

Campeonato Nacional de Esperanças

Guimarães - Pista Gémeos Castro

Sábado - 2 de Julho de 2011			
15:30	Martelo (4 kg)	Fem	
16:00	Comprimento	Masc	
16:05	Altura	Fem	
16:10	100 m	Masc	1/2 Final
16:30	100 m	Fem	1/2 Final
16:50	400 m	Masc	Séries
17:00	Dardo (800 g)	Masc	
17:10	400 m	Fem	Séries
17:15	Vara	Masc	
17:20	1 500 m	Masc	Séries
17:35	1 500 m	Fem	Séries
17:45	100 m	Masc	Final
17:55	100 m	Fem	Final
18:05	5 000 m	Masc	
18:15	Comprimento	Fem	
18:20	Peso (7.260 kg)	Masc	
18:25	3 000 m Obst	Fem	Séries
18:40	Disco (1 kg)	Fem	
18:45	4x100 m	Fem	Séries
19:00	4x100 m	Masc	Séries
19:15	10 000 m Marcha	Fem	Pistas 1 a 4
19:15	10 000 m Marcha	Masc	Pistas 5 a 8

Domingo - 3 de Julho de 2011			
09:00	Martelo (7.260 kg)	Masc	
09:30	Triplo Salto	Fem	
09:40	Altura	Masc	
09:45	3 000 m Obst	Masc	Séries
10:00	3 000 m	Fem	Séries
10:20	110 m Bar (1.06 m)	Masc	1/2 Final
10:30	Dardo (600 g)	Fem	
10:35	100 m Bar (0.84 m)	Fem	1/2 Final
10:45	Vara	Fem	
10:50	200 m	Masc	1/2 Final
11:05	200 m	Fem	1/2 Final
11:20	400 m Bar (0.91 m)	Masc	Séries
11:25	Triplo Salto	Masc	
11:35	400 m Bar (0.76 m)	Fem	Séries
11:50	800 m	Masc	Séries
12:00	Disco (2 kg)	Masc	
12:05	800 m	Fem	Séries
12:05	Peso (4 kg)	Fem	
12:20	110 m Bar (1.06 m)	Masc	Final
12:30	100 m Bar (0.84 m)	Fem	Final
12:45	200 m	Masc	Final
12:55	200 m	Fem	Final
13:05	4x400 m	Masc	Séries
13:20	4x400 m	Fem	Séries

MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

Altura (Fem)	1,42 (+4) -> 1,54 (+3) -> 1,72 (+2)
Altura (Masc)	1,76 (+5) -> 1,86 (+4) -> 1,98 (+3) -> 2,09 (+2)
Vara (Fem)	2,28 (+16) -> 2,76 (+12) -> 3,12 (+10) -> 3,42 (+8)
Vara (Masc)	3,52 (+18) -> 4,24 (+12) -> 4,60 (+10) -> 5,00 (+8)

MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO		
PROVAS	MASCULINOS	FEMININOS
100 m	11,0 / 11,24	12,7 / 12,94
200 m	22,4 / 22,64	26,0 / 26,24
400 m	50,2 / 50,34	60,2 / 60,34
800 m	1 58,00	2 20,00
1 500 m	4 02,00	4 48,00
3 000 m	---	10 30,00
5 000 m	15 30,00	---
110 m bar (1,06)	16,1 / 16,34	---
100 m bar (0,84)	---	16,4 / 16,64
400 m bar	57,8 / 57,94 (0,91m)	68,7 / 68,84 (0,76m)
3 000 Obst	9 50,00 (0,91m)	12 45,00 (0,76m)

MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO		
PROVAS	MASCULINOS	FEMININOS
Altura	1,88	1,53
Vara	3,80	2,50
Comprimento	6,70	5,20
Triplo Salto	13,50	10,90
Peso	12,00 (7,260kg)	10,50 (4kg)
Martelo	40,00 (7,260kg)	40,00 (4kg)
Disco	35,00 (2kg)	32,50 (1kg)
Dardo	49,00 (800g)	34,50 (600g)
10 000 m Marcha	55 00,00	1 04 00,00
4X100 m	s/mínimo	s/mínimo
4X400 m	s/mínimo	s/mínimo

Horário de Câmara de Chamada

Sábado - 2 de Julho de 2011

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 (4 kg)	Fem		14:30	14:45 - 14:55	15:00
16:00	Comprimento	Masc		15:00	15:15 - 15:25	15:30
16:05	Altura	Fem		14:50	15:20 - 15:30	15:35
16:10	100 m	Masc	1/2 Final	15:10	15:45 - 15:55	16:00
16:30	100 m	Fem	1/2 Final	15:30	16:05 - 16:15	16:20
16:50	400 m	Masc	Séries	15:50	16:25 - 16:35	16:40
17:00	Dardo (800 g)	Masc		16:00	16:15 - 16:25	16:30
17:10	400 m	Fem	Séries	16:10	16:45 - 16:55	17:00
17:15	Vara	Masc		15:45	16:00 - 16:10	16:15
17:20	1 500 m	Masc	Séries	16:35	16:55 - 17:05	17:10
17:35	1 500 m	Fem	Séries	16:50	17:10 - 17:20	17:25
17:45	100 m	Masc	Final	-- --	17:20 - 17:30	17:35
17:55	100 m	Fem	Final	-- --	17:30 - 17:40	17:45
18:05	5 000 m	Masc		17:20	17:40 - 17:50	17:55
18:15	Comprimento	Fem		17:15	17:30 - 17:40	17:45
18:20	Peso (7.260 kg)	Masc		17:20	17:35 - 17:45	17:50
18:25	3 000 m Obst	Fem	Séries	17:40	18:00 - 18:10	18:15
18:40	Disco (1 kg)	Fem		17:40	17:55 - 18:05	18:10
18:45	4x100 m	Fem	Séries	18:00	18:20 - 18:30	18:35
19:00	4x100 m	Masc	Séries	18:15	18:35 - 18:45	18:50
19:15	10 000 m Marcha	Fem	Pistas 1 a 4	18:30	18:50 - 19:00	19:05
19:15	10 000 m Marcha	Masc	Pistas 5 a 8	18:30	18:50 - 19:00	19:05

Domingo - 3 de Julho de 2011

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 (7.260 kg)	Masc		08:00	08:15 - 08:25	08:30
09:30	Triplo Salto	Fem		08:30	08:45 - 08:55	09:00
09:40	Altura	Masc		08:25	08:55 - 09:05	09:10
09:45	3 000 m Obst	Masc	Séries	09:00	09:20 - 09:30	09:35
10:00	3 000 m	Fem	Séries	09:15	09:35 - 09:45	09:50
10:20	110 m Bar (1.06 m)	Masc	1/2 Final	09:20	09:55 - 10:05	10:10
10:30	Dardo (600 g)	Fem		09:30	09:45 - 09:55	10:00
10:35	100 m Bar (0.84 m)	Fem	1/2 Final	09:35	10:10 - 10:20	10:25
10:45	Vara	Fem		09:15	09:30 - 09:40	09:45
10:50	200 m	Masc	1/2 Final	09:50	10:25 - 10:35	10:40
11:05	200 m	Fem	1/2 Final	10:05	10:40 - 10:50	10:55
11:20	400 m Bar (0.91 m)	Masc	Séries	10:20	10:55 - 11:05	11:10
11:25	Triplo Salto	Masc		10:25	10:40 - 10:50	10:55
11:35	400 m Bar (0.76 m)	Fem	Séries	10:35	11:10 - 11:20	11:25
11:50	800 m	Masc	Séries	11:05	11:25 - 11:35	11:40
12:00	Disco (2 kg)	Masc		11:00	11:15 - 11:25	11:30
12:05	800 m	Fem	Séries	11:20	11:40 - 11:50	11:55
12:05	Peso (4 kg)	Fem		11:05	11:20 - 11:30	11:35
12:20	110 m Bar (1.06 m)	Masc	Final	-- --	11:55 - 12:05	12:10
12:30	100 m Bar (0.84 m)	Fem	Final	-- --	12:05 - 12:15	12:20
12:45	200 m	Masc	Final	-- --	12:20 - 12:30	12:35
12:55	200 m	Fem	Final	-- --	12:30 - 12:40	12:45
13:05	4x400 m	Masc	Séries	12:20	12:40 - 12:50	12:55
13:20	4x400 m	Fem	Séries	12:35	12:55 - 13:05	13:10