

1. Introdução

O Campeonato Nacional de Pentatlo de Pista ao Ar Livre 2024 disputar-se-á no Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento (Seixal) no dia 21 de setembro de 2024. É uma organização conjunta entre a Associação Nacional de Atletismo Veterano (ANAV) e Associação de Atletismo de Setúbal (ASAS).

2. Programa de Provas

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

Pentatlo Masc	Comprimento, Dardo, 200m, Disco e 1500m
Pentatlo Fem	100m barr / 80m barr, S. Altura, Peso, Comprimento e 800m

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 no dia da prova, nos escalões definidos pela WA/WMA e subordinadas ainda ao RGC da FPA (Regulamento Geral de Competições).

4. Inscrições Preliminares

As inscrições deverão ser efetuadas pelos clubes ou pelos atletas individuais, no site <https://fpacompeticoes.pt/644/associacao>, **impreterivelmente até às 23h59m do dia 11 de Setembro de 2024**. Após esta data não serão aceites inscrições e/ou alterações de provas.

Cada inscrição terá um valor de 20€ que engloba a participação nos 5 eventos.

NOTA IMPORTANTE: O pagamento da inscrição é realizado diretamente na Plataforma da FPACompetições. Selecionar todas as provas e no final pagar pelo conjunto delas e não individualmente. Poderão também pagar por via de **MBWAY para o número: 910326760**. Apenas se ocorrer algum problema na atribuição da entidade e referência de multibanco que será gerada e entregue na plataforma.

Após validação por parte da ANAV do pagamento, o atleta aparecerá como admitido na plataforma de inscrições.

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 2022 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 10:00 de Sábado, dia 21 de setembro de 2024.

7. Classificações

Neste evento haverá classificações **individuais** por género para todos os escalões e **coletivas** com troféus às 3 primeiras equipas de cada género.

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.

Para o efeito da classificação coletiva serão considerados e somados os pontos obtidos pelos **4 atletas mais pontuados de cada clube** e classificação será ordenada por ordem decrescente de pontuação (serão considerados para classificação todos os clubes que tem tenham pelo menos 2 atleta).

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 Setúbal.

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. Os casos omissos ou quaisquer alterações que sejam necessárias introduzir após a divulgação do presente regulamento, serão divulgadas exclusivamente no site <http://www.anavportugal.com> , e/ou na documentação entregue com os dorsais;
- C. **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;**
- D. Na prova de salto em comprimento a colocação da tábua estará a 1 ou 3 metros, devendo os atletas dar a indicação aos juizes da sua escolha. Devem saltar todos os atletas com a tábua a 1 metro e na sequência os atletas com a tábua a 3 metros, e assim sucessivamente. No Salto em altura, a altura inicial é definida pelos os atletas no local da prova,
- E. Os horários publicados são estimados com base no número previsível de atletas que possam se inscrever. Poderão assim, sofrer alguns ajustes (atraso/avanço) conforme o nº de atletas inscritos e no decorrer das mesmas;
- F. 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 uma jornada, 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 - Campeonato Nacional de Pentatlo em Pista Ar Livre 2023/24					C.N. 5000 metros	Femininos	
Jornada 21-09-2024							
Hora Prova	Prova	Escalão	Sexo	Obs.	Hora Prova	Escalão	
10:00	Abertura Secretariado						
11:00	100 barr	F35	Fem	Pentatlo			
11:15	80 barr	F40+	Fem	Pentatlo			
11:00	Comprimento	Todos	Masc	Pentatlo			
11:40	Altura	Todos	Fem	Pentatlo	11:30	1º Série F. 55+	
12:15	Dardo	Todos	Masc	Pentatlo	12:10	2º Série F. 50	
12:30	Peso	Todos	Fem	Pentatlo	12:45	3º Série F. 45/50	
13:30	200 mt	Todos	Masc	Pentatlo			
13:30	Comprimento	Todos	Fem	Pentatlo	13:45	4º Série F. 40/45	
14:15	Disco	Todos	Masc	Pentatlo	14:15	5º Série F. 35	
14:45	800m	Todos	Fem	Pentatlo			
15:30	1500	Todos	Masc	Pentatlo			
16:00	Entrega de Prémios e Fim da Jornada						

12. Características técnicas das Provas: Barreiras, Disco,
Dardo, Peso

Características das provas com Barreiras

Sexo	Escalão	Distância	Nº Bar.	Altura	Dist. 1ª Bar.	Entre Bar.	Últ. À meta
Femininos	35/39	100	10	0,840	13,00	8,50	10,50
		400	10	0,762	45,00	35,00	40,00
	40/49	80	8	0,762	12,00	8,00	12,00
		400	10	0,762	45,00	35,00	40,00
	50/59	80	8	0,762	12,00	7,00	19,00
		300	7	0,762	50,00	35,00	40,00
	60/69	80	8	0,686	12,00	7,00	19,00
		300	7	0,686	50,00	35,00	40,00
	> 70	80	8	0,686	12,00	7,00	19,00
		200	5	0,686	20,00	35,00	40,00
Masculinos	35/49	110	10	0,991	13,72	9,14	14,02
		400	10	0,914	45,00	35,00	40,00
	50/59	100	10	0,914	13,00	8,50	10,50
		400	10	0,840	45,00	35,00	40,00
	60/69	100	10	0,840	12,00	8,00	16,00
		300	7	0,762	50,00	35,00	40,00
	70/79	80	8	0,762	12,00	7,00	19,00
		300	7	0,686	50,00	35,00	40,00
	> 80	80	8	0,686	12,00	7,00	19,00
		200	5	0,686	20,00	35,00	40,00

Características das provas de Lançamentos

Sequência Pent. Lanc.		1º	2º	3º	4º	5º
Sexo	Escalão	Martelo	Peso	Disco	Dardo	Martelão
		Hammer	Shot Put	Discus	Javelin	Weight
Femininos	35/49	4,00	4,00	1,00	0,60	9,08
	50/59	3,00	3,00	1,00	0,50	7,26
	60/74	3,00	3,00	1,00	0,50	5,45
	>75	2,00	2,00	0,75	0,40	4,00
Masculinos	35/49	7,26	7,26	2,00	0,80	15,88
	50/59	6,00	6,00	1,50	0,70	11,34
	60/69	5,00	5,00	1,00	0,60	9,08
	70/79	4,00	4,00	1,00	0,50	7,26
	>80	3,00	3,00	1,00	0,40	5,45