

#### 1. Introdução

Nos próximos dias **15 e 16 de junho de 2024** irá realizar-se o Campeonato Nacional de Pista ao Ar Livre no Estádio Municipal de Vila Real de Santo António.

#### 2. Programa de Provas

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

<b>Corridas planas</b>	100, 200, 400, 800, 1500 e 3000 metros
<b>Corrida com barreiras</b>	400, 300, 200, 110, 100, 80 metros barreiras
<b>Corrida com obstáculos</b>	3000 e 2000 metros obstáculos.
<b>Saltos</b>	Altura, Comprimento, Triplo e Vara
<b>Lançamento</b>	Peso, Disco, Dardo, Martelo e Martelão
<b>Marcha</b>	3000 metros marcha
<b>Estafetas</b>	4x100, 4x400 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 IAAF/WMA e subordinadas ainda ao RGC da FPA (Regulamento Geral de Competições).

#### 4. Inscrições Preliminares

Cada atleta pode-se inscrever/participar em quatro (4) provas individuais (máximo duas por jornada), mais uma estafeta.

As inscrições deverão ser efetuadas pelos clubes ou pelos atletas individuais, no site <https://fpacompeticoes.pt/>, **impreterivelmente até às 23h59m do dia 9 de junho de 2024**. Após esta data não serão aceites inscrições e/ou alterações de provas.

**Cada inscrição terá um valor de 4.00€ por prova até o dia 2 de junho de 2024 após essa data todas as provas terão o custo de 6.00€.** 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 uma equipa por escalão. As estafetas serão taxadas a 4x2,50=10.00€ (dez euros) no momento da inscrição

Apenas poderão participar na estafeta atletas previamente inscritos na prova da estafeta no site <https://fpacompeticoes.pt/>

#### 5. Dorsais

Os dorsais e demais documentação, deverão ser levantados no Secretariado da competição a partir das **8h30 de Sábado**.

#### 6. 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.

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.

#### 7. Prémios

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

#### 8. Direção Técnica e Ajuizamento

A coordenação do evento estará sob responsabilidade da ANAV (representante a nomear), cabendo o ajuizamento ao Conselho de Arbitragem da Associação de Atletismo do Algarve.

#### 9. Notas

- A- Este evento está subordinado às normas da IAAF, WMA, EMA e FPA, as falsas partidas, a partida dos blocos, aos pesos dos engenhos e à altura das barreiras.
- 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 <http://www.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, 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.
- I- Se o aniversário coincidir com a mudança de escalão no primeiro dia da prova, o atleta competirá nesse novo escalão.
- J- Qualquer reclamação é feita diretamente ao árbitro da prova em primeiro lugar. Se não concordar com a decisão tem o direito de apresentar protesto ao júri de apelo. Essa decisão será irrevogável.
- K- A Direção da ANAV e a Associação de Atletismo de Aveiro não irão disponibilizar varas para os atletas utilizarem na competição.
- L- Regra 5.13.3 da WMA. Qualquer sapato usado em competição deve ter uma sola com espessura máxima não superior a 40 mm (exceto qualquer sapato que contenha bicos, (que) deve ter uma sola com espessura máxima não superior a 30 mm).

#### 10. 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 - 15 de junho				
Hora Prev.	Prova	Escalão	Sexo	Obs
10:30	Dardo	M35/40/45	Masc.	
10:30	Peso	F35/40/45	Fem.	
11:00	80 mt Barreiras	F40+ e M70+	Ambos	
11:15	100 mt Barreiras	F35 e M50/55/60/65	Ambos	
11:30	110 mt Barreiras	M35/40/45	Masc.	
12:00	Dardo	M50/55/60/65	Masc.	
12:00	Peso	F50+	Fem.	
12:10	100m	Todos	Fem.	
12:45	100m	Todos	Masc.	
13:35	Dardo	F35/40/45	Fem.	
13:35	Peso	M35/40/45	Masc.	
13:50	400m	Todos	Fem.	
14:00	Vara	Todos	Ambos	
14:30	400m	Todos	Masc.	
14:35	Dardo	F50+ e M70+	Ambos	
15:00	Peso	M50+	Masc.	
15:30	2000 obstác.	F35+ e M60+	Ambos	
16:00	1500m	Todos	Fem.	
16:00	Comprimento	Todos	Fem.	
16:30	1500m	Todos	Masc.	
16:35	Martelão	F35/40/45	Fem.	
17:00	Comprimento	M45 e M60+	Masc.	
17:35	Martelão	F50+ e M70+	Ambos	
17:45	3000m / Marcha	Todos	Fem.	
18:00	Comprimento	M35/40/50/55	Masc.	
18:15	3000m / Marcha	Todos	Masc.	
18:15	Martelão	M35/40/45	Masc.	
19:00	4x100m	Todos	Fem.	
19:00	Martelão	M50/55/60/65	Masc.	
19:30	4x100m	Todos	Masc.	

Programa Horário				
2ª Jornada - 16 de junho				
Hora Prev.	Prova	Escalão	Sexo	Obs
09:00	3000m	Todos	Fem.	
09:00	Disco	M35/40/45	Masc.	
09:00	Martelo	F35/40/45	Fem.	
09:30	Triplo	M35 a M55	Masc.	
09:30	Altura	Fem e M60+	Ambos	
10:00	3000m	Todos	Masc.	
10:30	Martelo	F50+ e M70+	Ambos	
10:30	Disco	M50/55	Masc.	
11:15	Altura	M35 a M55	Masc.	
11:15	Triplo	Fem e M60+	Ambos	
12:00	Disco	M60/65	Masc.	
12:00	3000m obstác.	M35 a M55	Masc.	
12:30	Martelo	M35/40/45	Masc.	
12:40	200m	Todos	Fem.	
13:00	Disco	F35/40/45	Fem.	
13:15	200m	Todos	Masc.	
14:00	Martelo	M50/55/60/65	Masc.	
14:15	200 mt Barreiras	F70+ e M80+	Ambos	
14:25	300 mt Barreiras	F50/55/60/65 e M60/65/70/75	Ambos	
14:40	400 mt Barreiras	F35/40/45 e M35/40/45/50/55	Ambos	
15:00	Disco	F50+ e M70+	Ambos	
15:00	800m	Todos	Fem.	
15:20	800m	Todos	Masc.	
16:30	4x400m	Todos	Fem.	
17:00	4x400m	Todos	Masc.	

11. Características técnicas das provas: Barreiras, Lançamentos e Obstáculos

A

**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

V

## PISTA AR LIVRE

### Características das provas com Obstáculos

Sexo	Escalão	Distância	Nº Obst.	Nº Valas	Altura	Entre Obst.	Últ. À meta
Fem.	Único	2000	18	5	0,762	79,00	62,20
Masc.	35/59	3000	28	7	0,914	79,00	62,20
	> 60	2000	18	5	0,762	79,00	62,20

### 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

Tabela. 1 - Marcas Mínimas de Pontuação (MMP) – Pista Ar Livre – Masculinos

	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80
Especialidades	Marca									
100m	00:13,69	00:14,11	00:14,55	00:15,02	00:15,52	00:16,06	00:16,66	00:17,36	00:18,23	00:19,39
200m	00:28,27	00:29,16	00:30,11	00:31,13	00:32,21	00:33,38	00:34,73	00:36,39	00:38,54	00:41,53
400m	01:04,07	01:06,12	01:08,31	01:10,65	01:13,16	01:15,85	01:18,93	01:22,91	01:28,56	01:37,20
800m	02:24,27	02:29,65	02:35,46	02:41,72	02:48,52	02:55,91	03:03,99	03:12,58	03:26,63	03:47,78
1500m	05:01,73	05:14,21	05:27,78	05:42,57	05:57,60	06:16,75	06:37,26	07:02,52	07:36,22	08:25,24
110m bar./1,067m										
80m bar./0686m										00:21,93
80m bar./0762m								00:19,12	00:19,85	
100m bar./0,838m						00:21,68	00:22,62			
100m bar./0,914m				00:20,35	00:21,17					
110m bar./0,991m	00:19,74	00:20,51	00:21,35							
400m bar./0,914m	01:12,05	01:15,27	01:18,79							
200mbar./0,686m										01:10,98
300mbar./0,686m										
300m bar./0,762m						01:31,76	01:42,26	01:57,23		
400m bar./0,839m				01:22,66	01:26,93					
3000m obst./0,914m	12:36,35	13:12,90	13:53,17	14:37,74	15:27,35					
2000m obst./0,762m						10:08,29	10:53,60	11:50,52	13:04,35	14:45,03
Salto alt.	1,25	1,22	1,16	1,10	1,04	0,98	0,92	0,86	0,80	0,74
Salto à vara	2,31	2,18	2,05	1,91	1,78	1,65	1,52	1,39	1,25	1,12
Salto em comp.	3,89	3,68	3,47	3,26	3,06	2,85	2,64	2,43	2,23	2,02
Triplo salto	8,53	8,08	7,62	7,17	6,71	6,26	5,80	5,35	4,90	4,42
Peso/7,250kg	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
3,000kg										4,06
Disco/2,000kg	17,95	16,53	15,11	13,76	12,27	10,85				
1,500kg				17,82	16,40	14,98	13,56			
1,000kg						17,13	15,65	14,25	12,71	11,08
Martelo/7,250kg	20,74	18,98	17,23	15,48	13,72					
6,000kg				18,00	16,25	14,50				
5,000kg						16,33	14,57	12,82		
4,000kg								14,71	12,95	11,16
3,000kg										11,45
Martelão/15,88kg	7,26	6,80	6,36							
11,34kg				7,27	6,78					
9,08kg						7,20	6,68			
7,26Kg								7,07	6,46	
5,45Kg										6,88
Dardo/800g	22,81	21,27	19,72	18,17	16,62	15,07	13,53			
700g				18,81	17,26					
600g						16,34	14,79	13,24	11,69	10,11
500g								13,75	12,20	10,65
400g										11,03
Pentatlo	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500
Decatlo	3 000	3 000	3 000	3 000	3 000	3 000	3 000	3 000	3 000	3 000
3000 marcha	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
3000m	10:48,13	11:11,50	11:36,61	12:03,68	12:32,94	13:04,66	13:40,63	14:25,67	15:27,76	17:01,16

**Tabela. 2 - Marcas Mínimas de Pontuação (MMP) – Pista Ar Livre – Femininos**

	Seniores	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80
Especialidades	300	Marca									
100m	00:16,5	00:16,7	00:17,3	00:18,0	00:18,7	00:19,4	00:20,3	00:21,2	00:22,3	00:23,7	00:25,7
200m	00:33,9	00:35,0	00:36,3	00:37,8	00:39,3	00:41,1	00:42,9	00:45,0	00:48,0	00:51,8	00:57,9
400m	01:20,1	01:21,7	01:25,3	01:29,1	01:33,4	01:38,0	01:43,8	01:51,2	02:01,3	02:16,0	02:39,3
800m	03:04,0	03:04,9	03:12,9	03:21,6	03:31,2	03:41,8	03:54,4	04:10,6	04:32,4	05:03,9	05:52,4
1500m	06:30,4	06:35,4	06:52,8	07:11,7	07:32,5	07:55,4	08:23,1	08:59,0	09:48,3	11:00,3	12:53,5
100m bar./0,838m	00:21,3	00:21,6									
80m bar./0,762m			00:18,0	00:19,5	00:19,4	00:21,2					
80m bar./0,686m							00:21,5	00:23,7	00:26,4	00:30,0	00:35,8
400m bar./0,762m	01:32,1	01:32,1	01:38,1	01:47,5							
300m bar./0,762m					01:15,8	01:20,8					
300mbar./0,686m							01:27,0	01:35,1			
200mbar./0,686m									01:02,2	01:06,2	01:13,6
2000m obst./0,762m	10:21,8	10:21,8	10:48,9	11:18,5	11:51,0	12:27,7	13:10,9	14:05,1	15:20,6	17:22,2	21:08,5
Salto alt.	1,03	0,98	0,93	0,89	0,84	0,79	0,75	0,7	0,65	0,6	0,55
Salto à vara	1,79	1,65	1,56	1,47	1,38	1,29	1,2	1,11	1	0,88	0,74
Salto em comp.	2,68	2,55	2,41	2,28	2,14	2	1,86	1,72	1,58	1,43	1,24
Triplo salto	5,73	5,63	5,32	5,01	4,7	4,39	4,08	3,77	3,41	2,99	2,45
Peso/4,000kg	5,34	5,15	4,81	4,47	4,13	3,79	3,45				
3,000kg					4,24	3,9	3,56	3,22	2,88	2,54	2,2
2,000kg										2,91	2,57
Disco/1,000kg	17,72	17,09	15,89	14,7	13,5	12,3	11,1	9,88	8,63	7,31	5,9
0,750kg										8,22	7,03
Martelo/4,000kg	20,43	18,67	17,37	16,07	14,76						
3,000kg					15,91	14,61	13,31	11,99	10,65	9,32	7,97
2,000kg										10,8	9,45
Dardo/600g	17,6	16,57	15,34	14,1	12,87	11,64	10,4	9,17	7,93		
500g					13,29	12,15	10,92	9,69	8,38		
400g							11,42	10,19	8,95	7,72	6,49
Pentatlo		1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500
Heptatlo		2 100	2 100	2 100	2 100	2 100	2 100	2 100	2 100	2 100	2 100
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
3000 metros	14:16.20	14:16.20	14:55.02	15:37.05	16:23.22	17:15.53	18:18.35	19:38.15	21:25.95	24:01.10	28:05.72
5000 metros	24:50.66	24:54.65	25:51.95	26:56.73	28:10.14	29:34.00	31:09.74	32:59.87	35:07.39	37:41.74	40:32.13
10000 metros	52:56,2	53:42,15	55:36,5	57:50,3	01:00:21	01:03:40	01:06:29	01:10:13	01:14:33	01:19:35	01:25:30
Martelão/9,08kg	4	3,87	3,57	3,29	3,46	3,16	3,41	3,07	2,74	2,91	2,52
Peso dos engenhos					7,26kg			5,45kg		4,00Kg	
	Seniores	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80