

Campeonatos de Portugal em Pista

Campeonatos de Portugal Adaptado

Lisboa - Estádio Universitário de Lisboa

Sábado - 20 de Julho de 2019			
15:45	100 m	Fem	ANAV
16:00	100 m	Masc	ANAV
16:00	Disco (1 kg)	Fem	Final
16:08	100 m	Masc	Cad Rodas
16:15	100 m	Masc	Elim
16:32	100 m	Fem	Elim
16:40	Altura	Fem	Final
16:50	Triplo Salto	Masc	Final
17:00	400 m	Masc	Séries
17:22	400 m	Fem	Séries
17:25	Vara	Masc	Final
17:35	400 m	Masc	Cad Rodas
17:40	Dardo (800 g)	Masc	Final
17:45	1 500 m	Masc	Séries
18:05	1 500 m	Fem	Séries
18:20	100 m	Masc	Final
18:25	Comprimento	Fem	Final
18:30	100 m	Fem	Final
18:40	3 000 m Obst	Fem	Séries
18:45	Peso (7,260 kg)	Masc	Final
19:05	3 000 m Obst	Masc	Séries
19:15	Martelo (4 kg)	Fem	Final
19:35	4x100 m	Masc	Séries
20:00	4x100 m	Fem	Séries
20:20	10 000 m Marcha a)	Masc	Pistas 1 a 4
20:20	10 000 m Marcha a)	Fem	Pistas 5 a 8

Domingo - 21 de Julho de 2019			
15:55	Disco (2 kg)	Masc	Final
16:00	110 m bar (1,06)	Masc	Elim
16:15	Triplo Salto	Fem	Final
16:20	100 m bar (0,84)	Fem	elim
16:25	Peso (4 kg)	Fem	Elim
16:40	400 m bar (0,91)	Masc	Séries
17:05	400 m bar (0,76)	Fem	Séries
17:23	800 m	Masc	Séries
17:37	800 m	Fem	Séries
17:40	Martelo (7,260 kg)	Masc	Final
17:52	110 m bar (1,06)	Masc	Final
17:55	Vara	Fem	Final
18:03	100 m bar (0,84)	Fem	Final
18:10	Altura	Masc	Final
18:15	Comprimento	Masc	Final
18:18	200 m	Masc	Cad Rodas
18:25	200 m	Masc	Séries
18:45	200 m	Fem	Séries
18:50	Dardo (600 g)	Fem	Final
19:05	5 000 m	Fem	Séries
19:30	5 000 m	Masc	Séries
19:52	4x400 m	Masc	Séries
20:12	4x400 m	Fem	Séries

a) Nas provas de marcha serão atribuídos tempos oficiais de passagem aos 5.000m

MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS	
Altura (Fem)	1,56 (+4) --> 1,68 (+3) --> 1,80 (+2)
Altura (Masc)	1,87 (+4) --> 1,99 (+3) --> 2,23 (+2)
Vara (Fem)	2,77 (+15) --> 3,22 (+12) --> 3,70 (+10) --> 4,10 (+7)
Vara (Masc)	3,75 (+20) --> 4,35 (+15) --> 4,95 (+10) --> 5,35 (+5)

Horário de Câmara de Chamada

Sábado - 20 de Julho de 2019

Horário da prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
15:45	100 m	Fem	ANAV	14:45	15:20 - 15:30	15:35
16:00	100 m	Masc	ANAV	15:00	15:35 - 15:45	15:50
16:00	Disco (1 kg)	Fem	Final	15:00	15:15 - 15:25	15:30
16:08	100 m	Masc	Cad Rodas	15:08	15:43 - 15:53	15:58
16:15	100 m	Masc	Elim	15:15	15:50 - 16:00	16:05
16:32	100 m	Fem	Elim	15:32	16:07 - 16:17	16:22
16:40	Altura	Fem	Final	15:25	15:55 - 16:05	16:10
16:50	Triplo Salto	Masc	Final	15:50	16:05 - 16:15	16:20
17:00	400 m	Masc	Séries	16:00	16:35 - 16:45	16:50
17:22	400 m	Fem	Séries	16:22	16:57 - 17:07	17:12
17:25	Vara	Masc	Final	15:55	16:10 - 16:20	16:25
17:35	400 m	Masc	Cad Rodas	16:35	17:10 - 17:20	17:25
17:40	Dardo (800 g)	Masc	Final	16:40	16:55 - 17:05	17:10
17:45	1 500 m	Masc	Séries	17:00	17:20 - 17:30	17:35
18:05	1 500 m	Fem	Séries	17:20	17:40 - 17:50	17:55
18:20	100 m	Masc	Final	-- --	17:55 - 18:05	18:10
18:25	Comprimento	Fem	Final	17:25	17:40 - 17:50	17:55
18:30	100 m	Fem	Final	-- --	18:05 - 18:15	18:20
18:40	3 000 m Obst	Fem	Séries	17:55	18:15 - 18:25	18:30
18:45	Peso (7,260 kg)	Masc	Final	17:45	18:00 - 18:10	18:15
19:05	3 000 m Obst	Masc	Séries	18:20	18:40 - 18:50	18:55
19:15	Martelo (4 kg)	Fem	Final	18:15	18:30 - 18:40	18:45
19:35	4x100 m	Masc	Séries	18:50	19:10 - 19:20	19:25
20:00	4x100 m	Fem	Séries	19:15	19:35 - 19:45	19:50
20:20	10 000 m Marcha a)	Masc	Pistas 1 a 4	19:35	19:55 - 20:05	20:10
20:20	10 000 m Marcha a)	Fem	Pistas 5 a 8	19:35	19:55 - 20:05	20:10

Domingo - 21 de Julho de 2019

Horário da prova	Prova	Sexo	Tipo	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada	Horário de entrada na Pista
15:55	Disco (2 kg)	Masc	Final	14:55	15:10 - 15:20	15:25
16:00	110 m bar (1,06)	Masc	Elim	15:00	15:35 - 15:45	15:50
16:15	Triplo Salto	Fem	Final	15:15	15:30 - 15:40	15:45
16:20	100 m bar (0,84)	Fem	elim	15:20	15:55 - 16:05	16:10
16:25	Peso (4 kg)	Fem	Elim	15:25	15:40 - 15:50	15:55
16:40	400 m bar (0,91)	Masc	Séries	15:40	16:15 - 16:25	16:30
17:05	400 m bar (0,76)	Fem	Séries	16:05	16:40 - 16:50	16:55
17:23	800 m	Masc	Séries	16:38	16:58 - 17:08	17:13
17:37	800 m	Fem	Séries	16:52	17:12 - 17:22	17:27
17:40	Martelo (7,260 kg)	Masc	Final	16:40	16:55 - 17:05	17:10
17:52	110 m bar (1,06)	Masc	Final	-- --	17:27 - 17:37	17:42
17:55	Vara	Fem	Final	16:25	16:40 - 16:50	16:55
18:03	100 m bar (0,84)	Fem	Final	-- --	17:38 - 17:48	17:53
18:10	Altura	Masc	Final	16:55	17:25 - 17:35	17:40
18:15	Comprimento	Masc	Final	17:15	17:30 - 17:40	17:45
18:18	200 m	Masc	Cad Rodas	17:18	17:53 - 18:03	18:08
18:25	200 m	Masc	Séries	17:25	18:00 - 18:10	18:15
18:45	200 m	Fem	Séries	17:45	18:20 - 18:30	18:35
18:50	Dardo (600 g)	Fem	Final	17:50	18:05 - 18:15	18:20
19:05	5 000 m	Fem	Séries	18:20	18:40 - 18:50	18:55
19:30	5 000 m	Masc	Séries	18:45	19:05 - 19:15	19:20
19:52	4x400 m	Masc	Séries	19:07	19:27 - 19:37	19:42
20:12	4x400 m	Fem	Séries	19:27	19:47 - 19:57	20:02

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO			MARCAS DE QUALIFICAÇÃO		
PROVAS	MASCULINOS	FEMININOS	PROVAS	MASCULINOS	FEMININOS
100 m	10,90	12,70	Altura	1,96	1,62
200 m	22,40	26,10	Vara	4,35	3,10
400 m	50,00	59,80	Comprimento	7,10	5,60
800 m	1 54,00	2 22,00	Triplo Salto	14,20	11,70
1 500 m	3 58,00	4 45,00	Peso	14,2,00 (7,260kg)	11,80 (4kg)
5 000 m	14 55,00	18 10,00 (5000m) (10 25,00 3000m)	Martelo	45,00 (7,260kg)	42,00 (4kg)
			Disco	44,00 (2kg)	38,00 (1kg)
110 m bar (1,06)	16,00	---	Dardo	53,00 (800g)	36,00 (600g)
100 m bar (0,84)	---	16,00	10 000 m Marcha	49 00,00	58 00,00
400 m bar	58,00 (0,91m)	70,00 (0,76m)	4X100 m	s/mínimo	s/mínimo
3 000 Obst	9 45,00 (0,91m) (8 50,00 3000m)	12 30,00 (0,76m) (11 00,00 3000m)	4X400 m	s/mínimo	s/mínimo