18:10 | 18:13 |
| 18:30 | 100 m | Masc | Final | -- -- | 18:05 - 18:15 | 18:20 |
| 18:40 | 100 m | Fem | Final | -- -- | 18:15 - 18:25 | 18:30 |
| 18:50 | 3 000 m Obst | Masc | Séries | 17:20 | 18:30 - 18:40 | 18:43 |
| 19:00 | Comprimento | Masc | Final | 17:30 | 18:15 - 18:25 | 18:30 |
| 19:05 | 3 000 m Obst | Fem | Séries | 17:35 | 18:45 - 18:55 | 18:58 |
| 19:15 | Peso (7,260 kg) | Masc | Final | 17:45 | 18:30 - 18:40 | 18:45 |
| 19:25 | 400 m | Masc | Decatlo | -- -- | --- - --- | -- -- |
| 19:35 | 200 m | Masc | Cad Rodas | 18:05 | 19:10 - 19:20 | 19:25 |
| 19:35 | Disco (1 kg) | Fem | Final | 18:05 | 18:50 - 19:00 | 19:05 |

| | | | | | | |
|-------|-----------------|------|--------------|-------|---------------|-------|
| 19:45 | 4x100 m | Masc | Séries | 18:15 | 19:20 - 19:30 | 19:35 |
| 20:00 | 4x100 m | Fem | Séries | 18:30 | 19:35 - 19:45 | 19:50 |
| 20:15 | 10 000 m Marcha | Fem | Pistas 1 a 4 | 18:45 | 19:55 - 20:05 | 20:08 |
| 20:15 | 10 000 m Marcha | Masc | Pistas 5 a 8 | 18:45 | 19:55 - 20:05 | 20:08 |

| Domingo - 30 de Junho de 2024 | | | | | | |
|-------------------------------|--------------------|--------|----------------|----------------------------|--|-----------------------------|
| Horas | Prova | Género | Elim/Ser/Final | Hora limite da confirmação | Horário de apresentação na Câmara de Chamada | Horário de entrada na Pista |
| 10:00 | 110 m bar (1,06) | Masc | Decatlo | 08:30 | 09:35 - 09:45 | 09:50 |
| 10:45 | Disco (2 kg) | Masc | Decatlo | -- -- | ---- - ---- | -- -- |
| 11:00 | Comprimento | Fem | Heptatlo | 09:30 | 10:15 - 10:25 | 10:30 |
| 12:45 | Vara | Masc | Decatlo | -- -- | ---- - ---- | -- -- |
| 12:45 | Dardo (600 g) | Fem | Heptatlo | -- -- | ---- - ---- | -- -- |
| 15:30 | Dardo (800 g) | Masc | Decatlo | -- -- | ---- - ---- | -- -- |
| 15:45 | 800 m | Fem | Heptatlo | -- -- | ---- - ---- | -- -- |
| 16:00 | 110 m bar (1,06) | Masc | ½ final | 14:30 | 15:35 - 15:45 | 15:50 |
| 16:15 | Triplo Salto | Fem | Final | 14:45 | 15:30 - 15:40 | 15:45 |
| 16:20 | Altura | Masc | Final | 14:50 | 15:35 - 15:45 | 15:50 |
| 16:25 | 100 m bar (0,84) | Fem | ½ final | 14:55 | 16:00 - 16:10 | 16:15 |
| 16:30 | Martelo (7,260 kg) | Masc | Final | 15:00 | 15:45 - 15:55 | 16:00 |
| 16:50 | 1 500 m | Masc | Decatlo | -- -- | ---- - ---- | -- -- |
| 17:00 | 200 m | Masc | Séries | 15:30 | 16:35 - 16:45 | 16:50 |
| 17:25 | 200 m | Fem | Séries | 15:55 | 17:00 - 17:10 | 17:15 |
| 17:50 | 400 m bar (0,91) | Masc | Séries | 16:20 | 17:25 - 17:35 | 17:40 |
| 18:00 | Dardo (600 g) | Fem | Final | 16:30 | 17:15 - 17:25 | 17:30 |
| 18:06 | 400 m bar (0,76) | Fem | Séries | 16:36 | 17:41 - 17:51 | 17:56 |
| 18:15 | Triplo Salto | Masc | Final | 16:45 | 17:30 - 17:40 | 17:45 |
| 18:22 | 800 m | Masc | Séries | 16:52 | 18:02 - 18:12 | 18:15 |
| 18:30 | Vara | Fem | Final | 17:00 | 17:15 - 17:25 | 17:30 |
| 18:47 | 800 m | Fem | Séries | 17:17 | 18:27 - 18:37 | 18:40 |
| 18:50 | Altura | Fem | Final | 17:20 | 18:05 - 18:15 | 18:20 |
| 19:12 | 110 m bar (1,06) | Masc | Final | -- -- | 18:47 - 18:57 | 19:02 |
| 19:00 | Peso (4 kg) | Fem | Final | 17:30 | 18:15 - 18:25 | 18:30 |
| 19:22 | 100 m bar (0,84) | Fem | Final | -- -- | 18:57 - 19:07 | 19:12 |
| 19:35 | 5 000 m | Masc | Séries | 18:05 | 19:15 - 19:25 | 19:28 |
| 19:45 | Disco (2 kg) | Masc | Final | 18:15 | 19:00 - 19:10 | 19:15 |
| 20:00 | 5 000 m | Fem | Séries | 18:30 | 19:40 - 19:50 | 19:53 |
| 20:30 | 4x400 m | Masc | Séries | 19:00 | 20:05 - 20:15 | 20:20 |
| 20:55 | 4x400 m | Fem | Séries | 19:25 | 20:30 - 20:40 | 20:45 |

Nota: o programa horário poderá sofrer alterações até sexta-feira antes da competição em função dos atletas inscritos, pelo que deverá ser considerada a versão que esteja divulgada na página da internet da federação até às 13h00.

MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

| Disciplina | Género | Progressão |
|------------|--------|--|
| Altura | Fem. | 1,49 (+4) --> 1,61 (+3) --> 1,67 (+2) |
| Altura | Masc. | 1,80 (+5) --> 1,90 (+4) --> 1,98 (+3) --> 2,04 (+2) |
| Vara | Fem. | 2,70 (+15) --> 3,30 (+10) --> 3,70 (+5) |
| Vara | Masc. | 3,90 (+20) --> 4,30 (+15) --> 4,75 (+10) --> 5,15 (+5) |

TÁBUAS

| Disciplina | Tábua |
|------------------------|--------------|
| Triplo Salto Feminino | 11,00 metros |
| Triplo Salto Masculino | 13,00 metros |

2. NORMAS REGULAMENTARES

2.1. Poderão participar atletas masculinos e femininos, do escalão de sub-20 e Seniores que tenham obtido as marcas que se indicam na Tabela de Marcas de Qualificação que constam no ponto 8 deste regulamento, dentro do período estipulado e que se enquadrem numa das seguintes situações:

- 2.1.1. Sejam Portugueses e estejam filiados numa Associação Distrital ou numa Federação Estrangeira Congénere;
- 2.1.2. Sejam estrangeiros e estejam filiados numa Associação Distrital;
- 2.1.3. Sejam estrangeiros filiados numa Federação Congénere, e tenham obtido autorização expressa da FPA para participar nesta Competição.
- 2.1.4. Os atletas referidos em 2.1.3 não terão direito quer ao título de Campeão individual quer aos respetivos lugares de honra e os mesmos não poderão aceder às finais;
- 2.1.5. São considerados “Atletas Portugueses” todos aqueles que detenham a nacionalidade portuguesa ou que, sendo estrangeiros, sejam menores de idade e estejam matriculados numa escola portuguesa há, pelo menos, um ano escolar.
 - 2.1.5.1. O certificado de matrícula referente ao ano escolar 2022/2023 deve ser enviado por correio eletrónico, para o endereço

lince@fpatletismo.pt, até quarta-feira 26 de junho de 2024. Não serão enquadrados no ponto 2.1.5 os atletas cujo certificado de matrícula indicado não seja rececionado dentro do prazo estipulado.

2.1.5.2. Os atletas que já tenham enviado o certificado de matrícula referente ao ano escolar 2022/2023 para efeitos de participação numa Competição do Quadro Competitivo Nacional 2024, dispensam o cumprimento do estipulado em 2.1.5.1

2.2. 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.

2.3. Nas estafetas apenas poderá participar uma equipa de cada clube.

2.3.1. Não é permitida a inscrição de equipas de estafetas constituídas por atletas individuais ou por atletas de diferentes clubes;

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

2.5. Aos atletas Sub-20 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova individual de corrida ou marcha de distância igual ou superior a 400m.

2.6. Os atletas poderão participar em até duas (2) provas por jornada, num máximo de três (3) no conjunto das duas jornadas e desde que uma das provas seja em estafeta (não aplicável a Seniores).

3. INSCRIÇÕES

3.1. Inscrições Preliminares

3.1.1. As inscrições deverão ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até às 23:59 horas da segunda-feira, dia 24 de junho.

3.1.2. Inscrições de atletas filiados numa Federação estrangeira serão enviadas para a FPA via Federação Membro da World Athletics;

3.1.3. Cada atleta deverá ser inscrito apenas no número máximo de provas permitido pelo regulamento.

3.2. Se após a receção das inscrições se verificar que o número de inscritos por via de Marca de Qualificação numa determinada disciplina se situa aquém do desejado, serão admitidos mais atletas entre os propostos com Marca de Inscrição Condicional até se chegar ao número pretendido em cada disciplina:

| Disciplinas | C. Portugal Cota Máxima |
|-----------------|----------------------------|
| 100 m | 24 |
| 200 m | 24 |
| 400 m | 24 |
| 800 m | 24 |
| 1500 m | 24 |
| 5000 m | 15 |
| 3000 Obstáculos | 15 |
| Marcha | 12 |
| 110/100 barr | 16 |
| 400b | 16 |
| Concursos H | 12 |
| Concursos V | 12 |
| Combinadas | 12 |

3.2.1. Estes atletas serão escolhidos pela DTN, após verificação da lista de inscrições e tomando em consideração o Ranking de marcas obtidas depois de 1 de novembro de 2023.

3.2.2. Assim, os atletas sem Marca de Qualificação para o Campeonato de Portugal de 2024, e que tenham Marca de Inscrição Condicional, devem inscrever-se e aguardar pelo dia 26 de junho para saberem se foram admitidos.

3.3. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 19:00 horas da véspera do primeiro dia do Campeonato e até 90 minutos antes do início de cada prova em <https://fpacompeticoes.pt>, sendo necessário que cada clube ou atleta faça o seu login para o efeito. Os atletas poderão também fazer a confirmação da sua prova através do seu número de documento de identificação.

3.4. Os clubes que ainda não possuem as credenciais de acesso a esta plataforma deverão enviar os seguintes dados: sigla, nome e email do responsável do clube para fpacompeticoes@fpatletismo.pt.

3.5. Na confirmação on-line das estafetas será solicitada a ordem de participação dos atletas pelo que estes deverão ter sido inscritos previamente tal como para qualquer prova individual.

4. MODOS DE APURAMENTO E CONSTITUIÇÃO DAS SÉRIES

4.1. Os modos de apuramento para as finais das corridas serão decididos pelos Delegados Técnicos com base no número de atletas que confirmem a sua participação e, sempre que possível, nas Regras da World Athletics.

4.2. Os delegados técnicos também decidirão a distribuição dos atletas pelas séries de acordo com as regras da World Athletics.

4.3. Os Atletas Estrangeiros filiados na FPA poderão participar nos Campeonatos de Portugal, respeitando as seguintes limitações para atletas estrangeiros:

4.3.1. Em todas as corridas com eliminatórias, não têm acesso às finais;

4.3.2. Em corridas disputadas por séries, apenas poderão participar na série principal 25% de atletas estrangeiros relativamente ao número de atletas presentes na série;

4.3.3. Nos saltos em altura e com vara não há condicionamento de acesso à final;

4.3.4. Nos restantes concursos não têm direito aos três ensaios finais, exceto quando houver um número de atletas igual ou inferior a oito.

5. HOMOLOGAÇÃO DE ENGENHOS

5.1. A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que homologados, os quais serão disponibilizados para utilização de todos os atletas.

5.2. Assim, os engenhos devem ser entregues na Câmara de Chamada para homologação até 90 minutos antes da hora marcada para o início da respetiva prova.

5.3. Os engenhos aprovados serão colocados na zona de lançamentos.

5.4. No final da prova os engenhos aprovados e utilizados na mesma, e os não aprovados, poderão ser recolhidos na Câmara de Chamada.

6. CLASSIFICAÇÕES

6.1. Nestes Campeonatos existirá classificação individual.

7. PRÉMIOS:

- 7.1. Serão atribuídas medalhas aos atletas classificados nos três primeiros lugares em cada disciplina e género.
- 7.2. Só têm direito ao título de campeão individual e respetivos lugares de honra, os Atletas que estejam enquadrados no ponto 2.1.5.

8. SISTEMA DE QUALIFICAÇÃO

8.1. PERÍODO DE QUALIFICAÇÃO

- 8.1.1. Serão aceites para efeito de inscrição nestes campeonatos marcas obtidas entre 1 de novembro de 2022 e até ao fim-de-semana antes da competição;
- 8.1.2. Serão aceites **marcas de inscrição condicional** obtidas entre 1 de novembro de 2023 e até ao fim-de-semana antes da competição;

8.2. TABELA DE MARCAS DE QUALIFICAÇÃO

| Disciplinas | Masculinos | | Femininos | |
|--------------|--------------------------------|----------|--------------------------------|----------|
| | MQ | MIC | MQ | MIC |
| 100 m | 10,95 | 11.10 | 12,50 | 12.70 |
| 200 m | 22,30 | 22.70 | 26,00 | 26.30 |
| 400 m | 49.70 | 50.70 | 59.50 | 60.50 |
| 800 m | 1:53,00 | 1:56,00 | 2:16,00 | 2:19,00 |
| 1500 m | 3:50,00 | 3:55,00 | 4:35,00 | 4:45,00 |
| 5000 m | 14:45,00 (8:15,00 - 3.000m) | 15:15,00 | 18:00,00 (9:40,00 - 3.000m) | 18:30,00 |
| 3000mObst. | 9:35,00 | 9:45,00 | 11:00,00 | 12:00,00 |
| 10000 Marcha | 51:00.00 | 51:30.00 | 00:59:00 | 01:00:00 |
| 110/100mb | 16,00 | 16.50 | 16,00 | 16.60 |
| 400mb | 57.00 | 58.50 | 68.00 | 69.50 |
| Comprimento | 7.15 | 7.00 | 5.70 | 5.55 |
| Altura | 2.00 | 1.90 | 1.60 | 1.57 |
| Triplo | 14.70 | 14.40 | 12.20 | 11.80 |
| Vara | 4.60 | 4.30 | 3.15 | 3.00 |

| | | | | |
|------------------|---------------------------|-------|-----------------------|-------|
| Peso | 15,00 | 14,00 | 13,20 | 11,50 |
| Disco | 46,00 | 42,00 | 42,00 | 38,00 |
| Martelo | 52,00 | 50,00 | 45,00 | 41,00 |
| Dardo | 54,00 | 51,00 | 38,00 | 35,00 |
| Decatlo/Heptatlo | 5300 Heptatlo 4100 | 4850 | 3900 Pentatlo 3000 | 3750 |
| Estafetas | Sem marca de qualificação | | | |

8.3 ACESSO EXTRAORDINÁRIO

8.3.1 Poderão ainda ser aceites excepcionalmente nestes campeonatos atletas portugueses ou estrangeiros sem as Marcas de Inscrição definidas em 8.2.