

# Camp. Nacional de Clubes Pista Coberta (Apuramento)

Braga (Fem / Masc) - Nave Desportiva / Pombal (Fem / Masc) - Expocentro

BRAGA - TARDE			
Sábado - 1 de Fevereiro de 2020			
14:30	Comprimento	Fem	
14:30	Vara	Fem	
14:35	400 m	Masc	
14:35	Altura	Masc	
14:55	400 m	Fem	
15:15	800 m	Masc	
15:35	800 m	Fem	
15:45	60 m	Fem	
15:45	Comprimento	Masc	
16:00	60 m	Masc	
16:15	1 500 m	Fem	
16:20	Peso	Fem	
16:25	1 500 m	Masc	
16:45	60 m bar	Masc	
17:05	60 m bar	Fem	
17:15	Triplo Salto	Fem	
17:20	3 000 m	Masc	
17:25	Altura	Fem	
17:30	Vara	Masc	
17:35	3 000 m	Fem	
17:50	5 000 m Marcha	Masc	
17:55	Peso	Masc	
18:30	Triplo Salto	Masc	
18:30	3 000 m Marcha	Fem	
19:00	4x400 m	Masc	
19:15	4x400 m	Fem	

POMBAL - TARDE			
Sábado - 1 de Fevereiro de 2020			
Domingo - 2 de Fevereiro de 2020			
14:30	Comprimento	Fem	
14:30	Vara	Fem	
14:35	400 m	Masc	
14:35	Altura	Masc	
14:55	400 m	Fem	
15:15	800 m	Masc	
15:35	800 m	Fem	
15:45	60 m	Fem	
15:45	Comprimento	Masc	
16:00	60 m	Masc	
16:15	1 500 m	Fem	
16:20	Peso	Fem	
16:25	1 500 m	Masc	
16:45	60 m bar	Masc	
17:05	60 m bar	Fem	
17:15	Triplo Salto	Fem	
17:20	3 000 m	Masc	
17:25	Altura	Fem	
17:30	Vara	Masc	
17:35	3 000 m	Fem	
17:50	5 000 m Marcha	Masc	
17:55	Peso	Masc	
18:30	Triplo Salto	Masc	
18:30	3 000 m Marcha	Fem	
19:00	4x400 m	Masc	
19:15	4x400 m	Fem	

## MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

Altura (Fem)	1,35 (+5) --> 1,60 (+4) --> 1,76 (+3) --> 1,82 (+2)
Altura (Masc)	1,65 (+5) --> 1,90 (+4) --> 2,02 (+3) --> 2,14 (+2)
Vara (Fem)	1,80 (+20) --> 3,20 (+15) --> 3,95 (+10) --> 4,15 (+5)
Vara (Masc)	2,60 (+20) --> 4,00 (+15) --> 4,75 (+10) --> 5,45 (+7) --> 5,52 (+5)

## MÍNIMOS DE PONTUAÇÃO

PROVAS	Masculinos	Femininos
60 m	7,74	8,84
400 m	53,94	65,04
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
60 m bar	9,84	10,64

## MÍNIMOS DE PONTUAÇÃO

PROVAS	Masculinos	Femininos
5.000 / 3.000 Marcha	29 00,00	19 00,00
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
4X400 m	3 48,00	4 40,00

# Horário de Câmara de Chamada

BRAGA / POMBAL - TARDE

Sábado - 1 de Fevereiro de 2020

Domingo - 2 de Fevereiro de 2020

Horário da prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
14:30	Comprimento	Fem		13:30	13:45 - 13:55	14:00
14:30	Vara	Fem		13:00	13:15 - 13:25	13:30
14:35	400 m	Masc		13:35	14:10 - 14:20	14:25
14:35	Altura	Masc		13:20	13:50 - 14:00	14:05
14:55	400 m	Fem		13:55	14:30 - 14:40	14:45
15:15	800 m	Masc		14:30	14:50 - 15:00	15:05
15:35	800 m	Fem		14:50	15:10 - 15:20	15:25
15:45	60 m	Fem		14:45	15:20 - 15:30	15:35
15:45	Comprimento	Masc		14:45	15:00 - 15:10	15:15
16:00	60 m	Masc		15:00	15:35 - 15:45	15:50
16:15	1 500 m	Fem		15:30	15:50 - 16:00	16:05
16:20	Peso	Fem		15:20	15:35 - 15:45	15:50
16:25	1 500 m	Masc		15:40	16:00 - 16:10	16:15
16:45	60 m bar	Masc		15:45	16:20 - 16:30	16:35
17:05	60 m bar	Fem		16:05	16:40 - 16:50	16:55
17:15	Triplo Salto	Fem		16:15	16:30 - 16:40	16:45
17:20	3 000 m	Masc		16:35	16:55 - 17:05	17:10
17:25	Altura	Fem		16:10	16:40 - 16:50	16:55
17:30	Vara	Masc		16:00	16:15 - 16:25	16:30
17:35	3 000 m	Fem		16:50	17:10 - 17:20	17:25
17:50	5 000 m Marcha	Masc		17:05	17:25 - 17:35	17:40
17:55	Peso	Masc		16:55	17:10 - 17:20	17:25
18:30	Triplo Salto	Masc		17:30	17:45 - 17:55	18:00
18:30	3 000 m Marcha	Fem		17:45	18:05 - 18:15	18:20
19:00	4x400 m	Masc		18:15	18:35 - 18:45	18:50
19:15	4x400 m	Fem		18:30	18:50 - 19:00	19:05