



CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES (APURAMENTO MADEIRA)

FUNCHAL E RIBEIRA BRAVA – 28 E 29 DE MAIO DE 2016

1. REGULAMENTO

Aplica-se o regulamento da FPA previsto para esta competição, que segue anexo.

Podem participar apenas os clubes e atletas devidamente inscritos para esta competição (um atleta/estafeta por clube em cada prova).

A subida das fasquias será de acordo com o regulamento da FPA para esta competição.

A confirmação das inscrições terá de ser feita até 45 minutos antes do início de cada prova.

2. CÂMARA DE CHAMADA

Consideram-se os seguintes tempos de acesso à câmara de chamada e entrada em pista:

- Corridas – 15 e 10 minutos antes da hora de prova
- Altura – 25 e 20 minutos antes da hora da prova
- Vara – 35 e 30 minutos antes da hora da prova
- Outros concursos – 20 e 15 minutos antes da hora da prova

3. PROGRAMA / HORÁRIO:

28 / MAIO – SÁBADO – FUNCHAL (RG3)

Hora	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
10h00	PESO	F			✓	✓	✓	4kg
10h30	PESO	M				✓	✓	7,26kg
11h00	MARTELO	F			✓	✓	✓	4kg
11h35	MARTELO	M				✓	✓	7,26kg

Notas: No RG3 os atletas confirmam diretamente junto dos juizes da prova.

28 / MAIO – SÁBADO – RIBEIRA BRAVA

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
	COMPRIMENTO	M			✓	✓	✓	Tábua: 2,5m
16h30	ALTURA	F			✓	✓	✓	1,36 (+4) → 1,52 (+3) → 1,64 (+2)
	100 M	F			✓	✓	✓	
16h40	100 M	M			✓	✓	✓	
	DARDO	F			✓	✓	✓	600g
16h50	1 500 M	F			✓	✓	✓	
17h00	1 500 M	M			✓	✓	✓	
17h10	400 M	F			✓	✓	✓	
17h20	400 M	M			✓	✓	✓	
	3.000 M MARCHA	F			✓	✓	✓	
17h30	5.000 M MARCHA	M			✓	✓	✓	Pista 5
	COMPRIMENTO	F			✓	✓	✓	Tábua: 2,5m
17h35	VARA	M			✓	✓	✓	2,65 (+15) → 3,70 (+12) → 4,30 (+10) → 5,00 (+5)
18h00	DARDO	M			✓	✓	✓	800g
18h10	3 000 M OBST.	F				✓	✓	0,76m
18h30	4x 100 M	F			✓	✓	✓	
18h40	4x 100 M	M			✓	✓	✓	
	5 000 M	F				✓	✓	
18h50	5 000 M	M				✓	✓	



CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES (APURAMENTO MADEIRA)

29 / MAIO – DOMINGO – RIBEIRA BRAVA

Início	PROVA	Sexo	Inf	Inic	Juv	Jun	Sen	Obs
10h00	110 M BARR.	M			✓	✓	✓	13,72+9,14 / 1,067m (10b)
	100 M BARR.	F			✓	✓	✓	13,00+8,50 / 0,84m (10b)
10h10	ALTURA	M			✓	✓	✓	1,65 (+5) → 1,85 (+3) → 1,97 (+2)
	DISCO	M			✓	✓	✓	2 kg
10h15	3 000 M	M			✓	✓	✓	
	TRIPLO	F			✓	✓	✓	Tábua a 8 ou 10m
10h30	3 000 M	F			✓	✓	✓	
10h45	3 000 M OBST.	M				✓	✓	0,91m
11h00	DISCO	F			✓	✓	✓	1 kg
	800 M	M			✓	✓	✓	
11h10	800 M	F			✓	✓	✓	
11h15	VARA	F			✓	✓	✓	1,85 (+15) → 2,45 (+12) → 3,05 (+10) → 3,75 (+5)
	TRIPLO	M			✓	✓	✓	Tábua a 11m
11h25	400 M BARR.	M			✓	✓	✓	45+35 / 0,91m (10b)
11h35	400 M BARR.	F			✓	✓	✓	45+35 / 0,76m (10b)
11h50	200 M	M			✓	✓	✓	
11h55	200 M	F			✓	✓	✓	
12h20	4x 400 M	M			✓	✓	✓	
12h30	4x 400 M	F			✓	✓	✓	

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	10 45,00	15 00,00
110/100 Barr	18,74	18,04
400 barr	61,94	73,14

Provas	Masculinos	Femininos
Altura	1,70	1,40
Vara	2,80	2,00
Comprimento	5,80	4,60
Triplo	12,00	9,70
Peso	9,50	8,50
Disco	27,00	23,00
Dardo	40,00	25,00
Martelo	28,00	25,00
5000/3000 marcha	29 00,00	19 00,00
4x 100 m	47,54	55,04
4x 400 m	3 42,00	4 30,00