



1. REGULAMENTO

Aplica-se o regulamento da FPA previsto para esta competição, que poderá ser consultado em documento à parte.

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

A subida das fasquias será de acordo com o regulamento da FPA para esta competição e está indicada nos quadros na coluna de observações.

A confirmação das inscrições será feita através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> e de acordo com o regulamento da FPA para esta competição.

2. CÂMARA DE CHAMADA

Consideram-se os seguintes tempos de entrada em pista pela câmara de chamada:

- Corridas – 10 minutos antes da hora de prova
- Altura – 25 minutos antes da hora da prova
- Vara – 45 minutos antes da hora da prova
- Outros concursos – 20 minutos antes da hora da prova

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
5 / 3 000 marcha	29 00,00	19 00,00
4 x 100 m	47,54	55,04
4 x 400 m	3 42,00	4 30,00



PROGRAMA / HORÁRIO:

1 / JUNHO – SÁBADO – FUNCHAL (RG3)

Hora	PROVA	Sexo	s18	s20	Abs	Obs.
10h00	MARTELO	F	✓	✓	✓	4kg – 4 ensaios
	MARTELO	M		✓	✓	7,26kg – 4 ensaios
10h45	PESO	F	✓	✓	✓	4kg – 4 ensaios
	PESO	M		✓	✓	7,26kg – 4 ensaios

1 / JUNHO – SÁBADO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s18	s20	Abs	Obs.
16h00	100 M	M	✓	✓	✓	
16h10	100 M	F	✓	✓	✓	
16h15	ALTURA	F	✓	✓	✓	1,30 (+5) → 1,40 (+4) → 1,52 (+3) → 1,61 (+2)
16h30	COMPRIMENTO	M	✓	✓	✓	Tábua: 2,5m – 4 ensaios
16h40	1 500 M	M	✓	✓	✓	
16h50	1 500 M	F	✓	✓	✓	
17h00	DARDO	M	✓	✓	✓	800g – 4 ensaios
17h05	400 M	M	✓	✓	✓	
17h15	400 M	F	✓	✓	✓	
17h20	COMPRIMENTO	F	✓	✓	✓	Tábua: 2,5m – 4 ensaios
17h25	5 000 M	M		✓	✓	
17h40	VARA	M	✓	✓	✓	2,65 (+15) → 3,70 (+12) → 4,30 (+10) → 5,00 (+5)
17h45	5 000 M	F		✓	✓	
18h15	4 x 100 M	M	✓	✓	✓	
18h25	4 x 100 M	F	✓	✓	✓	
18h30	DISCO	F	✓	✓	✓	1 kg – 4 ensaios
18h40	3 000 M OBST.	F		✓	✓	0,76m
19h00	5 000 M MARCHA	M	✓	✓	✓	
	3 000 M MARCHA	F	✓	✓	✓	



2 / JUNHO – DOMINGO – RIBEIRA BRAVA (CDM)

Hora	PROVA	Sexo	s18	s20	Abs	Obs.
9h30	3 000 M OBST.	M		✓	✓	0,91m
9h45	ALTURA	M	✓	✓	✓	1,65 (+5) → 1,80 (+4) → 1,92 (+3) → 2,01 (+2)
9h50	3 000 M	M	✓	✓	✓	
10h00	TRIPL0	F	✓	✓	✓	Tábua a 8 e/ou 10m – 4 ensaios
10h10	3 000 M	F	✓	✓	✓	
10h15	DISCO	M	✓	✓	✓	2 kg – 4 ensaios
10h30	400 M BARR.	M	✓	✓	✓	45+35 / 0,91m (10b)
10h45	400 M BARR.	F	✓	✓	✓	45+35 / 0,76m (10b)
11h00	200 M	M	✓	✓	✓	
11h10	200 M	F	✓	✓	✓	
11h10	VARA	F	✓	✓	✓	1,85 (+15) → 2,45 (+12) → 2,93 (+10) → 3,53 (+5)
11h15	TRIPL0	M	✓	✓	✓	Tábua a 10 e/ou 11m – 4 ensaios
11h20	DARDO	F	✓	✓	✓	600g – 4 ensaios
11h20	800 M	M	✓	✓	✓	
11h30	800 M	F	✓	✓	✓	
11h50	110 M BARR.	M	✓	✓	✓	13,72+9,14 / 1,067m (10b)
12h05	100 M BARR.	F	✓	✓	✓	13,00+8,50 / 0,84m (10b)
12h25	4 x 400 M	M	✓	✓	✓	
12h35	4 x 400 M	F	✓	✓	✓	