REGULAMENTO
Campeonato Nacional
em Pista Coberta 2023/24

1. Introdução

O Campeonato Nacional de Atletismo de Pista Coberta 2023/24 vai-se disputar no Expocentro de Pombal entre os dias 24 e 25 de Fevereiro de 2024.

2. Programa de Provas

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

Corridas planas	60, 200, 400, 800, 1500 e 3000 metros
Corrida com barreiras	60 metros barreiras
Saltos	Altura, Comprimento, Triplo e Vara
Lançamento	Peso
Marcha	3000 metros marcha
Estafetas	4x200 metros, 4x200 metros mistos

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 WA/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 a estafeta.

As inscrições deverão ser efetuadas pelos clubes ou pelos atletas individuais, no site https://fpacompeticoes.pt/, **impreterivelmente até às 23h59m do dia 18 de fevereiro de 2024. Após esta data não serão aceites inscrições e/ou alterações de provas**.

Cada inscrição terá um valor de **4,00€ por prova. A estafeta será taxada a 10.00 €** no próprio local, até uma hora antes da hora agendada para a competição. Cada clube apenas poderá participar em cada estafeta com 1 equipa por escalão.

As estafetas serão taxadas a **4x2,50=10.00€** (dez euros) no momento da inscrição.

Pedimos aos clubes que possam inscrever as equipas para as estafetas normais e mistas diretamente na plataforma da FPACompetições no evento criado para a prova. Se houver alguma alteração poderão efetuar no próprio dia da prova, juntamente como seu pagamento.

As inscrições serão feitas pela plataforma da FPACompetições. Depois de se inscrever, selecione a opção: Pagamentos e será gerada uma Referência de Multibanco. O atleta só será admitido após ter realizado o respetivo pagamento.

https://fpacompeticoes.pt/login/?next=/pagamentosClube

5. Dorsais

Os dorsais e demais documentação, deverão ser levantados no Secretariado da competição a partir das **09:30 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 3 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 de Leiria.

9. Notas

A- Este evento está subordinado às normas da WA, WMA, EMA e FPA, as falsaspartidas, 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 https://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: 30 minutos para as corridas, 50 minutos para os concursos e 70 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 e 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- Os atletas que tenham engenhos próprios, para serem aferidos, devem entregá-los na Câmara de Chamada 45 minutos antes do início da respetiva prova;

I- A ANAV não se responsabiliza pela cedência de Varas por parte da Associação de Atletismo de Leiria para a competição, como em algum dano ocorrido durante o Campeonato Nacional.

J- 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;

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							
1 ª Jornada 24-02-2024							
Início C. Cham	Fim C. Cham	inicio Aquec.	Fim aquec	Hora Prova.	Prova	Escalão	Sexo
09:30	Abertura Secretariado						
10:25	10:40		10:50	10:55	3000 Mx	Todos	Fem
09:50	10:05	10:10	10:55	11:00	Vara	Todos	Masc
10:10	10:25	10:30	11:00	11:05	Peso	2/3Kg	F50+ e M80
11:00	11:15		11:25	11:30	3000 Mx	Todos	Masc
11:30	11:45		11:55	12:00	60m masc.	Todos	Masc
12:30	12:45		12:55	13:00	60m. Fem.	Todos	Fem
13:45	14:00		14:10	14:15	60m barr	Todos	Masc
13:35	13:50	13:55	14:25	14:30	Comprimento	Fem e M60+	Ambos
13:40	13:55	14:00	14:30	14:35	Peso	4Kg	F45 M70 e M75
14:15	14:30		14:40	14:45	60m barr	Todos	Fem
14:35	14:50		14:55	15:00	400m	Todos	Fem
14:45	15:00	15:05	15:35	15:40	Peso	4Kg	F35 e F40
14:50	15:05	15:10	15:40	15:45	Comprimento	M35 e M40	Masc
16:30	16:45		16:55	17:00	400m	Todos	Masc
15:55	16:10	16:15	17:00	17:05	Vara	Todos	Fem
16:15	16:30	16:35	17:05	17:10	Comprimento	M45 a M55+	Masc
17:30	17:45		17:55	18:00	1500m.	Todos	Fem
18:30	18:45		18:55	19:00	1500m.	Todos	Masc
19:45	20:00		20:10	20:15	4X200	Todos	MISTA
				21:00	Fim da Jornada		

Programa Horário							
2 ª Jornada 25-02-2024							
Início C. Cham	Fim C. Cham	inicio Aquec.	Fim aquec	Hora Prova.	Prova	Escalão	Sexo
08:35	08:50		08:55	09:00	3000	Todos	Masc
08:10	08:25	08:30	09:00	09:05	Triplo	Fem e M60+	Ambos
08:15	08:30	08:35	09:05	09:10	Altura	M35 a M55	Masc
09:30	09:45		09:55	10:00	3000	Todos	Fem
09:40	09:55	10:00	10:30	10:35	Triplo	M35 a M55	M35 a M45
10:00	10:15	10:20	10:50	10:55	Peso	5/6kg	M50 a M65
10:30	10:45		10:55	11:00	200m	Todos	Masc
10:35	10:50	10:55	11:25	11:30	Altura	Fem e M60+	Ambos
11:20	11:35	11:40	12:10	12:15	Peso	7,26kg	M35 a M45
12:15	12:30		12:40	12:45	200m	Todos	Fem
13:30	13:45		13:55	14:00	800m	Todos	Masc
14:30	14:45		14:55	15:00	800m	Todos	Fem
15:10	15:25		15:35	15:40	4x200m	Todos	Masc
15:20	15:35		15:45	15:50	4x200m	Todos	Fem
				16:15	Entrega dos prémios coletivos		
				16:30	Encerramento do Campeonato		

11. Características técnicas das Provas: Barreiras e Peso

Sexo	Escalão	Distância	Nº Bar.	Altura	Dist. 1ª Bar.	Entre Bar.	Últ. À meta
Femininos	35/39	60	5	0,840	13,00	8,50	13,00
	40/49	60	5	0,762	12,00	8,00	16,00
	50/59	60	5	0,762	12,00	7,00	20,00
	60/69	60	5	0,686	12,00	7,00	20,00
	70/...	60	5	0,686	12,00	7,00	20,00
Masculinos	35/49	60	5	0,991	13,72	9,14	09,72
	50/59	60	5	0,914	13,00	8,50	13,00
	60/69	60	5	0,840	12,00	8,00	16,00
	70/79	60	5	0,762	12,00	7,00	20,00
	80/...	60	5	0,686	12,00	7,00	20,00

Sexo	Escalão	Peso Shot Put
Femininos	35/49	4,00
	50/59	3,00
	60/74	3,00
	>75	2,00
Masculinos	35/49	7,26
	50/59	6,00
	60/69	5,00
	70/79	4,00
	>80	3,00

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

	Seniores	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	M90
Especialidades	300 pts.	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca
60m	00:08,61	00:08,73	00:09,00	00:09,28	00:09,58	00:09,90	00:10,25	00:10,63	00:11,08	00:11,64	00:12,38	00:13,43	00:15,04
200m	00:28,28	00:28,75	00:29,66	00:30,62	00:31,65	00:32,76	00:33,94	00:35,32	00:37,01	00:39,20	00:42,23	00:46,74	00:54,06
400m	01:03,11	01:05,37	01:07,47	01:09,70	01:12,09	01:14,65	01:17,40	01:20,54	01:24,60	01:30,36	01:39,18	01:53,75	02:20,71
800m	02:25,01	02:26,22	02:31,68	02:37,57	02:43,91	02:50,80	02:58,30	03:06,48	03:15,19	03:29,43	03:50,87	04:24,71	05:22,39
1000m	03:08,67	03:10,04	03:17,83	03:26,29	03:35,50	03:45,55	03:56,78	04:09,53	04:25,32	04:46,38	05:16,99	06:06,14	07:37,16
1500m	05:01,48	05:04,13	05:16,71	05:30,39	05:45,30	06:00,45	06:19,75	06:40,43	07:05,88	07:39,85	08:29,26	09:48,71	12:16,21
3000m	10:50,13	10:50,13	11:13,57	11:38,76	12:05,92	12:35,26	13:07,08	13:43,16	14:28,35	15:30,62	17:04,31	19:38,84	24:28,22
60m bar.	00:11,05	00:11,23	00:11,67	00:12,15	00:12,39	00:12,92	00:13,29	00:13,92	00:14,32	00:15,08	00:16,19	00:17,89	00:22,10
Salto alt.	1,28	1,25	1,22	1,16	1,10	1,04	0,98	0,92	0,86	0,80	0,74	0,68	0,62
Salto à vara	2,35	2,31	2,18	2,05	1,91	1,78	1,65	1,52	1,39	1,25	1,12	0,99	0,86
Salto em comp.	4,01	3,89	3,68	3,47	3,26	3,06	2,85	2,64	2,43	2,23	2,02	1,81	1,60
Triplo salto	8,59	8,53	8,08	7,62	7,17	6,71	6,26	5,80	5,35	4,90	4,42	3,91	3,33
Peso/7,250kg	6,11		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	3,52	3,03
3,000kg											4,06	3,62	3,13
Pentatlo		1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500
3000 marcha	19:11.47	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	30:53.49	

Tabela. 2 - Marcas Mínimas de Pontuação (MMP) – Pista Coberta – Femininos

	Seniores	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80	W85	W90
Especialidades	300 pts.	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca
60m	00:10,53	00:10,65	00:11,04	00:11,46	00:11,92	00:12,41	00:12,95	00:13,54	00:14,26	00:15,17	00:16,43	00:18,31	00:21,50
200m	00:35,13	00:36,21	00:37,60	00:39,11	00:40,74	00:42,52	00:44,46	00:46,58	00:49,70	00:53,67	00:59,98	01:11,23	01:37,58
400m	01:21,49	01:23,16	01:26,77	01:30,72	01:35,03	01:39,78	01:45,63	01:53,16	02:03,43	02:18,38	02:42,14	03:25,32	05:05,78
800m	03:11,57	03:12,51	03:20,87	03:29,99	03:39,97	03:50,95	04:04,10	04:20,92	04:43,72	05:16,49	06:06,99	07:33,10	10:27,69
1000m	04:07,45	04:07,45	04:16,50	04:29,03	04:42,12	05:01,14	05:23,68	05:55,38	06:30,92	07:18,74	08:13,81	09:27,68	11:20,74
1500m	06:31,75	06:36,83	06:54,24	07:13,26	07:34,10	07:57,05	08:24,90	09:00,94	09:50,43	11:02,64	12:56,20	16:15,96	20:47,61
3000m	14:19,66	14:19,66	14:58,10	15:40,14	16:26,30	17:18,74	18:21,70	19:41,50	21:29,04	24:04,32	28:08,92	35:24,19	40:51,97
60m bar.	00:13,01	00:13,49	00:14,36	00:14,51	00:15,09	00:15,72	00:16,42	00:17,21	00:18,11	00:19,31	00:20,95	00:23,45	00:27,70
Salto alt.	1,03	0,98	0,93	0,89	0,84	0,79	0,75	0,70	0,65	0,60	0,55	0,50	0,44
Salto à vara	1,79	1,65	1,56	1,47	1,38	1,29	1,20	1,11	1,00	0,88	0,74	0,56	0,37
Salto em comp.	2,68	2,55	2,41	2,28	2,14	2,00	1,86	1,72	1,58	1,43	1,24	0,92	0,82
Triplo salto	5,73	5,63	5,32	5,01	4,70	4,39	4,08	3,77	3,41	2,99	2,45	1,75	1,71
Peso/4,000kg	5,34	5,15	4,81	4,47	4,13	3,79	3,45						
3,000kg					4,24	3,90	3,56	3,22	2,88	2,54	2,20	1,86	1,52
2,000kg										2,91	2,57	2,23	1,90
Pentatlo		1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500
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	37:13.40	

Tabela. 3 - Margem de progressão das fasquias do Salto em Altura e Salto com Vara

Salto em Altura Masculino		
Categoria	**Altura Inicial**	**Progressão**
M35	1.45m	5cm
M40	1.45m	5cm
M45	1.45m	5cm
M50	1.45m	5cm
M55	1.35m	5cm
M60	1.30m	5cm
M65	1.20m	5cm
M70	1.15m	5cm
M75	1.10m	5cm
M80	1.05m	3cm
M85+	0.80m	3cm

Salto com Vara Masculino		
Categoria	**Altura Inicial**	**Progressão**
M35	3.40m	15cm
M40	3.20m	15cm
M45	3.00m	15cm
M50	3.00m	15cm
M55	2.85m	15cm
M60	2.35m	15cm
M65	2.15m	15cm
M70	2.10m	10cm
M75+	1.30m	15cm
Salto em Altura Feminino		
Categoria	**Altura Inicial**	**Progressão**
W35/40	1.35m	5cm
W45/50	1.35m	5cm
W55	1.20m	4cm
W60	1.15m	4cm
W65	1.05m	4cm
W70	1.00m	3cm
W75+	0.80m	3cm
Salto com Vara Feminino		
Categoria	**Altura Inicial**	**Progressão**
W35/40	2.80m	10cm
W45	2.30m	10cm
W50/55	1.80m	10cm
W60+	1.30m	10cm