

Camp. Nac. Clubes Pista (Apuramento)

Guimarães / Pombal / Lisboa (Alta Lumiar) / Faro

Sábado - 19 de Maio de 2012			
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 - 20 de Maio de 2012			
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) -> 1,48 (+3)
Altura (Masc)	1,65 (+5) -> 1,80 (+4) -> 1,96 (+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	1045	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 - 19 de Maio de 2012 Guimarães / Pombal / Lisboa (Alta Lumiar) / 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 - 20 de Maio de 2012

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 - 2012

Sábado, 19 de Maio de 2012

Domingo, 20 de Maio de 2012

GUIMARÃES - Pista de Atletismo Gémeos Castro

5

MASCULINOS		
1	Clube Campismo de São João da Madeira	CCSJM
2	Grupo Desp da Lourocoop	GDL
3	Juventude Atlético Mozelense	JAM
4	Núcleo de Atletismo de Cucujães	NAC
5	Serviços Sociais da CM São João da Madeira	SSTSJM
6	Clube Cult Desp Ribeirão	CCDR
7	Sporting Clube de Braga	SCB
8	Ginásio Clube de Bragança	GCB
9	Clube Atletismo do Tâmega	CAT-P
10	Centro Desp Cult de Navais	CDCNAV
11	Clube Desp da Póvoa	CDP
12	Clube Spiridon de Gaia	CSGAIA
13	Escola do Movimento	ESCMOV
14	Clube Desporto C+S Lavra	LAVRA
15	Maia Atlético Clube	MAC
16	Centro de Atletismo de Mazarefes	CAM-VC

FEMININOS		
1	Ass Cultural e Recreativa de Valdágua	ACRV
2	Grupo Desp da Lourocoop	GDL
3	Juventude Atlético Mozelense	JAM
4	Serviços Sociais da CM São João da Madeira	SSTSJM
5	Liberdade Futebol Clube - Famalicão	LFC-F
6	Sporting Clube de Braga	SCB
7	Clube Atletismo do Tâmega	CAT-P
8	Clube Spiridon de Gaia	CSGAIA
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

POMBAL - Pista de Atletismo

12

MASCULINOS		
1	Ass Desp Rec Educativa da Palhaça	ADREP
2	Ass Desp Rec Cult de Santo António	GRECAS
3	Grupo Convívio e Amizade das Donas	GCAD
4	Ass Académica de Coimbra	AAC
5	Gira Sol/Ramos Catarino	GS-RC
6	Centro de Atletismo de Seia	CAS
7	Ass Cult Desp Rec Arneirense	ACDRA
8	Clube de Atletismo da Marinha Grande/Imosonho	CAMG
9	Casa do Benfica em Alcobaca	CBA
10	Grupo Atletismo da Caranguejeira	GAC-L
11	Juventude Vidigalense	JV
12	Núcleo Desporto Amador de Pombal	NDAP
13	Clube Atlético Riachense	CAR-S
14	Clube de Lazer Aventura e Competição	CLAC
15	Casa do Povo de Alcanena	CPA-S
16	Grupo Atletismo de Fátima	GAF
17	União Desp Rec da Zona Alta	UDZA
18	Ass Cult Rec de Cambra	ACRC

FEMININOS		
1	Ass Desp Rec Educativa da Palhaça	ADREP
2	Ass Desp Rec Cult de Santo António	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	ACRSD
7	Ass Cult Desp Rec Arneirense	ACDRA
8	Clube de Atletismo da Marinha Grande/Imosonho	CAMG
9	Grupo Atletismo da Caranguejeira	GAC-L
10	Juventude Vidigalense	JV
11	Núcleo Desporto Amador de Pombal	NDAP
12	Ass Desp Rec de Águas Belas	ADRAB
13	Clube de Lazer Aventura e Competição	CLAC
14	Ass Cult Rec de Cambra	ACRC

LISBOA - Pista Moniz Pereira (Alta do Lumiar)

9

MASCULINOS		
1	Ass Cult Rec da Mealhada	ACRM
2	Ass Desp Leões Apelaconenses	ADLA
3	Clube de Atletismo Salesianos de Manique	CASM
4	Clube de Futebol "Os Belenenses"	CFB
5	Clube Rec Desp Arrudense	CRDA
6	Juventude Operária de Monte Abraão	JOMA
7	Sporting Clube de Portugal	SCP
8	Ass Desp Rec Água de Pena	ADRAP
9	Ass Cult Desp do Jardim da Serra	AJS
10	Club Sport Marítimo	CSM
11	Grupo Desportivo do Estreito	GDE
12	Núcleo Sportinguista de São Miguel	NSSM
13	Clube de Natação de Rio Maior	CNRM
14	Juventude Desp Almansor	JDAL
15	Ass Académica Pinhalnovense	AAPL
16	Centro de Atletismo da Baixa da Banheira	CABB
17	Casa Benfica Charneca da Caparica	CBCC
18	Casa do Povo de Corroios	CPC
19	Grupo Desp do Cavadas	GDC
20	Grupo Desp e Rec de Covas de Coia	GDRCC
21	Grupo Rec da Quinta da Lomba	GRQL
22	Monte-Kapa Escola Desporto	MKED

FEMININOS		
1	Ass Cult Rec da Mealhada	ACRM
2	Clube de Atletismo Salesianos de Manique	CASM
3	Clube de Futebol "Os Belenenses"	CFB
4	Clube Rec Desp Arrudense	CRDA
5	Juventude Operária de Monte Abraão	JOMA
6	Sport Lisboa e Benfica	SLB
7	Ass Desp Rec Água de Pena	ADRAP
8	Ass Cult Desp do Jardim da Serra	AJS
9	Club Sport Marítimo	CSM
10	Grupo Desportivo do Estreito	GDE
11	Clube de Natação de Rio Maior	CNRM
12	Casa Benfica Charneca da Caparica	CBCC
13	Grupo Desp e Rec de Covas de Coia	GDRCC
14	Grupo Rec da Quinta da Lomba	GRQL
15	Monte-Kapa Escola Desporto	MKED

FARO - Pista de Atletismo

22

MASCULINOS		
1	Casa Benfica Faro-Hubel	CBF
2	Centro Desp da Quarteira	CDQ
3	Clube Oriental do Pechão	COP
4	Núcleo Desporto Esc Sec Tomás Taveira	NDETC
5	Núcleo Sportinguista de Faro	NSF
6	Bairro Nossa Senhora da Conceição	BNSC

FEMININOS		
1	Academia Desp Cult Praia da Falésia	ADCPF
2	Casa Benfica Faro-Hubel	CBF
3	Clube Desportivo Faro XXI	CDFXI
4	Centro Desp da Quarteira	CDQ
5	Clube Oriental do Pechão	COP
6	Núcleo Sportinguista de Faro	NSF