

CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES AR LIVRE – FASE DE APURAMENTO

LOUSADA, VAGOS, LISBOA, FARO, MADEIRA, AÇORES, 1 e 2 de junho de 2024

PROGRAMA-HORÁRIO de FARO

Sábado - 1 de Junho de 2024							
Horas	Prova	Género	Obs	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada		Horário de entrada na Pista
14:45	Dardo (800 g)	Masc		13:15	14:00	- 14:10	14:15
15:00	Comprimento	Masc		13:30	14:15	- 14:25	14:30
15:30	100 m	Masc		14:00	15:05	- 15:15	15:20
15:45	100 m	Masc	Extra	14:15	15:20	- 15:30	15:35
15:55	100 m	Fem		14:25	15:30	- 15:40	15:45
16:10	100 m	Fem	Extra	14:40	15:45	- 15:55	16:00
16:15	Altura	Fem		14:45	15:30	- 15:40	15:45
16:20	1 500 m	Masc		14:50	16:00	- 16:10	16:13
16:30	1 500 m	Fem		15:00	16:10	- 16:20	16:23
16:40	Vara	Masc		15:10	15:25	- 15:35	15:40
16:45	400 m	Masc		15:15	16:20	- 16:30	16:35
16:50	Disco (1 kg)	Fem		15:20	16:05	- 16:15	16:20
16:55	Peso (7,260 kg)	Masc		15:25	16:10	- 16:20	16:25
17:00	400 m	Fem		15:30	16:35	- 16:45	16:50
17:05	Comprimento	Fem		15:35	16:20	- 16:30	16:35
17:15	5 000 m	Masc		15:45	16:55	- 17:05	17:08
17:35	5 000 m	Fem		16:05	17:15	- 17:25	17:28
18:00	Martelo (4 kg)	Fem		16:30	17:15	- 17:25	17:30
18:05	4x100 m	Masc		16:35	17:40	- 17:50	17:55
18:25	4x100 m	Fem		16:55	18:00	- 18:10	18:15
18:45	3 000 m obst	Fem		17:15	18:25	- 18:35	18:38
19:10	3 000 m marcha	Fem	Pistas 1 a 3 ou Pistas 1 a 4	17:40	18:50	- 19:00	19:03
19:10	5 000 m marcha	Masc	Pistas 4 a 6 ou Pistas 5 a 8	17:40	18:50	- 19:00	19:03

Domingo - 2 de Junho de 2024							
Horas	Prova	Género	Obs	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada		Horário de entrada na Pista
09:00	Martelo (7,260 kg)	Masc		07:30	08:15	- 08:25	08:30
09:05	3 000 m obst	Masc		07:35	08:45	- 08:55	08:58
09:10	Triplo Salto	Fem		07:40	08:25	- 08:35	08:40
09:30	3 000 m	Masc		08:00	09:10	- 09:20	09:23
09:45	3 000 m	Fem		08:15	09:25	- 09:35	09:38
10:10	400 m bar (0,91)	Masc		08:40	09:45	- 09:55	10:00
10:15	Vara	Fem		08:45	09:00	- 09:10	09:15

10:25	Altura	Masc
10:30	400 m bar (0,76)	Fem
10:35	Disco (2 kg)	Masc
10:55	200 m	Masc
11:10	200 m	Fem
11:15	Triplo Salto	Masc
11:20	Peso (4 kg)	Fem
11:25	800 m	Masc
11:40	800 m	Fem
12:00	110 m bar (1,06)	Masc
12:05	Dardo (600 g)	Fem
12:20	100 m bar (0,84)	Fem
12:40	4x400 m	Masc
13:00	4x400 m	Fem

08:55	09:40	-	09:50	09:55
09:00	10:05	-	10:15	10:20
09:05	09:50	-	10:00	10:05
09:25	10:30	-	10:40	10:45
09:40	10:45	-	10:55	11:00
09:45	10:30	-	10:40	10:45
09:50	10:35	-	10:45	10:50
09:55	11:05	-	11:15	11:18
10:10	11:20	-	11:30	11:33
10:30	11:35	-	11:45	11:50
10:35	11:20	-	11:30	11:35
10:50	11:55	-	12:05	12:10
11:10	12:15	-	12:25	12:30
11:30	12:35	-	12:45	12:50

PROGRAMA-HORÁRIO de LOUSADA, VAGOS E LISBOA (PISTA MONIZ PEREIRA)

Sábado - 1 de Junho de 2024							
Horas	Prova	Género	Obs	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada		Horário de entrada na Pista
15:45	Dardo (800 g)	Masc		14:15	15:00	- 15:10	15:15
16:00	Comprimento	Masc		14:30	15:15	- 15:25	15:30
16:30	100 m	Masc		15:00	16:05	- 16:15	16:20
16:45	100 m	Masc	Extra	15:15	16:20	- 16:30	16:35
16:55	100 m	Fem		15:25	16:30	- 16:40	16:45
17:10	100 m	Fem	Extra	15:40	16:45	- 16:55	17:00
17:15	Altura	Fem		15:45	16:30	- 16:40	16:45
17:20	1 500 m	Masc		15:50	17:00	- 17:10	17:13
17:30	1 500 m	Fem		16:00	17:10	- 17:20	17:23
17:40	Vara	Masc		16:10	16:25	- 16:35	16:40
17:45	400 m	Masc		16:15	17:20	- 17:30	17:35
17:50	Disco (1 kg)	Fem		16:20	17:05	- 17:15	17:20
17:55	Peso (7,260 kg)	Masc		16:25	17:10	- 17:20	17:25
18:00	400 m	Fem		16:30	17:35	- 17:45	17:50
18:05	Comprimento	Fem		16:35	17:20	- 17:30	17:35
18:15	5 000 m	Masc		16:45	17:55	- 18:05	18:08
18:35	5 000 m	Fem		17:05	18:15	- 18:25	18:28
19:00	Martelo (4 kg)	Fem		17:30	18:15	- 18:25	18:30
19:05	4x100 m	Masc		17:35	18:40	- 18:50	18:55
19:25	4x100 m	Fem		17:55	19:00	- 19:10	19:15
19:45	3 000 m obst	Fem		18:15	19:25	- 19:35	19:38
20:10	3 000 m marcha	Fem	Pistas 1 a 3 ou Pistas 1 a 4	18:40	19:50	- 20:00	20:03
20:10	5 000 m marcha	Masc	Pistas 4 a 6 ou Pistas 5 a 8	18:40	19:50	- 20:00	20:03

Domingo - 2 de Junho de 2024								
Horas	Prova	Género	Obs	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada		Horário de entrada na Pista	
09:00	Martelo (7,260 kg)	Masc		07:30	08:15	-	08:25	08:30
09:05	3 000 m obst	Masc		07:35	08:45	-	08:55	08:58
09:10	Triplo Salto	Fem		07:40	08:25	-	08:35	08:40
09:30	3 000 m	Masc		08:00	09:10	-	09:20	09:23
09:45	3 000 m	Fem		08:15	09:25	-	09:35	09:38
10:10	400 m bar (0,91)	Masc		08:40	09:45	-	09:55	10:00
10:15	Vara	Fem		08:45	09:00	-	09:10	09:15
10:25	Altura	Masc		08:55	09:40	-	09:50	09:55
10:30	400 m bar (0,76)	Fem		09:00	10:05	-	10:15	10:20
10:35	Disco (2 kg)	Masc		09:05	09:50	-	10:00	10:05
10:55	200 m	Masc		09:25	10:30	-	10:40	10:45
11:10	200 m	Fem		09:40	10:45	-	10:55	11:00
11:15	Triplo Salto	Masc		09:45	10:30	-	10:40	10:45
11:20	Peso (4 kg)	Fem		09:50	10:35	-	10:45	10:50
11:25	800 m	Masc		09:55	11:05	-	11:15	11:18
11:40	800 m	Fem		10:10	11:20	-	11:30	11:33
12:00	110 m bar (1,06)	Masc		10:30	11:35	-	11:45	11:50
12:05	Dardo (600 g)	Fem		10:35	11:20	-	11:30	11:35
12:20	100 m bar (0,84)	Fem		10:50	11:55	-	12:05	12:10
12:40	4x400 m	Masc		11:10	12:15	-	12:25	12:30
13:00	4x400 m	Fem		11:30	12:35	-	12:45	12:50

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.	1,30 (+5) --> 1,40 (+4) --> 1,52 (+3) --> 1,61 (+2)
Altura	Masc.	1,60 (+5) --> 1,80 (+4) --> 1,92 (+3) --> 2,01 (+2)
Vara	Fem.	1,85 (+15) --> 2,45 (+12) --> 3,05 (+10) --> 3,55 (+5)
Vara	Masc.	2,50 (+15) --> 3,70 (+12) --> 4,30 (+10) --> 5,00 (+5)

1. NORMAS REGULAMENTARES

1.1. Normas Gerais

1.1.1. A participação nas provas coletivas organizadas pela FPA é reservada aos clubes portugueses que tenham a sua situação regularizada perante uma Associação

Distrital e que cumpram todos os requisitos exigidos para essa competição.

- 1.1.2. Para efeitos de classificação de cada disciplina, os resultados obtidos em cada pista serão agrupados numa única classificação independentemente das condições em que os mesmos foram realizados.
- 1.1.3. Nas fases de apuramento, a FPA elaborará uma classificação geral dos clubes segundo o valor de todas as marcas obtidas, cabendo ao primeiro classificado de cada disciplina uma pontuação equivalente ao número total de clubes (X) que integra a fase e, X-1 ao segundo, X-2 ao terceiro e assim sucessivamente. A soma dos pontos dos atletas de cada clube ditará a pontuação dos clubes.
- 1.1.4. Definida a pontuação das equipas, estas serão seriadas por ordem decrescente do total de pontos obtidos. Na sequência dos resultados obtidos na fase de apuramento, os clubes serão seriados de acordo com as pontuações obtidas, de modo que:
 - 1.1.4.1. Os sete (7) primeiros clubes disputam a Final do Campeonato da 1ª divisão à qual se juntará o campeão nacional em título;
 - 1.1.4.2. Os Clubes classificados da 8ª à 15ª posição, a Final do Campeonato da 2ª divisão;
 - 1.1.4.3. Os Clubes classificados da 16ª à 23ª posição, a Final do Campeonato da 3ª divisão;
 - 1.1.4.4. A pontuação final dos clubes será definitiva, para efeitos da classificação anual dos clubes, a partir da 24ª posição da fase de apuramento, à qual corresponderá a 25ª posição final e assim sucessivamente.
- 1.1.5. Os clubes apurados para a 1ª e 2ª divisão que não participem nos respetivos campeonatos, só poderão participar, na época seguinte, na 3ª divisão disputando a fase de apuramento.
- 1.1.6. Cada clube poderá pontuar com um máximo de dois (2) atletas estrangeiros independentemente da sua nacionalidade.
- 1.1.7. Para poderem pontuar nos Campeonatos Nacionais de Pista Ar Livre, os atletas estrangeiros deverão ser inscritos até 28 de fevereiro de 2024.
- 1.1.8. 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;

1.1.8.1. 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 29 de maio de 2024. Não serão enquadrados no ponto 1.1.8 os atletas cujo certificado de matrícula indicado não seja rececionado dentro do prazo estipulado.

1.1.9. Aos atletas Sub-18 e 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.

1.1.10. Os atletas do escalão de sub-18 poderão participar em todas as provas, com exceção dos 3.000 m Obstáculos, 5.000 m, Peso (7,260 Kg) e Martelo (7,260 Kg).

1.2. Normas Específicas

1.2.1. Estes campeonatos realizar-se-ão nas seguintes fases: fase de apuramento e final.

1.2.2. Aos atletas que, na fase de apuramento, não alcancem as marcas de pontuação definidas para estes campeonatos e mencionadas na tabela existente no ponto 5, não será atribuída qualquer pontuação.

1.2.3. Considerando a realização da fase de apuramento para o Campeonato Nacional de Clubes em diversas pistas do continente e ilhas, é autorizada a participação de atletas da mesma equipa em locais diferentes, desde que seja solicitado, pelo clube, até à data final de inscrição dos atletas.

1.2.4. Para participar e ser classificados, os clubes terão, obrigatoriamente, que inscrever, e participar, com um mínimo de 10 atletas.

1.2.4.1. A equipa de cada clube poderá incluir atletas dos escalões de Sub-18, Sub-20 e Seniores.

1.2.5. Em qualquer das fases destes campeonatos, cada clube só poderá apresentar um atleta por disciplina e uma única equipa em cada estafeta.

1.2.6. Os atletas só poderão participar em duas provas por dia num máximo de três no conjunto dos dois dias, desde que pelo menos uma delas seja uma estafeta.

1.2.7. A elaboração das series/grupos na final será da responsabilidade do(s) Delegado(s) Técnico(s), tendo em consideração a melhor marca de cada atleta participante na corrente época (ar livre ou pista coberta) ou na época anterior (ar livre), sendo a última série composta pelos atletas com melhores marcas nos períodos indicados.

2. INSCRIÇÕES

2.1. Inscrições Preliminares

2.1.1. As inscrições deverão ser feitas pelos clubes através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até às 23:59 horas da segunda-feira, dia 27 de maio.

2.2. Confirmação das Inscrições

2.2.1. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 19:00 horas da véspera do primeiro dia do Campeonato e 90 minutos antes do início de cada prova em <https://fpacompeticoes.pt/> sendo necessário que cada clube faça o seu login para o efeito.

2.2.2. 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. CONCURSOS – ESPECIFICIDADES

3.1. Saltos Verticais

3.1.1. O previsto na Regra Técnica 25.17 da WA não se aplica nesta competição coletiva, no que respeita ao tempo atribuído aos atletas participantes em saltos verticais para iniciar o seu ensaio, quando só estiver 1 atleta em competição, atribuindo-se neste caso, se se aplicar, o tempo para ensaios consecutivos.

3.1.2. O previsto na Regra Técnica 26.1 da WA não se aplica à Fase de Apuramento dos Campeonatos Nacionais de Clubes em Pista Coberta, na medida em que, quando apenas estiver um atleta em competição, tendo ganho a mesma, apenas poderá solicitar a colocação da fasquia a uma das alturas estipuladas e previamente comunicadas.

3.2. Concursos Horizontais

3.2.1. Todos os atletas terão direito a 4 ensaios.

4. HOMOLOGAÇÃO DE ENGENHOS

- 4.1. A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que homologados, os quais serão disponibilizados para utilização de todos os atletas.
- 4.2. Assim, os engenhos devem ser entregues na câmara de chamada para verificação até 90 minutos antes da hora marcada para o início da prova respetiva.
- 4.3. Os engenhos aprovados serão colocados na zona de lançamentos.
- 4.4. No final da prova os engenhos aprovados e utilizados na mesma, e os não aprovados, poderão ser levantados na câmara de chamada.

5. MARCAS DE PONTUAÇÃO

Disciplinas	Masculinos	Femininos
100 metros	12,04	14,14
200 metros	25,04	28,94
400 metros	53,44	64,54
800 metros	2.05,00	2.30,00
1500 metros	4.20,00	5.20,00
3000 metros	9.30,00	11.40,00
5000 metros	16.30,00	21.00,00
3000 m obstáculos	10.45,00	15.00,00
110 / 100 m bar.	18,74	18,04
400 m barreiras	61,94	73,14
Altura	1,70	1,40
Vara	2,80	2,00
Comprimento	5,80	4,60
Triplo Salto	12,00	9,70
Peso	9,50	8,50
Disco	27,00	23,00
Dardo	40,00	25,00
Martelo	28,00	25,00
5000 / 3000 m marcha	29.00,00	19.00,00
4 x 100 metros	47,54	55,04
4 x 400 metros	3.42,00	4.30,00



1. REGULAMENTO

Aplica-se o regulamento da FPA previsto para esta competição, que poderá ser consultado em documento à parte.

Podem participar apenas os clubes e atletas devidamente inscritos na FPA para esta competição (um atleta por clube em cada prova).

A subida das fasquias será de acordo com o regulamento da FPA para esta competição e está indicada nos quadros na coluna de observações.

A confirmação das inscrições será feita através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> e de acordo com o regulamento da FPA para esta competição.

2. CÂMARA DE CHAMADA

Consideram-se os seguintes tempos de entrada em pista pela câmara de chamada:

- Corridas – 10 minutos antes da hora de prova
- Altura – 25 minutos antes da hora da prova
- Vara – 45 minutos antes da hora da prova
- Outros concursos – 20 minutos antes da hora da prova

MÍNIMOS DE PONTUAÇÃO

Provas	Masculinos	Femininos
100 m	12,04	14,14
200 m	25,04	28,94
400 m	53,44	64,54
800 m	2 05,00	2 30,00
1 500 m	4 20,00	5 20,00
3 000 m	9 30,00	11 40,00
5 000 m	16 30,00	21 00,00
3 000 Obst.	10 45,00	15 00,00
110/100 Barr	18,74	18,04
400 barr	61,94	73,14

Provas	Masculinos	Femininos
Altura	1,70	1,40
Vara	2,80	2,00
Comprimento	5,80	4,60
Triplo	12,00	9,70
Peso	9,50	8,50
Disco	27,00	23,00
Dardo	40,00	25,00
Martelo	28,00	25,00
5 / 3 000 marcha	29 00,00	19 00,00
4 x 100 m	47,54	55,04
4 x 400 m	3 42,00	4 30,00



PROGRAMA / HORÁRIO:

1 / JUNHO – SÁBADO – FUNCHAL (RG3)

Hora	PROVA	Sexo	s18	s20	Abs	Obs.
10h00	MARTELO	F	✓	✓	✓	4kg – 4 ensaios
	MARTELO	M		✓	✓	7,26kg – 4 ensaios
10h45	PESO	F	✓	✓	✓	4kg – 4 ensaios
	PESO	M		✓	✓	7,26kg – 4 ensaios

1 / JUNHO – SÁBADO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s18	s20	Abs	Obs.
16h00	100 M	M	✓	✓	✓	
16h10	100 M	F	✓	✓	✓	
16h15	ALTURA	F	✓	✓	✓	1,35 (+5) → 1,40 (+4) → 1,52 (+3) → 1,61 (+2)
16h30	COMPRIMENTO	M	✓	✓	✓	Tábua: 2,5m – 4 ensaios
16h40	1 500 M	M	✓	✓	✓	
16h50	1 500 M	F	✓	✓	✓	
17h00	DARDO	M	✓	✓	✓	800g – 4 ensaios
17h05	400 M	M	✓	✓	✓	
17h15	400 M	F	✓	✓	✓	
17h20	COMPRIMENTO	F	✓	✓	✓	Tábua: 2,5m – 4 ensaios
17h25	5 000 M	M		✓	✓	
17h40	VARA	M	✓	✓	✓	2,65 (+15) → 3,70 (+12) → 4,30 (+10) → 5,00 (+5)
17h45	5 000 M	F		✓	✓	
18h15	4 x 100 M	M	✓	✓	✓	
18h25	4 x 100 M	F	✓	✓	✓	
18h30	DISCO	F	✓	✓	✓	1 kg – 4 ensaios
18h40	3 000 M OBST.	F		✓	✓	0,76m
19h00	5 000 M MARCHA	M	✓	✓	✓	
	3 000 M MARCHA	F	✓	✓	✓	



2 / JUNHO – DOMINGO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s18	s20	Abs	Obs.
9h30	3 000 M OBST.	M		✓	✓	0,91m
9h45	ALTURA	M	✓	✓	✓	1,65 (+5) → 1,80 (+4) → 1,92 (+3) → 2,01 (+2)
9h50	3 000 M	M	✓	✓	✓	
10h00	TRIPLA	F	✓	✓	✓	Tábua a 8 e/ou 10m – 4 ensaios
10h10	3 000 M	F	✓	✓	✓	
10h15	DISCO	M	✓	✓	✓	2 kg – 4 ensaios
10h30	400 M BARR.	M	✓	✓	✓	45+35 / 0,91m (10b)
10h45	400 M BARR.	F	✓	✓	✓	45+35 / 0,76m (10b)
11h00	200 M	M	✓	✓	✓	
11h10	200 M	F	✓	✓	✓	
11h10	VARA	F	✓	✓	✓	1,85 (+15) → 2,45 (+12) → 3,05 (+10) → 3,55 (+5)
11h15	TRIPLA	M	✓	✓	✓	Tábua a 10 e/ou 11m – 4 ensaios
11h20	DARDO	F	✓	✓	✓	600g – 4 ensaios
11h20	800 M	M	✓	✓	✓	
11h30	800 M	F	✓	✓	✓	
11h50	110 M BARR.	M	✓	✓	✓	13,72+9,14 / 1,067m (10b)
12h05	100 M BARR.	F	✓	✓	✓	13,00+8,50 / 0,84m (10b)
12h25	4 x 400 M	M	✓	✓	✓	
12h35	4 x 400 M	F	✓	✓	✓	

APURAMENTO NACIONAL DE CLUBES - AÇORES



PROGRAMA HORÁRIO

Local: Pista de Atletismo das Laranjeiras – Data: 01/junho/2024

(por motivos imprevistos poderá haver alterações no horário de provas)

Câmara de Chamada	Entrada na pista	Horário	Prova	Sexo	Ensaios
14:28 - 14:38	14:40	15:00	Dardo (800 g)	Mas.	4
14:28 - 14:38	14:40	15:00	Comprimento	Mas.	4
14:38 - 14:48	14:50	15:00	100 m	Mas.	Séries
14:48 - 14:58	15:00	15:10	100 m	Fem.	Séries
14:58 - 15:08	15:10	15:20	1.500 m	Mas.	Séries
14:08 - 15:18	15:20	15:30	1.500 m	Fem.	Séries
15:08 - 15:18	15:20	15:40	Altura	Fem	
15:08 - 15:18	15:20	15:40	Disco (1 kg)	Fem.	4
15:18 - 15:28	15:30	15:40	400 m	Mas.	Séries
15:23 - 15:33	15:35	15:45	400 m	Fem.	Séries
15:38 - 15:48	15:50	16:00	5.000 m	Mas.	Séries
15:58 - 16:08	16:10	16:20	5.000 m	Fem.	Séries
16:58 - 16:08	16:10	16:30	Comprimento	Fem.	4
15:48 - 15:58	16:00	16:40	Vara	Mas.	
16:28 - 16:38	16:40	16:50	4x100 m	Mas.	Séries
16:38 - 16:48	16:50	17:00	4x100 m	Fem.	Séries
16:48 - 16:58	17:00	17:10	3.000 m Obst.	Fem.	Séries
17:08 - 17:18	17:20	17:30	5.000 m Marcha	Mas.	Séries
17:08 - 17:18	17:20	17:30	3.000 m Marcha	Fem.	Séries
16:58 - 17:08	17:10	17:30	Peso (7,260 kg)	Mas.	4
16:58 - 17:08	17:10	17:30	Martelo (4 kg)	Fem.	4

Progressão das Fasquias

Disciplina	Género	Progressão
Vara	Mas.	2,65 (+15)...3,70 (+12)...4,30 (+10)...5,00 (+5)
Altura	Fem.	1,35 (+5)....1,40 (+4)...1,52 (+3).....1,61 (+2)

APURAMENTO NACIONAL DE CLUBES - AÇORES



PROGRAMA HORÁRIO

Local: Pista de Atletismo das Laranjeiras – Data: 02/junho/2024

(por motivos imprevistos poderá haver alterações no horário de provas)

Câmara de Chamada	Entrada na pista	Horário	Prova	Sexo	Ensaios
09:28 - 09:38	09:40	10:00	Martelo (7,260 kg)	Mas.	4
09:38 - 09:48	09:50	10:00	3.000 m Obst.	Mas.	Séries
09:28 - 09:38	09:40	10:00	Triplo	Fem.	4
09:53 - 10:03	10:05	10:15	3.000 m	Mas.	Séries
10:08 - 10:18	10:20	10:30	3.000 m	Fem.	Séries
10:23 - 10:33	10:35	10:45	400 m barr.	Mas.	Séries
10:13 - 10:23	10:25	10:45	Altura	Mas.	
09:53 - 10:03	10:05	10:45	Vara	Fem.	
10:33 - 10:43	10:45	10:55	400 m barr.	Fem.	Séries
11:48 - 11:58	11:00	11:10	200 m	Mas.	Séries
10:53 - 11:03	11:05	11:15	200 m	Fem.	Séries
11:03 - 11:13	11:15	11:25	800 m	Mas.	Séries
11:08 - 11:18	11:20	11:30	800 m	Fem.	Séries
10:58 - 11:08	11:10	11:30	Triplo	Mas.	4
10:58 - 11:08	11:10	11:30	Disco (2 kg)	Mas.	4
11:18 - 11:28	11:30	11:40	110 m barr.	Mas.	Séries
11:28 - 11:38	11:40	11:50	100 m barr.	Fem.	Séries
11:28 - 11:38	11:40	12:00	Dardo (600 g)	Fem.	4
11:28 - 11:38	11:40	12:00	Peso (4 kg)	Fem.	4
11:48 - 11:58	12:00	12:10	4x400 m	Mas.	Séries
11:58 - 12:08	12:10	12:20	4x400 m	Fem.	Séries

Progressão das Fasquias

Disciplina	Género	Progressão
Vara	Fem.	1,85 (+15)...2,45 (+12)...3,05 (+10)...3,55 (+5)
Altura	Mas.	1,65 (+5)...1,80 (+4)...1,92 (+3).....2,01 (+2)