

1. Introdução

O Campeonato Nacional de Atletismo de Pista Coberta 2023 disputar-se-á na pista de atletismo do Altice Forum Braga entre os dias 25 e 26 de fevereiro de 2023.

2. Programa de Provas

As provas que fazem parte do programa são as seguintes (homens e mulheres):

Corridas planas	60, 200, 400, 800, 1500 e 3000 metros
Corrida com barreiras	60 metros barreiras
Saltos	Altura, Comprimento, Triplo e Vara
Lançamento	Peso
Marcha	3000 metros marcha
Estafetas	4x200 metros

3. Participações

Neste evento podem participar todos os atletas devidamente inscritos na FPA, em ambos os géneros com idade igual ou superior a 35 anos, nos escalões definidos pela WA/WMA e subordinadas ainda ao RGC da FPA (Regulamento Geral de Competições).

4. Inscrições Preliminares

Cada atleta pode inscrever-se em três (3) provas individuais (máximo duas por jornada), mais a estafeta.

As inscrições deverão ser efetuadas pelos clubes ou pelos atletas individuais, no site <https://fpacompeticoes.pt/>, impreterivelmente até às **23h59m** do dia 23 de fevereiro de 2023. Após esta data não serão aceites inscrições e/ou alterações de provas.

Cada inscrição terá um valor de 3,00€ por prova. A estafeta será taxada a 10.00 € (dez euros) no próprio local, até uma hora antes da hora agendada para a competição.

Cada clube apenas poderá participar em cada estafeta com 1 equipa por escalão.

NOTA IMPORTANTE: Os responsáveis dos clubes depois de efetuarem todas as inscrições dos seus atletas, através da conta do clube, devem clicar em “confirma inscrições” no canto superior direito, a fim de ser gerada uma referência única. Caso prefiram, podem solicitar para anav.geral@gmail.com os dados para pagamento de todas as inscrições do clube.

5. Melhores marcas

No momento da inscrição, os atletas deverão indicar a melhor marca obtida na prova em que se inscrevem, no período de 1 de janeiro de 2021 à data da competição. Caso não apareça a indicação da melhor marca, os atletas devem comprovar obrigatoriamente a marca que colocaram, indicando em “Notas” o local e data de obtenção da marca ou, em alternativa, fazer upload de um comprovativo da mesma. Marcas que não sejam devidamente comprovadas não serão consideradas.

6. Dorsais

Os dorsais e demais documentação, deverão ser levantados no Secretariado da competição a partir das 10h00 de Sábado, dia 25 de fevereiro de 2023.

7. Classificações

Neste evento haverá classificações **individuais** por género para todos os escalões e **coletivas** por género. Todas as corridas, incluindo as estafetas, serão disputadas por séries, sendo considerados vencedores, os atletas (equipas no caso das estafetas) que obtiverem as melhores marcas das séries em disputa, dentro do respetivo género e escalão.

As classificações coletivas serão obtidas através da pontuação dos 8 melhores atletas/equipas classificados em cada prova, género e escalão, e que tenham alcançado a Marca Mínima de Pontuação (MMP), segundo as tabelas (por género/escalões) divulgadas pela ANAV no ponto 13 deste regulamento.

Assim, aos 8 melhores atletas/equipas de cada prova, género e escalão (que tenham atingido as MMP), serão atribuídos respetivamente ao 1º classificado 8 pontos, ao 2º classificado 7 pontos, e assim sucessivamente, até 1 ponto ao 8º classificado. Efetuado o somatório dos pontos dos atletas, vencerá o Clube que obtiver maior pontuação por género. Os casos de empate serão decididos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa completo. Caso o empate subsista, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos lugares, e assim sucessivamente, até ao desempate.

8. Prémios

Serão atribuídos os títulos de Campeões Nacionais e medalhas aos três primeiros atletas de cada escalão etário e género e troféus às 3 primeiras equipas de cada género.

9. Direção Técnica e Ajuizamento

A coordenação do evento estará sob responsabilidade da ANAV (representante a nomear), cabendo o ajuizamento à Associação de Atletismo de Braga.

10. Notas

- A. Este evento está subordinado às normas da WA, WMA, EMA e FPA, as falsas partidas, as partidas dos blocos, aos pesos dos engenhos, altura das barreiras e outras questões próprias dos Veteranos, estarão sujeitas a regulamentação própria;
- B. Nos lançamentos e saltos horizontais, os atletas têm direito a 4 ensaios;
- C. Os casos omissos ou quaisquer alterações que sejam necessárias introduzir após a divulgação do presente regulamento, serão divulgadas exclusivamente no site <https://anavportugal.com>, e/ou na documentação entregue com os dorsais;
- D. **Câmara de chamada**, é necessário que os atletas se apresentem na Câmara de chamada **antes da hora prevista para a sua prova: 20 minutos para as corridas, 30 minutos para os concursos e 45 minutos para a prova do salto com vara.** Caso alguma série não possua 50 % dos inscritos, estará sujeita a eventuais adaptações;
- E. **Séries das corridas**- Os horários publicados para cada série são estimados com base no número de atletas inscritos. Poderão sofrer algumas alterações (atraso/avanço) conforme o decorrer das mesmas;
- F. Sempre que possível os atletas do mesmo escalão serão colocados juntos na mesma série ou concurso. Nos casos em que num só escalão o número de atletas seja superior ao número de pistas, os atletas desse escalão serão agrupados por tempos, de acordo com o definido nos dois pontos seguintes: Nas provas de meio-fundo e fundo, os tempos mais lentos disputarão a primeira série e os mais rápidos as séries seguintes; e nas provas de velocidade, as séries serão compostas colocando os melhores tempos nas melhores pistas de cada série. O sorteio das pistas, obedece ao RGC, tendo em conta a informação das marcas nas inscrições;
- G. As provas de **Marcha** realizadas por séries, poderão ser mistas e compostas com base nos tempos registados no ato da inscrição;

- H. O participante, ao proceder à inscrição nesta competição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada em filmagens ou fotografias que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais da competição.

11. Programa Horário

O programa horário apresentado, a decorrer em duas jornadas, é provisório servirá de referência até ao fim das inscrições, e será ajustado mediante o número de atletas inscritos em cada disciplina, e divulgado oportunamente pelos canais oficiais da ANAV.

Programa Horário

1ª Jornada 25-02-2023

Hora Prev.	Prova	Escalão	Sexo	Obs.
10:00	Abertura Secretariado			
11:00	3000 Mx	Todos	Ambos	
11:00	Vara	Todos	Ambos	
13:00	60m	Todos	Ambos	
13:00	Peso	2/3Kg	Ambos	
13:30	Comprimento	Fem e V60+	Ambos	
14:30	Peso	4Kg	Ambos	
15:00	60m barr	Todos	Ambos	
16:10	Comprimento	V35 a V55	Masc	
16:20	400m	Todos	Ambos	
19:00	1500m	Todos	Ambos	
20:30	Fim da Jornada			

REGULAMENTO

Campeonato Nacional em Pista Coberta 2023

Programa Horário

2ª Jornada 26-02-2023

Hora Prev.	Prova	Escalão	Sexo	Obs.
08:30	3000	Todos	Ambos	
09:00	Triplo	Fem e V60+	Ambos	
09:00	Altura	V35 a V55	Masc	
10:30	200m	Todos	Ambos	
10:30	Triplo	V35 a V55	Masc	
10:30	Peso	5/6kg	Masc	
11:00	Altura	Fem e V60+	Ambos	
11:30	Peso	7,25kg	Masc	
12:40	800m	Todos	Ambos	
14:20	4x200m	Todos	Ambos	
15:00	Entrega dos prémios coletivos			
15:30	Encerramento do Campeonato			

12. Características técnicas das Provas: Barreiras e Peso

Sexo	Escalão	Distância	Nº Bar.	Altura	Dist. 1ª Bar.	Entre Bar.	Últ. À meta
Femininos	35/39	60	5	0,840	13,00	8,50	13,00
	40/49	60	5	0,762	12,00	8,00	16,00
	50/59	60	5	0,762	12,00	7,00	20,00
	60/69	60	5	0,686	12,00	7,00	20,00
	70/...	60	5	0,686	12,00	7,00	20,00
Masculinos	35/49	60	5	0,991	13,72	9,14	09,72
	50/59	60	5	0,914	13,00	8,50	13,00
	60/69	60	5	0,840	12,00	8,00	16,00
	70/79	60	5	0,762	12,00	7,00	20,00
	80/...	60	5	0,686	12,00	7,00	20,00

Sexo	Escalão	Peso
Femininos		Shot Put
	35/49	4,00
	50/59	3,00
	60/74	3,00
	>75	2,00
Masculinos	35/49	7,26
	50/59	6,00
	60/69	5,00
	70/79	4,00
	>80	3,00

13. Mínimos de Pontuação

a Masculinos

	Seniores	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	M90
Especialidades	300 pts.	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca
60m	00:08,61	00:08,73	00:09,00	00:09,28	00:09,58	00:09,90	00:10,25	00:10,63	00:11,08	00:11,64	00:12,38	00:13,43	00:15,04
200m	00:28,28	00:28,75	00:29,66	00:30,62	00:31,65	00:32,76	00:33,94	00:35,32	00:37,01	00:39,20	00:42,23	00:46,74	00:54,06
400m	01:03,11	01:05,37	01:07,47	01:09,70	01:12,09	01:14,65	01:17,40	01:20,54	01:24,60	01:30,36	01:39,18	01:53,75	02:20,71
800m	02:25,01	02:26,22	02:31,68	02:37,57	02:43,91	02:50,80	02:58,30	03:06,48	03:15,19	03:29,43	03:50,87	04:24,71	05:22,39
1000m	03:08,67	03:10,04	03:17,83	03:26,29	03:35,50	03:45,55	03:56,78	04:09,53	04:25,32	04:46,38	05:16,99	06:06,14	07:37,16
1500m	05:01,48	05:04,13	05:16,71	05:30,39	05:45,30	06:00,45	06:19,75	06:40,43	07:05,88	07:39,85	08:29,26	09:48,71	12:16,21
3000m	10:50,13	10:50,13	11:13,57	11:38,76	12:05,92	12:35,26	13:07,08	13:43,16	14:28,35	15:30,62	17:04,31	19:38,84	24:28,22
60m bar.	00:11,05	00:11,23	00:11,67	00:12,15	00:12,39	00:12,92	00:13,29	00:13,92	00:14,32	00:15,08	00:16,19	00:17,89	00:22,10
Salto alt.	1,28	1,25	1,22	1,16	1,10	1,04	0,98	0,92	0,86	0,80	0,74	0,68	0,62
Salto à vara	2,35	2,31	2,18	2,05	1,91	1,78	1,65	1,52	1,39	1,25	1,12	0,99	0,86
Salto em comp.	4,01	3,89	3,68	3,47	3,26	3,06	2,85	2,64	2,43	2,23	2,02	1,81	1,60
Triplo salto	8,59	8,53	8,08	7,62	7,17	6,71	6,26	5,80	5,35	4,90	4,42	3,91	3,33
Peso/7,250kg	6,11	5,89	5,49	5,08	4,68	4,27	3,87	3,46					
6,000kg					5,21	4,81	4,40						
5,000kg							4,90	4,49	4,09				
4,000kg									4,77	4,37	3,96	3,52	3,03
3,000kg											4,06	3,62	3,13
Pentatlo		1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500
3000 marcha	19:11.47	19:11.47	19:43.15	20:28.17	21:18.03	22:13.64	23:15.83	24:25.58	25:44.33	27:13.63	28:55.73	30:53.49	

b Femininos

	Seniores	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80	W85	W90
Especialidades	300 pts.	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca
60m	00:10,53	00:10,65	00:11,04	00:11,46	00:11,92	00:12,41	00:12,95	00:13,54	00:14,26	00:15,17	00:16,43	00:18,31	00:21,50
200m	00:35,13	00:36,21	00:37,60	00:39,11	00:40,74	00:42,52	00:44,46	00:46,58	00:49,70	00:53,67	00:59,98	01:11,23	01:37,58
400m	01:21,49	01:23,16	01:26,77	01:30,72	01:35,03	01:39,78	01:45,63	01:53,16	02:03,43	02:18,38	02:42,14	03:25,32	05:05,78
800m	03:11,57	03:12,51	03:20,87	03:29,99	03:39,97	03:50,95	04:04,10	04:20,92	04:43,72	05:16,49	06:06,99	07:33,10	10:27,69
1000m	04:07,45	04:07,45	04:16,50	04:29,03	04:42,12	05:01,14	05:23,68	05:55,38	06:30,92	07:18,74	08:13,81	09:27,68	11:20,74
1500m	06:31,75	06:36,83	06:54,24	07:13,26	07:34,10	07:57,05	08:24,90	09:00,94	09:50,43	11:02,64	12:56,20	16:15,96	20:47,61
3000m	14:19,66	14:19,66	14:58,10	15:40,14	16:26,30	17:18,74	18:21,70	19:41,50	21:29,04	24:04,32	28:08,92	35:24,19	40:51,97
60m bar.	00:13,01	00:13,49	00:14,36	00:14,51	00:15,09	00:15,72	00:16,42	00:17,21	00:18,11	00:19,31	00:20,95	00:23,45	00:27,70
Salto alt.	1,03	0,98	0,93	0,89	0,84	0,79	0,75	0,70	0,65	0,60	0,55	0,50	0,44
Salto à vara	1,79	1,65	1,56	1,47	1,38	1,29	1,20	1,11	1,00	0,88	0,74	0,56	0,37
Salto em comp.	2,68	2,55	2,41	2,28	2,14	2,00	1,86	1,72	1,58	1,43	1,24	0,92	0,82
Triplo salto	5,73	5,63	5,32	5,01	4,70	4,39	4,08	3,77	3,41	2,99	2,45	1,75	1,71
Peso/4,000kg	5,34	5,15	4,81	4,47	4,13	3,79	3,45						
3,000kg					4,24	3,90	3,56	3,22	2,88	2,54	2,20	1,86	1,52
2,000kg										2,91	2,57	2,23	1,90
Pentatlo		1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500
3000 marcha	21:27.03	21:31.55	22:29.08	23:31.99	24:40.53	25:55.88	26:51.90	27:48.04	30:05.89	32:29.15	34:39.54	37:13.40	