

# Camp. Nacional de Esperanças em Pista Coberta

## Braga - Altice Forum

Sábado - 7 de Março de 2020			
15:45	60 m	Fem	Elim
16:05	60 m	Masc	Elim
16:10	Vara	Masc	
16:15	Comprimento	Fem	
16:30	5 000 m Marcha	Masc	
16:45	Altura	Fem	
17:00	60 m	Fem	Final
17:10	60 m	Masc	Final
17:20	1 500 m	Fem	Séries
17:30	1 500 m	Masc	Séries
17:45	3 000 m Marcha	Fem	
17:55	Comprimento	Masc	
18:10	4x400 m	Fem	Séries
18:25	4x400 m	Masc	Séries

Domingo - 8 de Março de 2020			
09:15	Triplo	Fem	
09:20	Peso (7,260 kg)	Masc	
09:30	3 000 m	Fem	Séries
09:50	3 000 m	Masc	Séries
10:00	Vara	Fem	
10:15	60 m bar (1,06)	Masc	Elim
10:35	60 m bar (0,84)	Fem	Elim
10:55	Altura	Masc	
10:55	800 m	Fem	Séries
11:05	Triplo	Masc	
11:10	Peso (4 kg)	Fem	
11:15	800 m	Masc	Séries
11:35	60 m bar (0,84)	Fem	Final
11:50	60 m bar (1,06)	Masc	Final
12:00	400 m	Fem	Séries
12:20	400 m	Masc	Séries

MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS	
Altura (Fem)	1,49 (+4) --> 1,65 (+3) --> 1,71 (+2)
Altura (Masc)	1,83 (+4) --> 2,03 (+3) --> 2,09 (+2)
Vara (Fem)	2,40 (+20) --> 3,00 (+15) --> 3,75(+10)
Vara (Masc)	3,50 (+20) --> 4,10 (+15) --> 4,40 (+12) --> 5,00 (+10)

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO		
Provas	Masc	Fem
60 m	7,20 11,10 (100m)	8,10 12,80 (100m)
400 m	52,00 50,80 (ar livre)	62,20 61,00 (ar livre)
800 m	2 01,00 1 57,00 (ar livre)	2 26,00 2 23,00 (ar livre)
1 500 m	4 12,00 4 05,00 (ar livre)	4 57,00 4 50,00 (ar livre)
3 000 m	8 58,00 8 40,00 (ar livre)	10 55,00 10 45,00 (ar livre)
60 m bar (1,06m) / (0,84m)	9,50 17,00 (110 m bar)	9,80 17,00 (100 m bar)
5 000 m Marcha/3 000 m Marcha	24 00,00	16 00,00
Altura	1,90	1,56
Vara	3,90	2,70
Comprimento	6,65	5,35
Triplo Salto	13,50	10,90
Peso (7,260kg) / (4kg)	11,80	10,60
4X400 m	s/m qual	s/m qual

# Horário de Câmara de Chamada

Sábado - 7 de Março de 2020

Horário da prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
15:45	60 m	Fem	Elim.	14:45	15:20 - 15:30	15:35
16:05	60 m	Masc	Elim.	15:05	15:40 - 15:50	15:55
16:10	Vara	Masc		14:40	14:55 - 15:05	15:10
16:15	Comprimento	Fem		15:15	15:30 - 15:40	15:45
16:30	5 000 m Marcha	Masc		15:45	16:05 - 16:15	16:20
16:45	Altura	Fem		15:30	16:00 - 16:10	16:15
17:00	60 m	Fem	Final	16:00	16:35 - 16:45	16:50
17:10	60 m	Masc	Final	16:10	16:45 - 16:55	17:00
17:20	1 500 m	Fem	Séries	16:35	16:55 - 17:05	17:10
17:30	1 500 m	Masc	Séries	16:45	17:05 - 17:15	17:20
17:45	3 000 m Marcha	Fem		17:00	17:20 - 17:30	17:35
17:55	Comprimento	Masc		16:55	17:10 - 17:20	17:25
18:10	4x400 m	Fem	Séries	17:25	17:45 - 17:55	18:00
18:25	4x400 m	Masc	Séries	17:40	18:00 - 18:10	18:15

Domingo - 8 de Março de 2020

Horário da prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
09:15	Triplo	Fem		08:15	08:30 - 08:40	08:45
09:20	Peso (7,260 kg)	Masc		08:20	08:35 - 08:45	08:50
09:30	3 000 m	Fem	Séries	08:45	09:05 - 09:15	09:20
09:50	3 000 m	Masc	Séries	09:05	09:25 - 09:35	09:40
10:00	Vara	Fem		08:30	08:45 - 08:55	09:00
10:15	60 m bar (1,06)	Masc	Elim.	09:15	09:50 - 10:00	10:05
10:35	60 m bar (0,84)	Fem	Elim.	09:35	10:10 - 10:20	10:25
10:55	Altura	Masc		09:40	10:10 - 10:20	10:25
10:55	800 m	Fem	Séries	10:10	10:30 - 10:40	10:45
11:05	Triplo	Masc		10:05	10:20 - 10:30	10:35
11:10	Peso (4 kg)	Fem		10:10	10:25 - 10:35	10:40
11:15	800 m	Masc	Séries	10:30	10:50 - 11:00	11:05
11:35	60 m bar (0,84)	Fem	Final	10:35	11:10 - 11:20	11:25
11:50	60 m bar (1,06)	Masc	Final	10:50	11:25 - 11:35	11:40
12:00	4x400 m	Fem	Séries	11:15	11:35 - 11:45	11:50
12:20	4x400 m	Masc	Séries	11:35	11:55 - 12:05	12:10