

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES EM PISTA COBERTA

(Fase Apuramento)

1. NORMAS REGULAMENTARES

1.1. Normas Gerais

- 1.1.1.** A participação nas provas colectivas organizadas pela FPA é reservada aos Clubes Portugueses que tenham a sua situação regularizada perante a sua Associação Distrital e que cumpram todos os requisitos exigidos para essa Competição.
- 1.1.2.** Todos os Clubes terão de participar na Fase de Apuramento para se qualificarem para a Fase Final – 1ª e 2ª Divisões.
- 1.1.3.** Na Fase de Apuramento, a FPA elaborará uma classificação geral dos clubes segundo o valor de todas as marcas obtidas, cabendo ao primeiro classificado de cada disciplina uma pontuação equivalente ao número total de clubes (X) que integra a fase, X-1 ao segundo, X-2 ao terceiro e assim sucessivamente, até ao último atleta passível de ser pontuado.

A soma dos pontos obtidos pelos atletas de cada clube ditará a pontuação dos clubes.

Definida a pontuação das equipas, estas serão seriadas por ordem decrescente do total de pontos obtidos.

Na sequência dos resultados obtidos na Fase de Apuramento, os Clubes serão seriados de acordo com as pontuações obtidas, de modo a que:

- os 8 primeiros Clubes disputem a Final da 1ª Divisão;
- os Clubes classificados da 9ª à 16ª posição, a Final da 2ª Divisão;
- a pontuação final dos clubes será definitiva, para efeitos da Classificação Anual dos Clubes, a partir da 17ª posição.

Quaisquer desistências serão colmatadas pelos clubes classificados nas posições imediatas da Fase de Apuramento dessa mesma época.

Na Fase Final as 1ª e 2ª Divisões serão pontuadas em separado, atribuindo-se 8 pontos ao 1º classificado, 7 ao 2º, e assim sucessivamente.

- 1.1.4.** A desistência de um Clube, em qualquer das Fases, implica a proibição de participação nesta competição nas duas épocas seguintes. Esta penalização será reduzida a uma época, caso o Clube participe oficialmente a sua desistência até 10 dias antes da realização do Apuramento / Final.
- 1.1.5.** Os atletas estrangeiros (RGC Artº 6.3) filiados na FPA, poderão pontuar para o seu clube até um máximo de 2 por equipa.
- Os atletas estrangeiros abrangidos pelo RGC Artº 6.2. e os atletas estrangeiros com menos de 18 anos à data de realização desta fase, não serão considerados, para este efeito, estrangeiros.
- 1.1.6.** Os atletas Juvenis só poderão participar num máximo de duas provas por dia.
- 1.1.7.** Os atletas do escalão Juvenil que participem em corridas de distância igual ou superior a 800 metros ou do escalão Junior que participem em corridas de distância igual ou superior a 1500m, não poderão participar noutra corrida ou prova de Marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas.
- 1.1.8.** Os atletas masculinos do escalão Juvenil não poderão participar na prova de lançamento do peso.

1.2. Normas específicas

- 1.2.1.** Estes Campeonatos realizar-se-ão em duas fases - Fase de Apuramento e Final

- 1.2.2. Aos atletas que não alcancem, quer na Fase de Apuramento quer na Final, os mínimos anualmente definidos para estes Campeonatos, não será atribuída qualquer pontuação.
- 1.2.3. Na Fase de Apuramento, e quando o número de inscritos o justificar, as competições masculina e feminina poderão ser distribuídas por grupos, locais e jornadas distintas. Cada grupo realizará a sua competição num único dia.
- 1.2.4. Em qualquer das fases, cada clube terá de participar, obrigatoriamente, com um mínimo de 7 atletas masculinos e/ou 7 atletas femininos, nas provas individuais.
- 1.2.5. Cada clube só poderá fazer-se representar por um atleta em cada prova individual e por uma equipa de estafeta.
- 1.2.6. Cada atleta poderá participar num máximo de três provas, desde que uma delas seja a estafeta (ver 1.1.6).
- 1.2.7. As corridas da Fase de Apuramento serão realizadas por séries.

Em caso de empate por tempos, em séries separadas, proceder-se-á equitativamente à respectiva divisão dos pontos.

- 1.2.8. As séries referidas em 1.2.7 serão elaboradas pelo(s) Delegado(s) Técnico(s), em função da melhor marca pessoal na presente época ou ao ar livre da época anterior, com base na pontuação correspondente da Tabela Luís Leite, sendo a última série composta pelos atletas mais qualificados.

NOTA: Esta regra não se aplicará na prova de 200 metros, na qual se adoptará o procedimento seguinte:

1.2.8.1- Pista de Espinho ou Pombal:

- a) Os dois atletas com os melhores tempos na seriação correrão nas pistas 5 e 6 (a sortear) da última série.
- b) Os dois atletas com os melhores tempos seguintes na seriação correrão nas pistas 5 e 6 (a sortear) da penúltima série.
- c) Seguir-se-á o mesmo critério ao enunciado nas alíneas anteriores consoante o número de séries necessárias ao total de participantes.
- d) As pistas 1, 2, 3 e 4 serão distribuídas aos restantes atletas, sorteando-se entre eles as séries e as pistas em que participarão.
- e) Sempre que possível a pista 1 não virá a ser utilizada.

2. PROGRAMA-HORÁRIO

Nesta competição o programa horário será comum ao número de jornadas necessárias de acordo com o número de equipas inscritas. (o mesmo, quer no que concerne à fase qualificativa para atletas masculinos (jornada de Sábado ou jornada de Domingo), quer no que concerne à fase qualificativa para atletas femininos).

3. INSCRIÇÕES

3.1. Inscrições Preliminares

As inscrições deverão ser feitas pelos clubes nas respectivas Associações Distritais de modo que, uma vez verificadas as filiações, sejam enviadas à FPA até 9 dias antes da data prevista para a realização da competição.

Estas inscrições deverão discriminar, obrigatoriamente, e por atleta, o seu nome, as provas em que participará, com as respectivas melhores marcas obtidas respeitando o ponto 1.2.8-, nºs de licença federativa, os anos de nascimento e, caso algum dos atletas seja estrangeiro, a respectiva nacionalidade. Sem estes dados as inscrições não serão consideradas.

Só serão consideradas as inscrições enviadas nos impressos próprios que se encontram à disposição dos interessados nas Associações Distritais de Atletismo ou em fotocópias destes.

3.2. Confirmação das Inscrições

Relativamente às provas extra de 60m e 60m Barreiras (masculinos e femininos) é favor confirmar o horário da Câmara de Chamada no secretariado da prova.

4. CONCURSOS - ESPECIFICIDADES

4.1. Distância das Tábuas de Chamada

As tábuas de chamada nos saltos horizontais serão em princípio colocadas a:

Tábua de chamada no Triplo-Salto Masculino: 13 m.

Tábua de chamada no Triplo-Salto Feminino: 9m

No entanto e em casos justificados o(s) Delegado(s) Técnico(s) poderá(ão) alterar a colocação das tábuas.

4.2. Saltos verticais

O Delegado Técnico poderá decidir, caso o considere necessário, iniciar cada salto vertical a uma altura inferior à mencionada na tabela respectiva, desde que se cumpra a Regra da IAAF 181.4.

4.3. O previsto na Regra 180.17 da IAAF não se aplica nesta Competição Colectiva, no que respeita ao tempo atribuído aos atletas participantes em saltos verticais para iniciar o seu ensaio, quando só estiver 1 atleta em competição, atribuindo-se neste caso, se se aplicar, o tempo para ensaios consecutivos.

4.4. Nos concursos horizontais, tanto na Fase de Apuramento como na Final, todos os atletas terão direito a 4 ensaios.

Em todos os concursos os atletas participarão pela ordem inversa à marca de inscrição para esta competição.

5. CONTROLO DE ENGENHOS

A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que homologados, os quais serão disponibilizados para utilização de todos os atletas.

Assim, os engenhos devem ser entregues na Câmara de Chamada para verificação até 1 hora antes da hora marcada para o início da competição.

Os engenhos aprovados serão colocados na zona de lançamento e os não aprovados poderão ser levantados na Câmara de Chamada.

No final da prova os pesos aprovados e utilizados na mesma, devem ser levantados na câmara de chamada.

Camp. Nacional de Clubes Pista Coberta (Apuramento)

Pombal (Fem / Masc) / Espinho (Fem / Masc) - Expocentro / Nave Desportiva de Espinho

| Sábado - 30 de Janeiro de 2010 | | | |
|---------------------------------------|----------------|------|-------|
| 14:30 | Comprimento | Fem | |
| 14:35 | Altura | Masc | |
| 14:45 | Vara | Fem | |
| 15:10 | 400 m | Masc | |
| 15:20 | 400 m | Fem | |
| 15:30 | 800 m | Masc | |
| 15:40 | 800 m | Fem | |
| 15:45 | Comprimento | Masc | |
| 15:50 | 60 m | Fem | |
| 16:00 | 60 m | Masc | |
| 16:10 | 1 500 m | Fem | |
| 16:20 | 1 500 m | Masc | |
| 16:25 | Peso | Fem | |
| 16:30 | 200 m | Masc | |
| 16:45 | 200 m | Fem | |
| 17:00 | 60 m bar | Masc | |
| 17:05 | Triplo Salto | Fem | |
| 17:05 | Vara | Fem | |
| 17:10 | Altura | Fem | |
| 17:15 | 60 m bar | Fem | |
| 17:30 | 3000 m | Masc | |
| 17:45 | 3000 m | Fem | |
| 18:00 | 5 000 m Marcha | Masc | |
| 18:00 | Peso | Masc | |
| 18:20 | Triplo Salto | Masc | |
| 18:30 | 3 000 m Marcha | Fem | |
| 19:00 | 4x400 m | Masc | |
| 19:15 | 4x400 m | Fem | |
| 19:30 | 60 m bar | Masc | Extra |
| 19:40 | 60 m bar | Fem | Extra |
| 19:50 | 60 m | Masc | Extra |
| 20:00 | 60 m | Fem | Extra |

| Domingo - 31 de Janeiro de 2010 | | | |
|--|----------------|------|-------|
| 14:30 | Comprimento | Fem | |
| 14:35 | Altura | Masc | |
| 14:45 | Vara | Fem | |
| 15:10 | 400 m | Masc | |
| 15:20 | 400 m | Fem | |
| 15:30 | 800 m | Masc | |
| 15:40 | 800 m | Fem | |
| 15:45 | Comprimento | Masc | |
| 15:50 | 60 m | Fem | |
| 16:00 | 60 m | Masc | |
| 16:10 | 1 500 m | Fem | |
| 16:20 | 1 500 m | Masc | |
| 16:25 | Peso | Fem | |
| 16:30 | 200 m | Masc | |
| 16:45 | 200 m | Fem | |
| 17:00 | 60 m bar | Masc | |
| 17:05 | Triplo Salto | Fem | |
| 17:05 | Vara | Fem | |
| 17:10 | Altura | Fem | |
| 17:15 | 60 m bar | Fem | |
| 17:30 | 3000 m | Masc | |
| 17:45 | 3000 m | Fem | |
| 18:00 | 5 000 m Marcha | Masc | |
| 18:00 | Peso | Masc | |
| 18:20 | Triplo Salto | Masc | |
| 18:30 | 3 000 m Marcha | Fem | |
| 19:00 | 4x400 m | Masc | |
| 19:15 | 4x400 m | Fem | |
| 19:30 | 60 m | Masc | Extra |
| 19:40 | 60 m | Fem | Extra |
| 19:50 | 60 m bar | Masc | Extra |
| 20:00 | 60 m bar | Fem | Extra |

MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

| | |
|---------------|--|
| Altura (Fem) | 1,32 (+4) -> 1,48 (+3) |
| Altura (Masc) | 1,60 (+5) -> 1,80 (+4) -> 1,92 (+3) |
| Vara (Fem) | 1,80 (+20) -> 2,60 (+15) -> 2,90 (+10) |
| Vara (Masc) | 2,60 (+20) -> 3,80 (+15) -> 4,40 (+12) |

MÍNIMOS DE PONTUAÇÃO

| PROVAS | Masculinos | Femininos |
|----------|------------|-----------|
| 60 m | 7,74 | 8,84 |
| 200 m | 25,24 | 29,24 |
| 400 m | 53,94 | 65,04 |
| 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 |
| 60 m bar | 9,84 | 10,64 |

MÍNIMOS DE PONTUAÇÃO

| PROVAS | Masculinos | Femininos |
|----------------------|------------|-----------|
| 5.000 / 3.000 Marcha | 29 00,00 | 19 00,00 |
| Altura | 1,70 | 1,40 |
| Vara | 2,80 | 2,00 |
| Comprimento | 5,80 | 4,60 |
| Triplo Salto | 12,00 | 9,70 |
| Peso | 9,50 | 8,50 |
| 4X400 m | 3 48,00 | 4 40,00 |

MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO NAS PROVAS EXTRA

| PROVAS | Masculinos | | Femininos | |
|---------------------------------------|------------|-------|-----------|-------|
| 60 m / 100m (ar livre) | 7,24 | 11,04 | 8,24 | 12,44 |
| 60 m bar / 110 - 100 m bar (ar livre) | 9,24 | 16,84 | 10,04 | 16,94 |

Horário de Câmara de Chamada

Sábado - 30 de Janeiro de 2010

| Horário da prova | Prova | Sexo | Tipo | Hora limite da confirmação | Horário de apresentação na Câmara de Chamada | Horário de entrada na Pista |
|------------------|----------------|------|-------|----------------------------|--|-----------------------------|
| 14:30 | Comprimento | Fem | | 13:30 | 13:45 - 13:55 | 14:00 |
| 14:35 | Altura | Masc | | 13:20 | 13:50 - 14:00 | 14:05 |
| 14:45 | Vara | Fem | | 13:30 | 14:00 - 14:10 | 14:15 |
| 15:10 | 400 m | Masc | | 14:10 | 14:45 - 14:55 | 15:00 |
| 15:20 | 400 m | Fem | | 14:20 | 14:55 - 15:05 | 15:10 |
| 15:30 | 800 m | Masc | | 14:45 | 15:05 - 15:15 | 15:20 |
| 15:40 | 800 m | Fem | | 14:55 | 15:15 - 15:25 | 15:30 |
| 15:45 | Comprimento | Masc | | 14:45 | 15:00 - 15:10 | 15:15 |
| 15:50 | 60 m | Fem | | 14:50 | 15:25 - 15:35 | 15:40 |
| 16:00 | 60 m | Masc | | 15:00 | 15:35 - 15:45 | 15:50 |
| 16:10 | 1 500 m | Fem | | 15:25 | 15:45 - 15:55 | 16:00 |
| 16:20 | 1 500 m | Masc | | 15:35 | 15:55 - 16:05 | 16:10 |
| 16:25 | Peso | Fem | | 15:25 | 15:40 - 15:50 | 15:55 |
| 16:30 | 200 m | Masc | | 15:30 | 16:05 - 16:15 | 16:20 |
| 16:45 | 200 m | Fem | | 15:45 | 16:20 - 16:30 | 16:35 |
| 17:00 | 60 m bar | Masc | | 16:00 | 16:35 - 16:45 | 16:50 |
| 17:05 | Triplo Salto | Fem | | 16:05 | 16:20 - 16:30 | 16:35 |
| 17:05 | Vara | Fem | | 15:35 | 15:50 - 16:00 | 16:05 |
| 17:10 | Altura | Fem | | 15:55 | 16:25 - 16:35 | 16:40 |
| 17:15 | 60 m bar | Fem | | 16:15 | 16:50 - 17:00 | 17:05 |
| 17:30 | 3000 m | Masc | | 16:45 | 17:05 - 17:15 | 17:20 |
| 17:45 | 3000 m | Fem | | 17:00 | 17:20 - 17:30 | 17:35 |
| 18:00 | 5 000 m Marcha | Masc | | 17:15 | 17:35 - 17:45 | 17:50 |
| 18:00 | Peso | Masc | | 17:00 | 17:15 - 17:25 | 17:30 |
| 18:20 | Triplo Salto | Masc | | 17:20 | 17:35 - 17:45 | 17:50 |
| 18:30 | 3 000 m Marcha | Fem | | 17:45 | 18:05 - 18:15 | 18:20 |
| 19:00 | 4x400 m | Masc | | 18:15 | 18:35 - 18:45 | 18:50 |
| 19:15 | 4x400 m | Fem | | 18:30 | 18:50 - 19:00 | 19:05 |
| 19:30 | 60 m bar | Masc | Extra | 18:30 | 19:05 - 19:15 | 19:20 |
| 19:40 | 60 m bar | Fem | Extra | 18:40 | 19:15 - 19:25 | 19:30 |
| 19:50 | 60 m | Masc | Extra | 18:50 | 19:25 - 19:35 | 19:40 |
| 20:00 | 60 m | Fem | Extra | 19:00 | 19:35 - 19:45 | 19:50 |

Domingo - 31 de Janeiro de 2010

| Horário da prova | Prova | Sexo | Tipo | Hora limite da confirmação | Horário de apresentação na Câmara de Chamada | Horário de entrada na Pista |
|-------------------------|----------------|-------------|-------------|-----------------------------------|---|------------------------------------|
| 14:30 | Comprimento | Fem | | 13:30 | 13:45 - 13:55 | 14:00 |
| 14:35 | Altura | Masc | | 13:20 | 13:50 - 14:00 | 14:05 |
| 14:45 | Vara | Fem | | 13:30 | 14:00 - 14:10 | 14:15 |
| 15:10 | 400 m | Masc | | 14:10 | 14:45 - 14:55 | 15:00 |
| 15:20 | 400 m | Fem | | 14:20 | 14:55 - 15:05 | 15:10 |
| 15:30 | 800 m | Masc | | 14:45 | 15:05 - 15:15 | 15:20 |
| 15:40 | 800 m | Fem | | 14:55 | 15:15 - 15:25 | 15:30 |
| 15:45 | Comprimento | Masc | | 14:45 | 15:00 - 15:10 | 15:15 |
| 15:50 | 60 m | Fem | | 14:50 | 15:25 - 15:35 | 15:40 |
| 16:00 | 60 m | Masc | | 15:00 | 15:35 - 15:45 | 15:50 |
| 16:10 | 1 500 m | Fem | | 15:25 | 15:45 - 15:55 | 16:00 |
| 16:20 | 1 500 m | Masc | | 15:35 | 15:55 - 16:05 | 16:10 |
| 16:25 | Peso | Fem | | 15:25 | 15:40 - 15:50 | 15:55 |
| 16:30 | 200 m | Masc | | 15:30 | 16:05 - 16:15 | 16:20 |
| 16:45 | 200 m | Fem | | 15:45 | 16:20 - 16:30 | 16:35 |
| 17:00 | 60 m bar | Masc | | 16:00 | 16:35 - 16:45 | 16:50 |
| 17:05 | Triplo Salto | Fem | | 16:05 | 16:20 - 16:30 | 16:35 |
| 17:05 | Vara | Fem | | 15:35 | 15:50 - 16:00 | 16:05 |
| 17:10 | Altura | Fem | | 15:55 | 16:25 - 16:35 | 16:40 |
| 17:15 | 60 m bar | Fem | | 16:15 | 16:50 - 17:00 | 17:05 |
| 17:30 | 3000 m | Masc | | 16:45 | 17:05 - 17:15 | 17:20 |
| 17:45 | 3000 m | Fem | | 17:00 | 17:20 - 17:30 | 17:35 |
| 18:00 | 5 000 m Marcha | Masc | | 17:15 | 17:35 - 17:45 | 17:50 |
| 18:00 | Peso | Masc | | 17:00 | 17:15 - 17:25 | 17:30 |
| 18:20 | Triplo Salto | Masc | | 17:20 | 17:35 - 17:45 | 17:50 |
| 18:30 | 3 000 m Marcha | Fem | | 17:45 | 18:05 - 18:15 | 18:20 |
| 19:00 | 4x400 m | Masc | | 18:15 | 18:35 - 18:45 | 18:50 |
| 19:15 | 4x400 m | Fem | | 18:30 | 18:50 - 19:00 | 19:05 |
| 19:30 | 60 m bar | Masc | Extra | 18:30 | 19:05 - 19:15 | 19:20 |
| 19:40 | 60 m bar | Fem | Extra | 18:40 | 19:15 - 19:25 | 19:30 |
| 19:50 | 60 m | Masc | Extra | 18:50 | 19:25 - 19:35 | 19:40 |
| 20:00 | 60 m | Fem | Extra | 19:00 | 19:35 - 19:45 | 19:50 |

CAMP. NAC. CLUBES EM PISTA COBERTA 2010 - FASE APURAMENTO

| ESPINHO - SÁBADO - 30 DE JANEIRO DE 2010 | | | Masc | Fem |
|--|--|--------|------|-----|
| Aveiro | Clube de Campismo de São João da Madeira | CCSJM | X | |
| Aveiro | Grupo Juvenil Pinheiro da Bemposta | GJPB | | X |
| Aveiro | Núcleo de Atletismo de Cucujães | NAC | X | X |
| Braga | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | CCDR | X | |
| Braga | Sporting Clube de Braga | SCB | X | X |
| Faial | Clube Independente de Atletismo da Ilha Azul | CIAIA | X | |
| Guarda | Ass Cult Rec e de Assistência de Seixas | ACRASX | X | |
| Guarda | Centro Desp. Cult. e Solid. Social do Pinheiro | CDCP | X | |
| Madeira | Club Sport Marítimo | CSM | X | X |
| Madeira | Grupo Desportivo do Estreito | GDE | X | X |
| Madeira | Ass. Desp. Recr. De Água de Pena | ADRAP | X | X |
| Viseu | Ass Cult e Rec de Cambra - Vouzela | ACRC | X | |

| POMBAL - SÁBADO - 30 DE JANEIRO DE 2010 | | | Masc | Fem |
|---|--|--------|------|-----|
| Algarve | Academia Desp e Cult Praia da Falésia | ADCPF | | X |
| Algarve | Casa do Benfica de Faro - Hubel | CBF | X | X |
| Algarve | Centro Desportivo de Quarteira | CDQ | X | X |
| Algarve | Olímpico Clube de Lagos | OCL | X | |
| Algarve | Desportivo Faro XXI | DF XXI | | X |
| Beja | Juventude Desportiva das Neves | JDN | | X |
| Coimbra | Associação Académica de Coimbra | AAC | X | |
| Lisboa | Juventude Operária de Monte Abraão | JOMA | X | X |
| Lisboa | Sport Lisboa e Benfica | SLB | X | X |
| Madeira | Ass. Cult. Desp. Do Jardim da Serra | AJS | | X |
| Santarém | Ass Desp Rec de Águas Belas | ADRAB | | X |
| Santarém | Casa do Povo de Alcanena | CPA-S | X | |
| Santarém | Grupo de Atletismo de Fátima | GAF | X | |
| Setúbal | Centro de Atletismo da Baixa da Banheira | CABB | X | |
| Setúbal | Assoc. Académica Pinhalnovense | AAPL | X | X |
| Setúbal | Grupo Desp e Rec de Covas de Coia | GDRCC | X | |
| Setúbal | Grupo Rec Quinta da Lomba | GRQL | X | X |
| Setúbal | Monte Kapa, Escola de Desporto | MKED | X | X |

CAMP. NAC. CLUBES EM PISTA COBERTA 2010 - FASE APURAMENTO

| ESPINHO - DOMINGO - 31 DE JANEIRO DE 2010 | | | Masc | Fem |
|---|------------------------------------|--------|------|-----|
| Aveiro | Grupo Desportivo Lourocoop | GDL | X | X |
| Aveiro | Ass Desp Rec Cult de Santo António | GRECAS | X | X |
| Aveiro | Ass Desp Rec e Educ. Palhaça | ADREP | X | X |
| Aveiro | Juventude Atlético Mozelense | JAM | X | X |
| Guarda | Centro de Atletismo de Seia | CAS | X | |
| Porto | Escola do Movimento | ESCMOV | X | |
| Porto | Futebol Clube do Porto | FCP | X | X |
| Porto | Clube Desporto C+S de Lavra | LAVRA | X | |
| Porto | Clube Desportivo da Póvoa | CDP | X | |
| Viana Castelo | Centro de Atletismo de Mazarefes | CAM-VC | X | X |

| POMBAL - DOMINGO - 31 DE JANEIRO DE 2010 | | | Masc | Fem |
|--|---|-------|------|-----|
| Coimbra | Gira Sol / Ramos Catarino | GS-RC | X | X |
| Leiria | Associação Atletismo de Pombal | 2AP | X | |
| Leiria | Ass Cult Desp Rec Arneirense | ACDRA | | X |
| Leiria | Clube de Atletismo da Marinha Grande / Imosonho | CAMG | X | X |
| Leiria | Casa do Benfica em Alcobaça | CBA | X | |
| Leiria | Juventude Vidigalense | JV | X | X |
| Leiria | Atlético Clube de Vermoil | ACV | X | X |
| Lisboa | Clube de Atletismo Salesianos de Manique | CASM | X | X |
| Lisboa | Clube de Futebol "Os Belenenses" | CFB | X | X |
| Lisboa | Sporting Clube de Portugal | SCP | X | X |
| Santarém | Clube Atlético Riachense | CAR-S | X | |
| Santarém | Clube de Natação de Rio Maior | CNRM | X | X |
| Santarém | Juventude Desportiva Almansor, Ass. | JDAL | X | X |
| Santarém | União Desp e Rec da Zona Alta | UDZA | X | X |

| Distribuição de Clubes por Associação Regional | | Masc | Fem | Total |
|---|---------------|------|-----|-------|
| | Algarve | 3 | 4 | 7 |
| | Aveiro | 6 | 6 | 12 |
| | Beja | | 1 | 1 |
| | Braga | 2 | 1 | 3 |
| | Coimbra | 2 | 1 | 3 |
| | Faial | 1 | | 1 |
| | Guarda | 3 | | 3 |
| | Leiria | 5 | 4 | 9 |
| | Lisboa | 5 | 5 | 10 |
| | Madeira | 3 | 4 | 7 |
| | Porto | 4 | 1 | 5 |
| | Santarém | 6 | 4 | 10 |
| | Setúbal | 5 | 3 | 8 |
| | Viana Castelo | 1 | 1 | 2 |
| Viseu | 1 | | 1 | |
| TOTAIS | 47 | 35 | | |