

1. Introdução

O Campeonato Nacional de Pentatlo de Pista ao Ar Livre 2023 disputar-se-á na **pista de atletismo da Sobreda (Almada) no dia 9 de setembro de 2023.**

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	100 e 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, 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 4 de setembro de 2023.** Após esta data não serão aceites inscrições e/ou alterações de provas.

Cada inscrição terá um valor de 15€ que engloba a participação nos 5 eventos. **Participação nas provas extra de 100m e de 1500m terão um custo de 3€ por cada prova.**

NOTA IMPORTANTE: O pagamento da inscrição é realizado por transferência bancária para o **IBAN da ANAV: PT50 0033 0000 4539 3934 8710 5.** O respetivo comprovativo deverá ser enviado para anav.geral@gmail.com com a **indicação dos dados do(s) atleta(s) e da(s) respetiva(s) prova(s) em que se inscreveu.**

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

REGULAMENTO

Campeonato Nacional de Pentatlo de Pista ao Ar Livre 2023

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 respetiva documentação, deverão ser levantados no Secretariado da competição a partir das 13:30 de sábado, dia 9 de setembro de 2023.

7. Classificações

Neste evento haverá classificações **individuais** por género para todos os escalões.

8. Prémios

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

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.



REGULAMENTO

Campeonato Nacional de Pentatlo de Pista ao Ar Livre 2023



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 antes da primeira competição para os atletas do Pentatlo e 20 minutos para as provas extra;**
- 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 sequencia 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, sendo a progressão das fasquias de 3 em 3 cm. À exceção do salto em altura, cada atleta tem direito a **3 ensaios** nos concursos.
- 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 n.º 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.
- G. **Para as provas extra serão admitidos todos os atletas pela seguinte ordem: primeiro, os atletas que vão competir no Campeonato Europeu Master que se vai realizar em Pescara, Itália, e a seguir, os atletas com as melhores marcas na distância.**
- H. Os atletas poderão utilizar nos lançamentos os seus próprios engenhos, entregando-os até 1 hora antes do início da competição para serem validados.

11 Programa Horário

O programa horário apresentado, 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.

Campeonato Nacional de Pentatlo em Pista Ar Livre 2023								
Pista Alberto Chaiça - Sobreda								
Programa Horário - Jornada 09/09/2023								
Receção dos ATLETAS e entrega de Dorsais após as 13:00h								
Câmara de Chamada		Aquecim.		Hora Prova	Prova	Escalação	Sexo	Obs.
Abertura	Fecho	Início	Apresentação					
13:35	13:50	13:55	14:25	14:30	Comprimento	Todos	Masc	Pentatlo
14:05	14:20	14:25	14:30	14:35	100 barr	F35	Fem	Pentatlo
14:15	14:30	14:35	14:45	14:50	80 barr	F40+	Fem	Pentatlo
-	-	14:50	-	15:20	Altura	Todos	Fem	Pentatlo
-	-	15:15	-	15:45	Dardo	Todos	Masc	Pentatlo
15:30	15:45	15:50	15:55	16:00	100 m	Todos	Masc	Extra (duas séries)
15:45	16:00	16:05	16:10	16:15	100 m	Todos	Fem	Extra (duas séries)
-	-	16:00	-	16:30	Peso	Todos	Fem	Pentatlo
-	-	16:35	-	16:40	200 m	Todos	Masc	Pentatlo
-	-	16:45	-	17:15	Disco	Todos	Masc	Pentatlo
-	-	17:00	-	17:30	Comprimento	Todos	Fem	Pentatlo
-	-	18:15	-	18:20	800m	Todos	Fem	Pentatlo
-	-	18:25	-	18:30	1500m	Todos	Masc	Pentatlo
18:15	18:25	18:32	18:37	18:40	1500m	Todos	Masc	Extra (série única)
18:25	18:35	18:42	18:47	18:50	1500m	Todos	Fem	Extra (série única)
				19:00	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

REGULAMENTO
Campeonato Nacional de
Pentatlo de Pista ao
Ar Livre 2023

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