

## Pista Coberta

### MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO

PROVAS	MASCULINOS		
	Portugal	Sub-23	Juniores
60 m	6,9 / 7,14 10,8 / 11,04 (100m)	7,0 / 7,24 11,0 / 11,24 (100m)	7,1 / 7,34 11,2 / 11,44 (100m)
200 m	22,7 / 22,94 22,2 / 22,44 (ar livre)	23,0 / 23,24 22,4 / 22,64 (ar livre)	23,3 / 23,54 22,9 / 23,14 (ar livre)
400 m	51,0 / 51,14 49,9 / 50,04 (ar livre)	51,6 / 51,74 51,5 / 51,64 (ar livre)	52,0 / 52,14 51,9 / 52,04 (ar livre)
800 m	1 57,00 1 56,00 (ar livre)	2 02,00 1 58,00 (ar livre)	2 03,00 2 01,00 (ar livre)
1 500 m	4 00,00 3 58,00 (ar livre)	4 09,00 4 02,00 (ar livre)	4 15,00
3 000 m	8 35,00 8 30,00 (ar livre) 14 40,00 (5 000 m)	8 58,00 8 40,00 (ar livre) 15 00,00 (5 000 m)	9 20,00
60 m bar (1,06m)	8,6 / 8,84 15,6 / 15,84 (110 m bar)	8,8 / 9,04 16,1 / 16,34 (110 m bar)	9,3 / 9,54 (1,00m) 9,6 / 9,84 (1,06m) 9,0 / 9,24 (0,91m) 16,7 / 16,94 (110m 1,00) 17,0 / 17,24 (110m 1,06) 16,5 / 16,74 (110m 0,91)
5 000 m Marcha	23 30,00	25 00,00	25 30,00
Altura	1,95	1,86	1,82
Vara	4,25	3,75	3,50
Comprimento	6,90	6,50	6,40
Triplo Salto	14,00	13,35	13,10
Peso (7,260kg)	13,80	11,50	12,00 (6kg) 12,50 (5kg)
4X400 m	s/ minimo	s/ minimo (4x200 m)	s/ minimo (4x200 m)
Heptatlo	4.300 / 5.500 (Decatlo)	4.050 / 5.400 (Decatlo)	3.800 / 5.300 (Decatlo)

## Pista Coberta

### MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO

PROVAS	FEMININOS		
	Portugal	Sub-23	Juniores
60 m	7,9 / 8,14 12,6 / 12,84 (100m)	8,1 / 8,34 12,7 / 12,94 (100m)	8,2 / 8,44 12,9 / 13,14 (100m)
200 m	26,4 / 26,64 25,7 / 25,94 (ar livre)	27,9 / 28,14 26,0 / 26,24 (ar livre)	28,2 / 28,44 26,5 / 26,74 (ar livre)
400 m	61,0 / 61,14 59,9 / 60,04 (ar livre)	62,3 / 62,44 61,0 / 61,14 (ar livre)	63,0 / 63,14 62,5 / 62,64 (ar livre)
800 m	2 22,00 2 17,00 (ar livre)	2 25,00 2 22,00 (ar livre)	2 26,00
1 500 m	4 48,00 4 40,00 (ar livre)	4 57,00 4 50,00 (ar livre)	5 00,00
3 000 m	10 30,00 10 00,00 (ar livre) 17 30,00 (5 000 m)	10 45,00 10 35,00 (ar livre) 18 00,00 (5 000 m)	11 10,00
60 m bar (0,84m)	9,4 / 9,64 16,0 / 16,24 (100 m bar)	9,6 / 9,84 16,5 / 16,74 (100 m bar)	10,1 / 10,34 10,0 / 10,24 (0,76m) 17,0 / 17,24 (100m 0,84) 16,9 / 17,14 (100m 0,76)
3 000 m Marcha	15 30,00	17 00,00	17 30,00
Altura	1,56	1,52	1,51
Vara	2,90	2,50	2,30
Comprimento	5,40	5,15	5,10
Triplo Salto	11,40	10,80	10,60
Peso (4kg)	11,00	10,00	9,80 (4kg) 11,00 (3kg)
4X400 m	s/ minimo	s/ minimo (4x200 m)	s/ minimo (4x200 m)
Pentatlo	2.800 (Pentatlo) / 4.000 (Heptatlo)	2.600 (Pentatlo) / 3.750 (Heptatlo)	2.400 (Pentatlo) / 3.500 (Heptatlo)

**Ar Livre****MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO**

	<b>MASCULINOS</b>			
<b>PROVAS</b>	<b>Portugal</b>	<b>Sub-23</b>	<b>Juniores</b>	<b>Juvenis</b>
100 m	10,8 / 11,04	11,0 / 11,24	11,1 / 11,34	11,3 / 11,54
200 m	22,2 / 22,44	22,4 / 22,64	22,9 / 23,14	23,5 / 23,74
400 m	49,9 / 50,04	50,2 / 50,34	51,5 / 51,64	52,5 / 52,64 37,9 / 38,04 (300 m)
800 m	1 56,00	1 57,50	1 59,50	2 03,50
1 500 m	3 56,00	4 02,00	4 09,00	4 16,00
3 000 m	---	---	8 58,00	9 20,00
5 000 m	14 50,00	15 35,00	16 10,00	---
10 000 m	S/mínimos	S/mínimos	---	---
Maratona	S/mínimos	---	---	---
110 m bar (1,06m)	15,6 / 15,84	16,1 / 16,34	16,6 / 16,84 (1,00m)	16,3 / 16,54 (0,91m)
400 m bar (0,91m)	55,9 / 56,04	57,8 / 57,94	58,8 / 58,94	59,7 / 59,84 43,4 / 43,54 (300 bar)
3 000 Obst (0,91m)	9 35,00	9 50,00	10 17,00	6 35,00 (2 000 m Obst)
Altura	1,96	1,89	1,85	1,77
Vara	4,35	3,90	3,70	3,10
Comprimento	7,00	6,70	6,50	6,25
Triplo Salto	14,20	13,60	13,35	12,60
Peso (7,260kg)	14,00	11,70	12,60 (6kg)	12,30 (5kg)
Martelo (7,260kg)	46,00	38,00	41,00 (6kg)	35,50 (5kg)
Disco (2kg)	42,00	35,00	35,50 (1,75 kg)	33,00 (1,5kg)
Dardo (800g)	52,00	49,00	45,00	40,00 (700g)
5 000 m Marcha	---	---	---	29 00,00
10 000 m Marcha	49 00,00	55 00,00	57 00,00 / 25 30,00 (5.000 Mx)	---
20 000 m Marcha	---	---	---	---
50 km Marcha	S/mínimos	---	---	---
4X100 m	S/mínimos	S/mínimos	S/mínimos	S/mínimos
4X400 m	S/mínimos	S/mínimos	S/mínimos	S/mínimos (4x300 m)
Octatlo	---	---	---	4.200 pontos
Decatlo	5.300 pontos	5.100 pontos	4.900 pontos	---

**Ar Livre****MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO**

PROVAS	FEMININOS			
	Portugal	Sub-23	Juniores	Juvenis
100 m	12,5 / 12,74	12,7 / 12,94	12,8 / 13,04	13,0 / 13,24
200 m	25,7 / 25,94	26,0 / 26,24	26,5 / 26,74	27,1 / 27,34
400 m	59,9 / 60,04	60,2 / 60,34	61,1 / 61,24	62,0 / 62,14 44,9 / 45,04 (300 m)
800 m	2 17,50	2 21,00	2 23,00	2 26,00
1 500 m	4 38,00	4 50,00	4 56,00	5 00,00
3 000 m	---	10 40,00	10 50,00	11 20,00
5 000 m	17 45,00	---	---	---
10 000 m	S/mínimos	---	---	---
Maratona	S/mínimos	---	---	---
100 m bar (0,84m)	15,9 / 16,14	16,4 / 16,64	17,0 / 17,24	16,8 / 17,04
400 m bar (0,76m)	66,9 / 67,04	68,7 / 68,84	69,8 / 69,94	70,8 / 70,94 51,3 / 51,44 (300 bar)
3 000 Obst (0,76m)	11 50,00	12 50,00	14 00,00	8 25,00 (2 000 m Obst)
Altura	1,60	1,53	1,53	1,51
Vara	3,00	2,60	2,60	2,30
Comprimento	5,50	5,20	5,20	5,10
Triplo Salto	11,50	11,00	10,90	10,60
Peso (4kg)	11,20	10,00	10,00	10,90 (3kg)
Martelo (4kg)	45,00	39,00	39,00	36,00 (3kg)
Disco (1kg)	37,00	31,00	31,00	26,00
Dardo (600g)	37,00	32,00	29,50	27,00
5 000 m Marcha	---	---	---	31 00,00
10 000 m Marcha	58 00,00	1 04 00,00	1 06 00,00 / 29 00,00 (5.000 Mx)	---
4X100 m	S/mínimos	S/mínimos	S/mínimos	S/mínimos
4X400 m	S/mínimos	S/mínimos	S/mínimos	S/mínimos (4x300 m)
Heptatlo	3.500 pontos	3.250 pontos	3.000 pontos	3.200 pontos

**MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO - Taça FPA Saltos "Robert Zotko"**

PROVAS	Juvenis		Juniors		Seniores	
	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem
Altura	1,75	1,47	1,80	1,48	1,86	1,52
Vara	3,00	2,10	3,40	2,30	3,80	2,60
Comprimento	6,00	4,90	6,30	5,00	6,60	5,20
Triplo Salto	12,50	10,40	13,00	10,50	13,50	10,80

**MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO - Taça FPA Velocidade e Barreiras "Carlos Silva"**

**Mínimos para as Provas Extra de Barreiras**

PROVAS	Masc		Fem		Masc	Fem	Escalão
60 m	7,2 / 7,44 - 11,2 / 11,44 (100 m)		8,2 / 8,44 - 12,9 / 13,14 (100 m)		8,7 / 8,94	9,5 / 9,74	Todos
400 m	Masc		Fem				
Juvenis	53,3 / 53,44		63,3 / 63,44				
Juniors	53,2 / 53,34		63,2 / 63,34				
Sub-23	51,8 / 51,94		62,5 / 62,64				
Seniores	51,3 / 51,44		61,3 / 61,44				
60 m bar	Masc		Fem				
Juvenis	9,2 / 9,44 (0,91)		10,1 / 10,34		<b>MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO - Taça FPA de Provas Combinadas "Mário Aníbal"</b>		
Juniors	9,5 / 9,74 (1,00)		10,2 / 10,44		Masc	Fem	PROVAS
Sub-23	8,9 / 9,14		9,7 / 9,94		3.300 pontos		Heptatlo
Seniores	8,7 / 8,94		9,5 / 9,74			2.100 pontos	Pentatlo

**MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO  
Taça Nacional de Lançamentos para  
Juvenis "Teresa Machado"**

**MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO  
Campeonato Nacional de Lançamentos Longos**

PROVAS	Juvenis		Juniors		Seniores	
	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem
Peso	12,00 (5kg)	10,70 (3kg)	---	---	---	---
Martelo	34,50 (5kg)	34,00 (3kg)	40,00 (6kg)	36,00	45,00	42,00
Disco	32,00 (1,5kg)	25,00	35,00 (1,75kg)	29,00	40,00	35,00
Dardo	39,00 (700g)	26,50	44,00	28,00	51,00	34,00

**MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO - Taça FPA de Marcha "Susana Feitor"**

PROVAS	Juvenis		Juniors		Seniores	
	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem
5.000 m	36.00,00	41.00,00	----	----	----	----
10.000 m	----	----	59.00,00	1:14.00,00	----	1:12.00,00
20.000 m	----	----	----	----	2:00.00,00	----

## Mínimos de Pontuação para a época 2010/2011

<b>Pista Coberta</b>		
<b>MÍNIMOS DE PONTUAÇÃO</b>		
<b>PROVAS</b>	<b>Masculinos</b>	<b>Femininos</b>
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
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

<b>Ar Livre</b>		
<b>MÍNIMOS DE PONTUAÇÃO</b>		
<b>PROVAS</b>	<b>Masculinos</b>	<b>Femininos</b>
100 m	12,04	14,14
200 m	25,04	28,94
400 m	53,44	64,54
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
5 000 m	16 30,00	21 00,00
3 000 Obst	10 45,00	15 00,00
110/100 m bar	18,74	18,04
400 m bar	61,94	73,14
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
Disco	27,00	23,00
Dardo	40,00	25,00
Martelo	28,00	25,00
5 000/3 000 Marcha	29 00,00	19 00,00
4X100 m	47,54	55,04
4X400 m	3 42,00	4 30,00