

Camp. Nac. Clubes Pista (Apuramento)

Guimarães / Marinha Grande / Lisboa (EUL) / Faro

Sábado - 17 de Maio de 2014			
15:30	Martelo	Fem	
16:00	100 m	Masc	
16:00	Comprimento	Fem	
16:15	100 m	Masc	Extra
16:20	100 m	Fem	
16:30	Altura	Fem	
16:35	100 m	Fem	Extra
16:40	Dardo	Masc	
16:45	1 500 m	Masc	
16:45	Vara	Masc	
16:55	1 500 m	Fem	
17:00	Peso	Masc	
17:05	400 m	Masc	
17:20	400 m	Fem	
17:20	Comprimento	Masc	
17:30	5 000 m Marcha	Masc	Pistas 1 a 4
17:30	3 000 m Marcha	Fem	Pistas 5 a 8
18:00	Disco	Fem	
18:10	3 000 m Obst	Fem	
18:25	4x100 m	Masc	
18:40	4x100 m	Fem	
18:55	5 000 m	Masc	
19:20	5 000 m	Fem	

Domingo - 18 de Maio de 2014			
09:00	Martelo	Masc	
09:30	3 000 m Obst	Masc	
09:30	Triplo Salto	Fem	
09:45	3 000 m	Masc	
10:00	3 000 m	Fem	
10:15	110 m bar	Masc	
10:20	Dardo	Fem	
10:30	100 m bar	Fem	
10:35	Vara	Fem	
10:40	Altura	Masc	
10:45	800 m	Masc	
11:00	800 m	Fem	
11:05	Triplo Salto	Masc	
11:10	Peso	Fem	
11:15	400 m bar	Masc	
11:30	400 m bar	Fem	
11:45	200 m	Masc	
11:45	Disco	Masc	
12:00	200 m	Fem	
12:15	4x400 m	Masc	
12:40	4x400 m	Fem	

MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS	
Altura (Fem)	1,36 (+4) --> 1,52 (+3)
Altura (Masc)	1,65 (+5) --> 1,85 (+4) --> 1,89 (+3)
Vara (Fem)	1,80 (+20) --> 2,60 (+15) --> 2,90 (+10) --> 3,70 (+5)
Vara (Masc)	2,60 (+20) --> 3,80 (+15) --> 4,40 (+12) --> 5,00 (+5)

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 m bar	18,74	18,04
400 m bar	61,94	73,14

MÍNIMOS DE PONTUAÇÃO		
PROVAS	Masculinos	Femininos
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
5 000/3 000 Marcha	29 00,00	19 00,00
4X100 m	47,54	55,04
4X400 m	3 42,00	4 30,00

Horário de Câmara de Chamada

Sábado - 17 de Maio de 2014 Guimarães / Marinha Grande / Lisboa (EUL) / Faro

Horário da prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
15:30	Martelo	Fem		14:30	14:45 - 14:55	15:00
16:00	100 m	Masc		15:00	15:35 - 15:45	15:50
16:00	Comprimento	Fem		15:00	15:15 - 15:25	15:30
16:15	100 m	Masc	Extra	15:15	15:50 - 16:00	16:05
16:20	100 m	Fem		15:20	15:55 - 16:05	16:10
16:30	Altura	Fem		15:15	15:45 - 15:55	16:00
16:35	100 m	Fem	Extra	15:35	16:10 - 16:20	16:25
16:40	Dardo	Masc		15:40	15:55 - 16:05	16:10
16:45	1 500 m	Masc		16:00	16:20 - 16:30	16:35
16:45	Vara	Masc		15:15	15:30 - 15:40	15:45
16:55	1 500 m	Fem		16:10	16:30 - 16:40	16:45
17:00	Peso	Masc		16:00	16:15 - 16:25	16:30
17:05	400 m	Masc		16:05	16:40 - 16:50	16:55
17:20	400 m	Fem		16:20	16:55 - 17:05	17:10
17:20	Comprimento	Masc		16:20	16:35 - 16:45	16:50
17:30	5 000 m Marcha	Masc	Pistas 1 a 4	16:45	17:05 - 17:15	17:20
17:30	3 000 m Marcha	Fem	Pistas 5 a 8	16:45	17:05 - 17:15	17:20
18:00	Disco	Fem		17:00	17:15 - 17:25	17:30
18:10	3 000 m Obst	Fem		17:25	17:45 - 17:55	18:00
18:25	4x100 m	Masc		17:40	18:00 - 18:10	18:15
18:40	4x100 m	Fem		17:55	18:15 - 18:25	18:30
18:55	5 000 m	Masc		18:10	18:30 - 18:40	18:45
19:20	5 000 m	Fem		18:35	18:55 - 19:05	19:10

Domingo - 18 de Maio de 2014

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	Masc		08:00	08:15 - 08:25	08:30
09:30	3 000 m Obst	Masc		08:45	09:05 - 09:15	09:20
09:30	Triplo Salto	Fem		08:30	08:45 - 08:55	09:00
09:45	3 000 m	Masc		09:00	09:20 - 09:30	09:35
10:00	3 000 m	Fem		09:15	09:35 - 09:45	09:50
10:15	110 m bar	Masc		09:15	09:50 - 10:00	10:05
10:20	Dardo	Fem		09:20	09:35 - 09:45	09:50
10:30	100 m bar	Fem		09:30	10:05 - 10:15	10:20
10:35	Vara	Fem		09:05	09:20 - 09:30	09:35
10:40	Altura	Masc		09:25	09:55 - 10:05	10:10
10:45	800 m	Masc		10:00	10:20 - 10:30	10:35
11:00	800 m	Fem		10:15	10:35 - 10:45	10:50
11:05	Triplo Salto	Masc		10:05	10:20 - 10:30	10:35
11:10	Peso	Fem		10:10	10:25 - 10:35	10:40
11:15	400 m bar	Masc		10:15	10:50 - 11:00	11:05
11:30	400 m bar	Fem		10:30	11:05 - 11:15	11:20
11:45	200 m	Masc		10:45	11:20 - 11:30	11:35
11:45	Disco	Masc		10:45	11:00 - 11:10	11:15
12:00	200 m	Fem		11:00	11:35 - 11:45	11:50
12:15	4x400 m	Masc		11:30	11:50 - 12:00	12:05
12:40	4x400 m	Fem		11:55	12:15 - 12:25	12:30

Campeonato Nacional de Clubes - Fase de Apuramento - 2014**Sábado, 17 de Maio de 2014****Domingo, 18 de Maio de 2014****GUIMARÃES - Pista de Atletismo Gémeos Castro****5**

MASCULINOS		
1	Clube Campismo de São João da Madeira	CCSJM
2	Juventude Atlético Mozelense	JAM
3	Núcleo de Atletismo de Cucujães	NAC
4	Clube Cult Desp Ribeirão	CCDR
5	Sporting Clube de Braga	SCB
6	Centro Desp Cult de Navais	CDCNAV
7	Clube Desp da Póvoa	CDP
8	Clube de Futebol Oliveira do Douro	CFOD
9	Escola do Movimento	ESCMOV
10	Clube Desporto C+S Lavra	LAVRA
11	Maia Atlético Clube	MAC
12	Centro de Atletismo de Mazarefes	CAM-VC
13	Ass Cult Rec de Cambra	ACRC

FEMININOS		
1	Ass Cultural e Recreativa de Valdágua	ACRV
2	Juventude Atlético Mozelense	JAM
3	Clube Cult Desp Ribeirão	CCDR
4	Sporting Clube de Braga	SCB
5	Centro Desp Cult de Navais	CDCNAV
6	Clube Desp da Póvoa	CDP
7	Clube Spiridon de Gaia	CSGAIA
8	Escola do Movimento	ESCMOV
9	Clube Desporto C+S Lavra	LAVRA
10	Maia Atlético Clube	MAC
11	Centro de Atletismo de Mazarefes	CAM-VC
12	Ass Cult Rec de Cambra	ACRC

MARINHA GRANDE - Estádio Municipal**11**

MASCULINOS		
1	Greecas - Vagos	GRECAS
2	Grupo Convívio e Amizade das Donas	GCAD
3	Ass Académica de Coimbra	AAC
4	Gira Sol/Ramos Catarino	GS-RC
5	Ass Cult Rec Senhora do Desterro - NAPO	ACRSD
6	Centro de Atletismo de Seia	CAS
7	Ass Cult Desp Rec Arneirense	ACDRA
8	Atlético Clube de Vermoil	ACV
9	Clube de Atletismo da Marinha Grande/Imosinho	CAMG
10	Grupo Alegre Unidos da Bajouca	GAUB
11	Juventude Vidigalense	JV
12	Núcleo Desporto Amador de Pombal	NDAP
13	Clube de Lazer Aventura e Competição	CLAC
14	Clube de Natação de Rio Maior	CNRM
15	Casa do Povo de Alcanena	CPA-S
16	Grupo Atletismo de Fátima	GAF

FEMININOS		
1	Ass Desp Rec Educativa da Palhaça	ADREP
2	Greecas - Vagos	GRECAS
3	Grupo Convívio e Amizade das Donas	GCAD
4	Ass Académica de Coimbra	AAC
5	Gira Sol/Ramos Catarino	GS-RC
6	Ass Cult Rec Senhora do Desterro - NAPO	ACRSD
7	Centro de Atletismo de Seia	CAS
8	Atlético Clube de Vermoil	ACV
9	Clube de Atletismo da Marinha Grande/Imosinho	CAMG
10	Juventude Vidigalense	JV
11	Núcleo Desporto Amador de Pombal	NDAP
12	Casa do Povo de Alcanena	CPA-S

LISBOA - Estádio Universitário**8**

MASCULINOS		
1	Ass Cult Rec da Mealhada	ACRM
2	Clube de Atletismo Salesianos de Manique	CASM
3	Centro Desportivo Universitário de Lisboa	CDUL
4	Clube de Futebol "Os Belenenses"	CFB
5	Ingleses Futebol Clube	IFC
6	Juventude Operária de Monte Abraão	JOMA
7	Sporting Clube de Portugal	SCP
8	Desportivo e Cultural Juventude Ilha Verde	JIV
9	Ass Académica Pinhalnovense	AAPL
10	Centro de Atletismo da Baixa da Banheira	CABB
11	Casa do Povo de Corroios	CPC
12	Grupo Desp do Cavadas	GDC
13	Grupo Desp Popular Chão Duro	GDPCD
14	Jambeossi Sports Club	JAMBSC

FEMININOS		
1	Clube de Atletismo Salesianos de Manique	CASM
2	Centro Desportivo Universitário de Lisboa	CDUL
3	Clube de Futebol "Os Belenenses"	CFB
4	Juventude Operária de Monte Abraão	JOMA
5	Sport Lisboa e Benfica	SLB
6	Ass Académica Pinhalnovense	AAPL
7	Grupo Desp Popular Chão Duro	GDPCD
8	Grupo Rec da Quinta da Lomba	GRQL

FARO - Pista de Atletismo**23**

MASCULINOS		
1	Casa Benfica Faro-Hubel	CBF
2	Centro Desp da Quarteira	CDQ
3	Clube Oriental do Pechão	COP
4	Clube Recreio Desporto Santaluziense	CRDS
5	Núcleo Desporto Esc Sec Tomás Taveira	NDETC
6	Sport Lagos e Benfica	SLB-F
7	Olimpico Clube de Lagos	OCL
8	Beja Atlético Clube	BAC
9	Futebol Clube Castrense	FCC
10	Grupo Desportivo Diana	GDD

FEMININOS		
1	Centro Desp da Quarteira	CDQ
2	Clube Oriental do Pechão	COP
3	Olimpico Clube de Lagos	OCL
4	Futebol Clube Castrense	FCC
5	Grupo Desportivo Diana	GDD

RIBEIRA BRAVA - Pista de Atletismo**14**

MASCULINOS		
1	Ass Cult Desp de São João	ACDSJ
2	Ass Desp Rec Água de Pena	ADRAP
3	Ass Cult Desp do Jardim da Serra	AJS
4	Club Sport Marítimo	CSM
5	Grupo Desportivo do Estreito	GDE

FEMININOS		
1	Ass Desp Rec Água de Pena	ADRAP
2	Ass Cult Desp do Jardim da Serra	AJS
3	Club Sport Marítimo	CSM
4	Grupo Desportivo do Estreito	GDE