

## CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES EM PISTA COBERTA

### 1. NORMAS REGULAMENTARES

1.1- Poderão participar atletas masculinos e femininos, dos escalões de Juvenis e Júniores, que tenham obtido os resultados de qualificação do escalão de Júniores que se indicam na **Tabela de Marcas de Qualificação**, 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 respetivos lugares de honra.

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

1.1.1- A participação dos atletas estrangeiros (RGC Artº 6.3), excluindo os atletas referidos no ponto 5.4, far-se-á nos seguintes termos:

- a) Em todas as corridas com eliminatórias, não têm acesso às finais;
- b) Em corridas de final direta e nos saltos em altura e com vara não há condicionamento de acesso à final;
- c) Nos restantes concursos não têm direito aos três ensaios finais exceto 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, conforme Regra 142.4 do regulamento da IAAF.

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 200 metros, bem como as corridas de estafetas, serão disputadas por séries.

1.5- Os atletas Júniores 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.

Os atletas do escalão juvenil que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra corrida, prova de marcha ou concurso.

No caso de um atleta juvenil participar na eliminatória de uma prova de corrida ou concurso, que se realize antes da corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 300 metros em que participe, não poderá participar nos ensaios que ainda faltem no concurso ou na final que se realizem após esta prova.

- 1.6- Os atletas só poderão participar em duas provas por dia, num máximo de três no conjunto dos dois dias.

## 2. INSCRIÇÕES

### 2.1- Inscrições Preliminares

As inscrições deverão ser feitas pelos clubes ou atletas individuais nas respetivas 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, com exceção das marcas obtidas no fim-de-semana anterior

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

### 2.2- 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 respetiva.

Os engenhos aprovados serão colocados na zona de lançamento.

No final da prova os engenhos entregues para homologação devem ser levantados na Câmara de Chamada.

## 5. CLASSIFICAÇÕES

- 5.1- Nestes Campeonatos existirá classificação individual e coletiva.
- 5.2- Nestes Campeonatos serão pontuados até ao máximo de 12 atletas por prova, atribuindo-se ao primeiro classificado 12 pontos, ao segundo classificado 11 pontos, e assim sucessivamente, até 1 ponto ao eventual 12º classificado, com exceção das Provas Combinadas em que as pontuações serão duplicadas.
- 5.3- Cada clube pode apresentar a quantidade de atletas que desejar por disciplina, desde que sejam possuidores dos Marcas de Qualificação, mas só poderão pontuar até um máximo de 3 (três) atletas por clube, sendo os outros para efeito de pontuação, 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.
- 5.5- A soma dos pontos dos atletas de cada clube ditará a pontuação dos mesmos.
- 5.6- Definida a pontuação das equipas, estas serão seriadas por ordem decrescente do total de pontos obtidos.
- 5.7- Nestes Campeonatos, a classificação coletiva só considerará os clubes que tenham apresentado cinco atletas com mínimos a participar.
- 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.

### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



### PATROCINADORES



Nestlé

OUTPACE  
RUNNING INSTINCT



RICOH

# Camp. Nacional de Juniores em Pista Coberta

## Braga - Parque de Exposições

| Sábado - 13 de Fevereiro de 2016 |                |      |           |
|----------------------------------|----------------|------|-----------|
| 15:00                            | 60 m           | Masc | Heptatlo  |
| 15:35                            | Comprimento    | Masc | Heptatlo  |
| 16:00                            | 60 m           | Fem  | Elim.     |
| 16:05                            | Altura         | Fem  |           |
| 16:15                            | Vara           | Masc |           |
| 16:20                            | 60 m           | Masc | Elim.     |
| 16:45                            | 5.000 m Marcha | Masc |           |
| 16:50                            | Peso (6 kg)    | Masc | Heptatlo  |
| 16:50                            | Comprimento    | Fem  |           |
| 17:15                            | 60 m           | Fem  | 1/2 Final |
| 17:25                            | 60 m           | Masc | 1/2 Final |
| 17:35                            | 1.500 m        | Fem  | Séries    |
| 17:45                            | 1.500 m        | Masc | Séries    |
| 17:50                            | Altura         | Masc | Heptatlo  |
| 17:55                            | Peso (4 kg)    | Fem  |           |
| 18:00                            | 3.000 m Marcha | Fem  |           |
| 18:10                            | Comprimento    | Masc |           |
| 18:25                            | 400 m          | Fem  | Séries    |
| 18:40                            | 400 m          | Masc | Séries    |
| 19:00                            | 60 m           | Fem  | Final     |
| 19:10                            | 60 m           | Masc | Final     |

| Domingo - 14 de Fevereiro de 2016 |                 |      |           |
|-----------------------------------|-----------------|------|-----------|
| 09:00                             | 60 m bar (0,84) | Fem  | Pentatlo  |
| 09:15                             | Triplo          | Fem  |           |
| 09:25                             | Vara            | Fem  |           |
| 09:30                             | 3.000 m         | Fem  | Séries    |
| 09:40                             | Altura          | Fem  | Pentatlo  |
| 09:45                             | Peso (6 kg)     | Masc |           |
| 09:50                             | 3.000 m         | Masc | Séries    |
| 10:05                             | 200 m           | Fem  | Séries    |
| 10:25                             | 200 m           | Masc | Séries    |
| 10:45                             | Triplo          | Masc |           |
| 10:50                             | 60 m bar (1,00) | Masc | Heptatlo  |
| 11:05                             | 60 m bar (1,00) | Masc | 1/2 Final |
| 11:25                             | 60 m bar (0,84) | Fem  | 1/2 Final |
| 11:30                             | Peso (4 kg)     | Fem  | Pentatlo  |
| 11:40                             | Altura          | Masc |           |
| 11:45                             | 800 m           | Fem  | Séries    |
| 11:45                             | Vara            | Masc | Heptatlo  |
| 12:00                             | 800 m           | Masc | Séries    |
| 12:20                             | 60 m bar (0,84) | Fem  | Final     |
| 12:30                             | 60 m bar (1,00) | Masc | Final     |
| 12:30                             | Comprimento     | Fem  | Pentatlo  |
| 12:40                             | 4 x 200 m       | Fem  | Séries    |
| 13:00                             | 4 x 200 m       | Masc | Séries    |
| 13:20                             | 1.000 m         | Masc | Heptatlo  |
| 13:30                             | 800 m           | Fem  | Pentatlo  |

| MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS |  |
|---------------------------------|--|
| Altura (Fem)                    | 1,50 (+5) --> 1,60 (+3) --> 1,75 (+2)                  |
| Altura (Masc)                   | 1,78 (+6) --> 1,90(+4) --> 2,02 (+3) --> 2,14 (+2)     |
| Vara (Fem)                      | 2,25 (+25) --> 3,00 (+15) --> 3,60(+10) --> 4,00 (+5)  |
| Vara (Masc)                     | 3,25 (+25) --> 3,50 (+15) --> 4,25 (+10) --> 4,85 (+5) |

| PROVAS COMBINADAS |           |
|-------------------|-----------|
| Altura (Fem)      | a indicar |
| Altura (Masc)     | a indicar |
| Vara (Masc)       | a indicar |

# Horário de Câmara de Chamada

Sábado - 13 de Fevereiro de 2016

| Horário da prova | Prova          | Sexo | Tipo      | Hora limite da confirmação | Horário de apresentação na Câmara de Chamada | Horário de entrada na Pista |
|------------------|----------------|------|-----------|----------------------------|--|-----------------------------|
| 15:00            | 60 m           | Masc | Heptatlo  | 14:00                      | 14:35 - 14:45                                | 14:50                       |
| 15:35            | Comprimento    | Masc | Heptatlo  | -- --                      | -- -- - -- --                                | -- --                       |
| 16:00            | 60 m           | Fem  | Elim.     | 15:00                      | 15:35 - 15:45                                | 15:50                       |
| 16:05            | Altura         | Fem  |           | 14:50                      | 15:20 - 15:30                                | 15:35                       |
| 16:15            | Vara           | Masc |           | 14:45                      | 15:00 - 15:10                                | 15:15                       |
| 16:20            | 60 m           | Masc | Elim.     | 15:20                      | 15:55 - 16:05                                | 16:10                       |
| 16:45            | 5.000 m Marcha | Masc |           | 16:00                      | 16:20 - 16:30                                | 16:35                       |
| 16:50            | Peso (6 kg)    | Masc | Heptatlo  | -- --                      | -- -- - -- --                                | -- --                       |
| 16:50            | Comprimento    | Fem  |           | 15:50                      | 16:05 - 16:15                                | 16:20                       |
| 17:15            | 60 m           | Fem  | 1/2 Final | -- --                      | 16:50 - 17:00                                | 17:05                       |
| 17:25            | 60 m           | Masc | 1/2 Final | -- --                      | 17:00 - 17:10                                | 17:15                       |
| 17:35            | 1.500 m        | Fem  | Séries    | 16:50                      | 17:10 - 17:20                                | 17:25                       |
| 17:45            | 1.500 m        | Masc | Séries    | 17:00                      | 17:20 - 17:30                                | 17:35                       |
| 17:50            | Altura         | Masc | Heptatlo  | -- --                      | -- -- - -- --                                | -- --                       |
| 17:55            | Peso (4 kg)    | Fem  |           | 16:55                      | 17:10 - 17:20                                | 17:25                       |
| 18:00            | 3.000 m Marcha | Fem  |           | 17:15                      | 17:35 - 17:45                                | 17:50                       |
| 18:10            | Comprimento    | Masc |           | 17:10                      | 17:25 - 17:35                                | 17:40                       |
| 18:25            | 400 m          | Fem  | Séries    | 17:25                      | 18:00 - 18:10                                | 18:15                       |
| 18:40            | 400 m          | Masc | Séries    | 17:40                      | 18:15 - 18:25                                | 18:30                       |
| 19:00            | 60 m           | Fem  | Final     | -- --                      | 18:35 - 18:45                                | 18:50                       |
| 19:10            | 60 m           | Masc | Final     | -- --                      | 18:45 - 18:55                                | 19:00                       |

**Domingo - 14 de Fevereiro de 2016**

| Horário da prova | Prova           | Sexo | Tipo      | Hora limite da confirmação | Horário de apresentação na Câmara de Chamada | Horário de entrada na Pista |
|------------------|-----------------|------|-----------|----------------------------|--|-----------------------------|
| 09:00            | 60 m bar (0,84) | Fem  | Pentatlo  | 08:00                      | 08:35 - 08:45                                | 08:50                       |
| 09:15            | Triplo          | Fem  |           | 08:15                      | 08:30 - 08:40                                | 08:45                       |
| 09:25            | Vara            | Fem  |           | 07:55                      | 08:10 - 08:20                                | 08:25                       |
| 09:30            | 3.000 m         | Fem  | Séries    | 08:45                      | 09:05 - 09:15                                | 09:20                       |
| 09:40            | Altura          | Fem  | Pentatlo  | -- --                      | -- -- - -- --                                | -- --                       |
| 09:45            | Peso (6 kg)     | Masc |           | 08:45                      | 09:00 - 09:10                                | 09:15                       |
| 09:50            | 3.000 m         | Masc | Séries    | 09:05                      | 09:25 - 09:35                                | 09:40                       |
| 10:05            | 200 m           | Fem  | Séries    | 09:05                      | 09:40 - 09:50                                | 09:55                       |
| 10:25            | 200 m           | Masc | Séries    | 09:25                      | 10:00 - 10:10                                | 10:15                       |
| 10:45            | Triplo          | Masc |           | 09:45                      | 10:00 - 10:10                                | 10:15                       |
| 10:50            | 60 m bar (1,00) | Masc | Heptatlo  | -- --                      | -- -- - -- --                                | -- --                       |
| 11:05            | 60 m bar (1,00) | Masc | 1/2 Final | 10:20                      | 10:40 - 10:50                                | 10:55                       |
| 11:25            | 60 m bar (0,84) | Fem  | 1/2 Final | 10:40                      | 11:00 - 11:10                                | 11:15                       |
| 11:30            | Peso (4 kg)     | Fem  | Pentatlo  | -- --                      | -- -- - -- --                                | -- --                       |
| 11:40            | Altura          | Masc |           | 10:25                      | 10:55 - 11:05                                | 11:10                       |
| 11:45            | 800 m           | Fem  | Séries    | 11:00                      | 11:20 - 11:30                                | 11:35                       |
| 11:45            | Vara            | Masc | Heptatlo  | -- --                      | -- -- - -- --                                | -- --                       |
| 12:00            | 800 m           | Masc | Séries    | 11:15                      | 11:35 - 11:45                                | 11:50                       |
| 12:20            | 60 m bar (0,84) | Fem  | Final     | -- --                      | 11:55 - 12:05                                | 12:10                       |
| 12:30            | 60 m bar (1,00) | Masc | Final     | -- --                      | 12:05 - 12:15                                | 12:20                       |
| 12:30            | Comprimento     | Fem  | Pentatlo  | -- --                      | -- -- - -- --                                | -- --                       |
| 12:40            | 4 x 200 m       | Fem  | Séries    | 11:55                      | 12:15 - 12:25                                | 12:30                       |
| 13:00            | 4 x 200 m       | Masc | Séries    | 12:15                      | 12:35 - 12:45                                | 12:50                       |
| 13:20            | 1.000 m         | Masc | Heptatlo  | -- --                      | -- -- - -- --                                | -- --                       |
| 13:30            | 800 m           | Fem  | Pentatlo  | -- --                      | -- -- - -- --                                | -- --                       |

**MARCAS DE QUALIFICAÇÃO**

| Provas                        | Masc   | Fem  |
|-------------------------------|--|--|
| 60 m                          | 7,1 / 7,34<br>11,2 / 11,44 (100m)  | 8,2 / 8,44<br>12,9 / 13,14 (100m)  |
| 200 m                         | 23,3 / 23,54<br>22,9 / 23,14 (ar livre)  | 28,1 / 28,34<br>26,5 / 26,74 (ar livre)  |
| 400 m                         | 52,0 / 52,14<br>51,9 / 52,04 (ar livre)  | 63,2 / 63,34<br>62,7 / 62,84 (ar livre)  |
| 800 m                         | 2 03,00<br>2 01,00 (ar livre)  | 2 28,00<br>2 25,00 (ar livre)  |
| 1 500 m                       | 4 15,00  | 5 08,00  |
| 3 000 m                       | 9 30,00  | 11 10,00   |
| 60 m bar (1,00m) / (0,84m)    | 9,1 / 9,34 (1,00m)<br>9,4 / 9,64 (1,06m)<br>9,0 / 9,24 (0,91m)<br>16,7 / 16,94 (110m 1,00)<br>17,0 / 17,24 (110m 1,06)<br>16,5 / 16,74 (110m 0,91) | 10,1 / 10,34<br>10,0 / 10,24 (0,76m)<br>17,0 / 17,24 (100m 0,84)<br>16,9 / 17,14 (100m 0,76) |
| 5 000 m Marcha/3 000 m Marcha | 25 00,00   | 17 00,00   |
| Altura                        | 1,84   | 1,55   |
| Vara                          | 3,50   | 2,50   |
| Comprimento                   | 6,40   | 5,30   |
| Triplo Salto                  | 13,00  | 10,60  |
| Peso (6kg) / (4kg)            | 12,00 (6kg)<br>12,50 (5kg)   | 9,80 (4kg)<br>11,00 (3kg)  |
| 4X200 m                       | s/m qual (4x200 m)   | s/m qual (4x200 m)   |
| Heptatlo / Pentatlo           | 3.900 Heptatlo /<br>5.300 (Decatlo)  | 2.450 (Pentatlo) /<br>3.500 (Heptatlo)   |