

# **CAMPEONATOS NACIONAIS DE ESPERANÇAS (SUB-23)**

---

## **1. NORMAS REGULAMENTARES**

- 1.1- Poderão participar atletas masculinos e femininos, dos escalões de Juniores e atletas do escalão de Seniores que completem 22 anos até 31 de Dezembro do ano da competição, que tenham obtido os mínimos de qualificação do escalão de sub-23 que se indicam na **Tabela de Mínimos**, no período estipulado, e que se enquadrem numa das seguintes situações:
- a) sejam Portugueses e estejam filiados numa Associação Distrital ou numa Federação Estrangeira Congénere;
  - b) sejam estrangeiros e estejam filiados numa Associação Distrital;
  - c) Sejam Portugueses e estejam filiados no INATEL;
  - d) sejam estrangeiros e filiados numa Federação Congénere, e tenham obtido autorização expressa da FPA para participar nesta Competição.  
Os atletas referidos em b) e d), não terão direito quer ao título de Campeão individual, quer aos respectivos lugares de honra.
- 1.1.1- A participação de atletas estrangeiros, far-se-à nos seguintes termos:
- d) Em todas as corridas com eliminatórias, não têm acesso às finais;
  - e) Em corridas de final directa e nos saltos em altura e com vara não há condicionamento de acesso à final;
  - f) Nos restantes concursos não têm direito aos três ensaios finais excepto quando houver um número de atletas igual ou inferior a oito.
- 1.2- 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.
- 1.3- Nas estafetas apenas poderá participar uma equipa de cada clube.
- 1.3.1- Não é permitida a inscrição de equipas de estafetas constituídas por atletas individuais, ou por atletas de diferentes clubes.
- 1.4- As corridas de distância igual ou superior a 400 metros, bem como as corridas de estafetas, serão disputadas por séries.
- 1.5- Os atletas Juniores que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 1.500 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas.
- 1.6- Os atletas poderão participar num máximo de quatro provas, desde que uma delas seja a estafeta curta, podendo participar no máximo em duas provas por dia.

## **2. INSCRIÇÕES**

### **2.1- Inscrições Preliminares**

As inscrições deverão ser feitas pelos clubes ou atletas individuais nas respectivas Associações Distritais (ou via outra Federação Membro no caso de atletas filiados numa Federação estrangeira e via INATEL no caso de atletas desta entidade) de modo que, uma vez verificadas as filiações e marcas indicadas, sejam enviadas à FPA até 9 dias antes da data prevista para a realização da competição.

As inscrições deverão indicar, obrigatoriamente e por atleta, o seu nome, as provas a que concorrerá com as respectivas melhores marcas no período considerado, o nº de licença federativa, o ano de nascimento e, caso seja estrangeiro, a respectiva nacionalidade.

Só serão consideradas as inscrições enviadas nos impressos próprios que se encontram à disposição dos interessados nas Associações Distritais de Atletismo ou em fotocópia destes

### **2.4- Confirmação das Inscrições**

Deverão ser respeitados os prazos de confirmação de participação por prova, assim como os horários de apresentação na Câmara de Chamada e o previsto de entrada dos atletas na pista, oportunamente divulgados e afixados no local da competição.

Chama-se a atenção para este horário, uma vez que expirado o tempo atribuído para a confirmação de inscrição, proceder-se-á de imediato à elaboração das séries e sorteio de pistas nas corridas e da ordem de ensaio nos concursos.

### **3. MODOS DE APURAMENTO**

Os modos de apuramento nas corridas serão decididos pelos Delegados Técnicos com base no número de atletas que confirmem a sua participação e, sempre que possível, nas Regras da IAAF.

### **4. CONTROLO DE ENGENHOS**

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

Assim, os engenhos devem ser entregues na Câmara de Chamada para verificação até 2 horas antes da hora marcada para o início da prova respectiva.

Os engenhos aprovados serão colocados na zona de lançamento e os não aprovados poderão ser levantados na Câmara de Chamada, após a conclusão da prova.

No final de cada prova os engenhos aprovados e utilizados na mesma, devem ser levantados na Câmara de Chamada.

### **5. CLASSIFICAÇÕES**

**5.1-** Nestes Campeonatos existirá classificação individual e colectiva.

**5.2-** Nestes Campeonatos serão pontuados até ao máximo de 8 atletas por prova, atribuindo-se ao primeiro classificado 8 pontos, ao segundo classificado 7 pontos, e assim sucessivamente, até 1 ponto ao eventual 8º classificado.

**5.3-** Em cada prova só poderão pontuar até um máximo de 3 (três) atletas por clube, sendo os outros para efeitos de pontuação colectiva, considerados como atletas individuais.

**5.4-** Os atletas estrangeiros (RGC Artº 6.3) filiados na F.P.A., poderão pontuar para o seu clube, até um máximo de dois por equipa, a eles não se aplicando o referido em 1.1.1.

Não se aplica também o referido em 1.1.1. aos atletas estrangeiros referidos no RGC Artº 6.2.

Os atletas menores de 18 anos não serão considerados, para este efeito, estrangeiros.

**5.5-** A soma dos pontos dos atletas de cada clube ditará a pontuação dos mesmos.

**5.6-** Nestes Campeonatos, a classificação colectiva só considerará os clubes que tenham apresentado 3 atletas pontuados ou 5 atletas a participar.

**5.7-** Definida a pontuação das equipas, estas serão seriadas por ordem decrescente do total de pontos obtidos.

**5.8-** Os casos de empate serão decididos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa. Se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos lugares, e assim sucessivamente.

# Campeonato Nacional de Esperanças

## Viseu - Estádio do Fontelo

<b>Sábado - 4 de Julho de 2009</b>			
15:00	Martelo (7,260 kg)	Masc	
16:00	Comprimento	Masc	
16:00	400 m Bar. (0,91 m)	Masc	Séries
16:20	400 m Bar. (0,76 m)	Fem	Séries
16:30	Altura	Masc	
16:30	Vara	Fem	
16:30	Disco (1 kg)	Fem	
16:40	100 m	Masc	1/2 Final
17:00	Peso (7,260 kg)	Masc	
17:00	100 m	Fem	1/2 Final
17:20	400 m	Masc	Séries
17:40	400 m	Fem	Séries
17:55	100 m	Masc	Final
18:05	100 m	Fem	Final
18:15	1.500 m	Masc	Séries
18:30	1.500 m	Fem	Séries
18:30	Dardo (800 g)	Masc	
18:40	5.000 m	Masc	
18:45	Triplo	Fem	
19:10	3.000 m Obstáculos	Fem	
19:40	4x100 m	Fem	Séries
19:45	4x100 m	Masc	Séries
19:55	10.000 m Marcha	Masc	Pistas 1 a 4
19:55	10.000 m Marcha	Fem	Pistas 5 a 8

<b>Domingo - 5 de Julho de 2009</b>			
09:00	Martelo (4 kg)	Fem	
09:30	3.000 m Obstáculos	Masc	Séries
09:30	Comprimento	Fem	
09:50	3.000 m	Fem	Séries
10:10	Vara	Masc	
10:20	200 m	Masc	1/2 Final
10:20	Altura	Fem	
10:30	Disco (2 kg)	Masc	
10:35	200 m	Fem	1/2 Final
11:00	110 m Bar. (1,06 m)	Masc	1/2 Final
11:25	Triplo	Masc	
11:20	100 m Bar. (0,84 m)	Fem	1/2 Final
11:40	800 m	Masc	Séries
11:55	800 m	Fem	Séries
12:00	Peso (4 kg)	Fem	
12:10	200 m	Masc	Final
12:15	Dardo (600 g)	Fem	
12:20	200 m	Fem	Final
12:30	110 m Bar. (1,06 m)	Masc	Final
12:40	100 m Bar. (0,84 m)	Fem	Final
12:50	4x400 m	Masc	Séries
13:10	4x400 m	Fem	Séries

<b>MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS</b>	
Altura (Fem)	1,50 - 1,54 - 1,58 - 1,62 - 1,65 - 1,68 - 1,71 - 1,74 - 1,76 (+2 cm)
Altura (Masc)	1,79 - 1,84 - 1,89 - 1,93 - 1,96 - 1,99 - 2,01 (+2 cm)
Vara (Fem)	2,50 - 2,65 - 2,77 - 2,87 - 2,97 - 3,07 - 3,15 - 3,23 - 3,31 - 3,37 (+6 cm)
Vara (Masc)	3,50 - 3,65 - 3,80 - 3,95 - 4,10 - 4,22 - 4,34 - 4,44 - 4,52 (+8 cm)

# Horário de Câmara de Chamada

Sábado - 4 de Julho de 2009

Horário da prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
15:00	Martelo (7,260 kg)	Masc		14:00	14:15 - 14:25	14:30
16:00	Comprimento	Masc		15:00	15:15 - 15:25	15:30
16:00	400 m Bar. (0,91 m)	Masc	Séries	15:00	15:35 - 15:45	15:50
16:20	400 m Bar. (0,76 m)	Fem	Séries	15:20	15:55 - 16:05	16:10
16:30	Altura	Masc		15:15	15:45 - 15:55	16:00
16:30	Vara	Fem		15:00	15:15 - 15:25	15:30
16:30	Disco (1 kg)	Fem		15:30	15:45 - 15:55	16:00
16:40	100 m	Masc	1/2 Final	15:40	16:15 - 16:25	16:30
17:00	Peso (7,260 kg)	Masc		16:00	16:15 - 16:25	16:30
17:00	100 m	Fem	1/2 Final	16:00	16:35 - 16:45	16:50
17:20	400 m	Masc	Séries	16:20	16:55 - 17:05	17:10
17:40	400 m	Fem	Séries	16:40	17:15 - 17:25	17:30
17:55	100 m	Masc	Final	-- --	17:30 - 17:40	17:45
18:05	100 m	Fem	Final	-- --	17:40 - 17:50	17:55
18:15	1.500 m	Masc	Séries	17:30	17:50 - 18:00	18:05
18:30	1.500 m	Fem	Séries	17:45	18:05 - 18:15	18:20
18:30	Dardo (800 g)	Masc		17:30	17:45 - 17:55	18:00
18:40	5.000 m	Masc		17:55	18:15 - 18:25	18:30
18:45	Triplo	Fem		17:45	18:00 - 18:10	18:15
19:10	3.000 m Obst	Fem		18:25	18:45 - 18:55	19:00
19:40	4x100 m	Fem	Séries	18:55	19:15 - 19:25	19:30
19:45	4x100 m	Masc	Séries	19:00	19:20 - 19:30	19:35
19:55	10.000 m Marcha	Masc	Pistas 1 a 4	19:10	19:30 - 19:40	19:45
19:55	10.000 m Marcha	Fem	Pistas 5 a 8	19:10	19:30 - 19:40	19:45

Domingo - 5 de Julho de 2009

Horário da prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
09:00	Martelo (4 kg)	Fem		08:00	08:15 - 08:25	08:30
09:30	3.000 m Obstáculos	Masc	Séries	08:45	09:05 - 09:15	09:20
09:30	Comprimento	Fem		08:30	08:45 - 08:55	09:00
09:50	3.000 m	Fem	Séries	09:05	09:25 - 09:35	09:40
10:10	Vara	Masc		08:40	08:55 - 09:05	09:10
10:20	200 m	Masc	1/2 Final	09:20	09:55 - 10:05	10:10
10:20	Altura	Fem		09:05	09:35 - 09:45	09:50
10:30	Disco (2 kg)	Masc		09:30	09:45 - 09:55	10:00
10:35	200 m	Fem	1/2 Final	09:35	10:10 - 10:20	10:25
11:00	110 m Bar. (1,06 m)	Masc	1/2 Final	10:00	10:35 - 10:45	10:50
11:25	Triplo	Masc		10:25	10:40 - 10:50	10:55
11:20	100 m Bar. (0,84 m)	Fem	1/2 Final	10:20	10:55 - 11:05	11:10
11:40	800 m	Masc	Séries	10:55	11:15 - 11:25	11:30
11:55	800 m	Fem	Séries	11:10	11:30 - 11:40	11:45
12:00	Peso (4 kg)	Fem		11:00	11:15 - 11:25	11:30
12:10	200 m	Masc	Final	-- --	11:45 - 11:55	12:00
12:15	Dardo (600 g)	Fem		11:15	11:30 - 11:40	11:45
12:20	200 m	Fem	Final	-- --	11:55 - 12:05	12:10
12:30	110 m Bar. (1,06 m)	Masc	Final	-- --	12:05 - 12:15	12:20
12:40	100 m Bar. (0,84 m)	Fem	Final	-- --	12:15 - 12:25	12:30
12:50	4x400 m	Masc	Séries	12:05	12:25 - 12:35	12:40
13:10	4x400 m	Fem	Séries	12:25	12:45 - 12:55	13:00