

# Campeonatos de Portugal em Pista

## Braga - Estádio Universitário Lisboa

Sábado - 8 de Agosto de 2020 - MANHÃ			
09:00	3 000 m	Fem	
09:30	3 000 m	Masc	
09:30	Comprimento	Fem	
09:55	Martelo (7,260 kg)	Masc	
10:00	100 m Cadeiras Rodas	Masc	
10:15	100 m	Pent Masc	
10:20	Altura	Fem	
10:30	Vara	Fem	
10:30	110 m Bar (1,06)	Masc	Elim
10:48	100 m Bar (0,84)	Fem	Elim
11:00	100 m Bar (0,84)	Pent Fem	
11:06	Disco (1 kg)	Fem	
11:12	100 m	Masc	Elim
11:20	Comprimento	Pent Masc	
11:26	100 m	Fem	Elim
11:40	800 m	Masc	
11:54	800 m	Fem	
12:00	Martelo (4 kg)	Fem	
12:08	400 m	Masc	
12:12	Triplo Salto	Masc	
12:15	Peso (7,260 kg)	Pent Masc	
12:20	Dardo (600 g)	Fem	
12:22	400 m	Fem	
12:22	Altura	Pent Fem	
12:37	100 m Bar (0,84)	Fem	Final
12:55	110 m Bar (1,06)	Masc	Final
13:03	100 m	Masc	Final
13:11	100 m	Fem	Final
13:19	200 m Cadeiras Rodas	Masc	

Sábado - 8 de Agosto de 2020 - TARDE			
16:00	Dardo (800 g)	Masc	
16:20	Peso (7,260 kg)	Masc	
16:30	Triplo Salto	Fem	
16:30	Peso (4 kg)	Pent Fem	
17:00	400 m Bar (0,91)	Masc	
17:00	Altura	Pent Masc	
17:15	400 m Bar (0,76)	Fem	
17:35	200 m	Masc	
17:35	Comprimento	Pent Fem	
17:50	200 m	Fem	
18:00	Disco (2 kg)	Masc	
18:10	1 500 m	Masc	
18:25	1 500 m	Fem	
18:30	Vara	Masc	
18:40	Peso (4 kg)	Fem	
18:40	800 m	Pent Fem	
18:45	Comprimento	Masc	
18:50	2 000 m Obst (0,91)	Masc	
18:54	Altura	Masc	
19:05	2 000 m Obst (0,76)	Fem	
19:18	1 000 m	Pent Masc	
19:25	3 000 m Marcha	Masc	
19:45	3 000 m Marcha	Fem	

MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS	
Altura (Fem)	1,52 (+4) --> 1,68 (+3) --> 1,80 (+2)
Altura (Masc)	1,83 (+4) --> 1,99 (+3) --> 2,23 (+2)
Vara (Fem)	2,77 (+15) --> 3,22 (+12) --> 3,70 (+10) --> 4,10 (+7)
Vara (Masc)	3,75 (+20) --> 4,35 (+15) --> 4,95 (+10) --> 5,35 (+5)

# Horário de Câmara de Chamada

Sábado - 8 de Agosto de 2020 - MANHÃ

Horário da prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
09:00	3 000 m	Fem		08:00	08:35 - 08:45	08:50
09:30	3 000 m	Masc		08:30	09:05 - 09:15	09:20
09:30	Comprimento	Fem		08:30	08:45 - 08:55	09:00
09:55	Martelo (7,260 kg)	Masc		08:55	09:10 - 09:20	09:25
10:00	100 m Cadeiras Roda	Masc		09:00	09:35 - 09:45	09:50
10:15	100 m	Pent Masc		09:15	09:50 - 10:00	10:05
10:20	Altura	Fem		09:20	09:35 - 09:45	09:50
10:30	Vara	Fem		09:30	09:35 - 09:45	09:45
10:30	110 m Bar (1,06)	Masc	Elim	09:30	10:05 - 10:15	10:20
10:48	100 m Bar (0,84)	Fem	Elim	09:48	10:23 - 10:33	10:38
11:00	100 m Bar (0,84)	Pent Fem		10:00	10:35 - 10:45	10:50
11:06	Disco (1 kg)	Fem		10:06	10:21 - 10:31	10:36
11:12	100 m	Masc	Elim	10:12	10:47 - 10:57	11:02
11:20	Comprimento	Pent Masc		-- --	---- - ----	-- --
11:26	100 m	Fem	Elim	10:26	11:01 - 11:11	11:16
11:40	800 m	Masc		10:40	11:15 - 11:25	11:30
11:54	800 m	Fem		10:54	11:29 - 11:39	11:44
12:00	Martelo (4 kg)	Fem		11:00	11:15 - 11:25	11:30
12:08	400 m	Masc		11:08	11:43 - 11:53	11:58
12:12	Triplo Salto	Masc		11:12	11:27 - 11:37	11:42
12:15	Peso (7,260 kg)	Pent Masc		-- --	---- - ----	-- --
12:20	Dardo (600 g)	Fem		11:20	11:35 - 11:45	11:50
12:22	400 m	Fem		11:22	11:57 - 12:07	12:12
12:22	Altura	Pent Fem		-- --	---- - ----	-- --
12:37	100 m Bar (0,84)	Fem	Final	-- --	12:12 - 12:22	12:27
12:55	110 m Bar (1,06)	Masc	Final	-- --	12:30 - 12:40	12:45
13:03	100 m	Masc	Final	-- --	12:38 - 12:48	12:53
13:11	100 m	Fem	Final	-- --	12:46 - 12:56	13:01
13:19	200 m Cadeiras Rodas	Masc		12:19	12:54 - 13:04	13:09

Sábado - 8 de Agosto de 2020 - TARDE

Horário da prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
16:00	Dardo (800 g)	Masc		15:00	15:15 - 15:25	15:30
16:20	Peso (7,260 kg)	Masc		15:20	15:35 - 15:45	15:50
16:30	Triplo Salto	Fem		15:30	15:45 - 15:55	16:00
16:30	Peso (4 kg)	Pent Fem		-- --	---- - ----	-- --
17:00	400 m Bar (0,91)	Masc		16:00	16:35 - 16:45	16:50
17:00	Altura	Pent Masc		-- --	---- - ----	-- --
17:15	400 m Bar (0,76)	Fem		16:15	16:50 - 17:00	17:05
17:35	200 m	Masc		16:35	17:10 - 17:20	17:25
17:35	Comprimento	Pent Fem		-- --	---- - ----	-- --
17:50	200 m	Fem		16:50	17:25 - 17:35	17:40
18:00	Disco (2 kg)	Masc		17:00	17:15 - 17:25	17:30
18:10	1 500 m	Masc		17:10	17:45 - 17:55	18:00
18:25	1 500 m	Fem		17:25	18:00 - 18:10	18:15
18:30	Vara	Masc		17:30	17:35 - 17:45	17:45
18:40	Peso (4 kg)	Fem		17:40	17:55 - 18:05	18:10
18:40	800 m	Pent Fem		-- --	---- - ----	-- --
18:45	Comprimento	Masc		17:45	18:00 - 18:10	18:15
18:50	2 000 m Obst (0,91)	Masc		17:50	18:25 - 18:35	18:40
18:54	Altura	Masc		17:54	18:09 - 18:19	18:24
19:05	2 000 m Obst (0,76)	Fem		18:05	18:40 - 18:50	18:55
19:18	1 000 m	Pent Masc		-- --	---- - ----	-- --
19:25	3 000 m Marcha	Masc		18:25	19:00 - 19:10	19:15
19:45	3 000 m Marcha	Fem		18:45	19:20 - 19:30	19:35



## 1. REGULAMENTO

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

Podem participar os atletas devidamente inscritos na FPA para esta competição.

A subida das fasquias será de acordo com o regulamento da FPA para esta competição.

A confirmação das inscrições será feita de acordo com o regulamento da FPA para esta competição.

## 2. PARTICIPAÇÃO EXTRA COMPETIÇÃO

Os atletas que pretendem participar extracompetição terão de efetuar a sua inscrição através do ficheiro de inscrições da AARAM, até quarta-feira (5/agosto).

Será permitida a participação extracompetição nas seguintes condições:

- nas provas do campeonato – a atletas juniores e seniores não inscritos nos campeonatos de Portugal;
- nas provas expressamente assinaladas no programa como “Extra” – para atletas de outros escalões etários.

## 3. 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

### PROGRAMA / HORÁRIO:

#### 8 / AGOSTO – SÁBADO – FUNCHAL (RG3)

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs.
9h00	MARTELO	F			Extra	✓	✓	4kg (extra: 3k)
	MARTELO	M			Extra	✓ Extra	✓	7,26kg (extra 5k e 6k)
9h45	PESO	F	Extra	Extra	Extra	✓	✓	4kg (extra: 3k e 2k)
	PESO	M			Extra	✓ Extra	✓	7,26kg (extra 5k e 6k)

**Nota:** é possível a participação extracompetição em todas as provas do programa (juniores e seniores).



**8 / AGOSTO – SÁBADO – RIBEIRA BRAVA (CDM) - MANHÃ**

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs.
9h15	<b>3 000 M</b>	F			Extra	✓	✓	
9h30	<b>3 000 M</b>	M			Extra	✓	✓	
9h45	<b>VARA</b>	F			Extra	✓	✓	2,77 (+15) → 3,22 (+12) → 3,70 (+10) → 4,10 (+7)
9h50	<b>COMPRIMENTO</b>	F		Extra	Extra	✓	✓	Tábua: 2,5m
9h45	<b>110 M BARR.</b>	M			Extra	✓ Extra	✓	13,72+9,14 / 1,067m (10b) – Elim. (extra: 0,91 e 1,00m)
9h55	<b>100 M BARR.</b>	F			Extra	✓	✓	13,00+8,50 / 0,84m (10b) – Elim. (extra: 0,76m)
10h05	100 M	M			Extra	Extra	Extra	
10h10	100 M	F			Extra	Extra	Extra	
10h15	80 M	M		Extra				
10h20	<b>110 M BARR.</b>	M			Extra	✓	✓	13,72+9,14 / 1,067m (10b) - Final
10h30	<b>100 M BARR.</b>	F			Extra	✓	✓	13,00+8,50 / 0,84m (10b) - Final
10h50	<b>ALTURA</b>	F			Extra	✓	✓	1,52 (+4) → 1,68 (+3) → 1,80 (+2)
	<b>COMPRIMENTO</b>	M			Extra	Extra	Extra	Tábua: 2,5m – prova extra
11h00	<b>DISCO</b>	F		Extra	Extra	✓	✓	1 kg (extra: 750g e 1k)
	400 M	M			Extra	Extra	Extra	
11h10	400 M	F			Extra	Extra	Extra	
11h20	<b>800 M</b>	M			Extra	✓	✓	
11h30	<b>800 M</b>	F			Extra	✓	✓	

**8 / AGOSTO – SÁBADO – RIBEIRA BRAVA (CDM) - TARDE**

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs.
	<b>400 M BARR.</b>	M				✓	✓	45+35 / 0,91m (10b)
	<b>DARDO</b>	M			Extra	✓	✓	800g (extra: 700g)
18h00	DARDO	F			Extra	Extra	Extra	Prova extra: 500g e 600g
	<b>TRIPLO</b>	F			Extra	✓	✓	Tábua a 8 e/ou 10m
	<b>QUÁDRUPLO</b>	F		Extra				Tábua a 8 e/ou 10m – prova extra
18h10	300 M BARR.	M			Extra			50+35 / 0,84m (7b) – prova extra
18h25	1 500 M	M			Extra	Extra	Extra	Prova extra
18h35	<b>1 500 M</b>	F			Extra	✓	✓	
18h45	200 M	M			Extra	Extra	Extra	Prova extra
18h50	200 M	F			Extra	Extra	Extra	Prova extra
	<b>VARA</b>	M			Extra	✓	✓	3,75 (+20) → 4,35 (+15) → 4,95 (+10) → 5,35 (+5)
19h00	DISCO	M			Extra	Extra	Extra	Prova extra: 1,5k, 1,75k e 2k
	<b>2 000 M OBST.</b>	M				✓	✓	0,91m
19h15	<b>2 000 M OBST.</b>	F				✓	✓	0,76m
19h30	<b>3.000 M MARCHA</b>	M			Extra	✓	✓	Pista 5
19h45	<b>3.000 M MARCHA</b>	F			Extra	✓	✓	Pista 1

**Nota:** é possível a participação extracompetição em todas as provas do programa (juniores e seniores).

# CAMPEONATOS DE PORTUGAL - AÇORES

## PROGRAMA HORÁRIO - MANHÃ

**Local: Pista de Atletismo das Laranjeiras – Data: 08/agosto/2020**

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

Entrada na pista	Horas	Prova	Sexo	Ensaios
11:00	11:20	Dardo	Fem.	6

## PROGRAMA HORÁRIO - TARDE

**Local: Pista de Atletismo das Laranjeiras – Data: 08/agosto/2020**

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

Entrada na pista	Horas	Prova	Sexo	Ensaios
16:10	16:30	Dardo	Mas.	6

## CAMPEONATOS DE PORTUGAL

**DATA:** 8 de agosto de 2020

**LOCAL:** Pista de Atletismo do Estádio João Paulo II

**HORÁRIO:** Sábado » 08:30

### 1. PROGRAMA HORÁRIO (apenas com as provas com inscrições formalizadas)

HORA	PROVA	SEXO	TIPO
08:30	Comprimento	Fem	
08:55	Martelo (7 kg)	Fem	
10:06	Disco (1 kg)	Fem	
11:00	Martelo (4 kg)	Fem	
11:08	400 m	Masc	
15:00	Peso (7 kg)	Masc	
15:30	Triplo	Fem	
16:15	400 m Bar 0.76	Fem	
16:35	200 m	Masc	

Horário da Prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada		Horário de entrada na Pista
08:30	Comprimento	Fem		07:30	07:45	07:55	08:00
08:55	Martelo (7 kg)	Fem		07:55	08:10	08:20	08:25
10:06	Disco (1 kg)	Fem		09:06	09:21	09:31	09:36
11:00	Martelo (4 kg)	Fem		10:00	10:15	10:25	10:30
11:08	400 m	Masc		10:08	10:43	10:53	10:58
15:00	Peso (7 kg)	Masc		14:00	14:15	14:25	14:30
15:30	Triplo	Fem		14:30	14:45	14:55	15:00
16:15	400 m Bar 0.76	Fem		15:15	15:50	16:00	16:05
16:35	200 m	Masc		15:35	16:10	16:20	16:25

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



Página 1 de 1