

1. Introdução

Este Regulamento Geral de Competições Nacionais servirá para todas as competições nacionais organizadas exclusivamente pela ANAV, para a época desportiva de 2023/24, podendo sofrer alterações.

2. Participações

Nestes campeonatos 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 (Regulamento Geral de Competições) da FPA.

3. Inscrições Preliminares

As inscrições deverão ser sempre efetuadas pelos clubes ou pelos atletas individuais, no site <https://fpacompeticoes.pt/>, até a data/hora limite fixada no Regulamento específico de cada competição. Após essa data não serão aceites inscrições e/ou alterações de provas.

Para os Campeonato Nacionais de Pista Coberta e Ar Livre, cada atleta pode se inscrever/participar em no máximo quatro (4) provas individuais, sendo no máximo duas (2) por jornada, e mais uma (1 ou 2) estafetas por jornada.

A inscrição terá um valor de 4€ (t euros) por prova. As estafetas têm um valor de inscrição de 10€ (4x2,50€=10€, dez Euros), que poderá também ser feita no próprio local da competição, até uma hora antes da hora agendada para a realização da prova. Os valores poderão sofrer alterações, verifique sempre os comunicados e o Regulamento específico de cada competição.

Em Campeonatos Nacionais de Estrada ou de Pista nas disciplinas de meio-fundo (5000, 10.000 metros), os clubes terão de apresentar o mínimo de 4 atletas masculinos ou femininos para poderem ser contabilizados na classificação coletiva desse género ou em ambos. Com exceção da Marcha que podem apenas apresentar o mínimo de 3 atletas. Um Atleta que pretenda representar o seu clube no escalão de Absolutos e Veteranos poderá fazê-lo desde que a prova seja realizada em simultâneo.

REGULAMENTO

Geral de Competições Nacionais

Cada clube apenas poderá participar em cada estafeta com 1 equipa por escalão/género.

O participante/clube, ao proceder à inscrição numa 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.

4. Dorsais

Os dorsais e demais documentação, deverão ser levantados no Secretariado da competição, que estará aberto uma hora (1h) antes da realização da primeira prova da jornada.

5. Mínimos de pontuação (provas de pista Coberta e Ar Livre)

A nova direção da ANAV, como forma de credibilizar mais os nossos campeonatos Nacionais de Pista (Coberta e Ar Livre) e elevar a sua competitividade, decidiu esta época desportiva introduzir algo inovador em Portugal e aplicar Marcas Mínimas de Pontuação, a serem consideradas conjuntamente com a classificação dos atletas para as pontuações coletivas. Dessa forma, a Anav procura elevar o nível qualitativo (ou fomentar que assim seja) de todos os seus atletas, seguindo um pouco as pisadas de outras associações ou federações internacionais de Atletismo Veterano, que são ainda mais exigentes ao aplicarem, não mínimos de pontuação, mas Mínimos de Qualificação e nº limite de inscrições em suas competições.

As tabelas com a(s) Marca(s) Mínima(s) de Pontuação (MMP), por género/escalões se apresentam em anexo neste Regulamento. As mesmas, foram concebidas de acordo com a IAAF/World Athletics calculator ([IAAF Scoring Calculator \(caltaf.com\)](http://caltaf.com)) e tendo como base de referência (nível mínimo exigido) os 300 pontos. Depois usamos as tabelas de Age-Grading da WMA para calcularmos as marcas para cada escalão ([2023 WMA Age Factors.xlsx \(world-masters-athletics.com\)](#)).

A obtenção (ou não) da(s) Marca(s) Mínima(s) de Pontuação (MMP), só se aplicará na pontuação da classificação coletiva. Exemplo: Se um atleta ficar nos 8 primeiros lugares da sua prova, mas não atingir essa marca mínima de pontuação dará 0 pontos ao seu clube.

Os mínimos de pontuação não se aplicam (interferem) na classificação individual dos atletas, assim os três (3) primeiros de cada escalão terão direito a sua medalha e ao respetivo título em causa.

6. Classificações

Nestes eventos 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 respetivas tabelas (por género/escalões) que se apresentam em anexo.

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. Como referido, no exemplo do ponto anterior, os atletas que tenham ficado entre os 8 primeiros classificados e não tenham atingido a marca mínima de pontuação na prova em causa, não obterá nenhum ponto para a classificação coletiva da sua equipa.

Efetuada 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. Se o empate subsistir ganhará o clube com o atleta mais velho a pontuar.

Nos Campeonatos Nacionais de Estrada ou de Pista nas disciplinas de meio-fundo (5000, 10.000 metros), se estiverem inscritos em Absolutos e Veteranos poderão acumular medalhas, desde que a prova seja em realizada em simultâneo. Contabilizam também para ambas classificações coletivas.

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. **Em Campeonatos Nacionais de Estrada ou de Pista nas disciplinas de meio-fundo (5000 e 10.000 metros) podem acumular medalhas do escalão de Absolutos e também do seu escalão, desde que a prova seja em realizada em simultâneo. Contabilizam também para ambas classificações coletivas.**

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 local designado.

9. Notas

- A. Os eventos estarão subordinados às normas da IAAF, WMA, EMA e FPA, relativamente as falsas partidas, a partida dos blocos, aos pesos dos engenhos e à altura das barreiras. Nos lançamentos, e saltos horizontais, os atletas têm direito a 4 ensaios;
- B. **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 75 minutos para a prova do salto com vara**. Caso alguma série não possua 50 % dos inscritos, estará sujeita a eventuais adaptações.
- C. As provas da Marcha realizadas por séries, poderão ser mistas e compostas com base nos tempos registados no ato da inscrição;
- D. Nos concursos com vários escalões, os mesmos serão divididos quando as participações excederem a dezena, consoante os casos;
- E. Os casos omissos ou quaisquer alterações que sejam necessárias introduzir após a divulgação do presente regulamento, serão divulgadas no site <http://www.anavportugal.com> e/ou na página oficial da Anav do facebook, e/ou na documentação entregue com os dorsais;
- F. Nos dias de realização da competição o Diretor da Competição, terá autonomia para alterar a composição das séries, ou outra alteração que seja necessária realizar.

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
Tripla 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	

REGULAMENTO

Geral de Competições Nacionais

Tabela. 3 - Marcas Mínimas de Pontuação (MMP) – Pista Ar Livre – Masculinos

	Seniores	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	M90
Especialidades	300	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca
100m	00:13,51	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	00:21,03	00:23,56
200m	00:27,81	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	00:45,96	00:53,16
400m	01:01,85	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	01:51,48	02:17,90
800m	02:23,07	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	04:21,17	05:18,07
1500m	04:59,10	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	09:44,07	12:10,40
110m bar./1,067m	00:19,54												
80m bar./0686m											00:21,93	00:23,42	00:26,07
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	01:12,05	01:15,27	01:18,79									
200m bar./0,686m											01:10,98	01:17,09	01:29,72
300m bar./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	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	17:12,70	20:45,64
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

REGULAMENTO

Geral de Competições Nacionais

Peso/7,250kg	6,11	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	3,52	3,03
3,000kg											4,06	3,62	3,13
Disco/2,000kg	18,21	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	9,33	7,46
Martelo/7,250kg	21,36	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	9,33	
3,000kg											11,45	9,62	7,73
Dardo/800g	23,1	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	8,46	6,67
500g									13,75	12,20	10,65		
400g											11,03	9,48	7,93
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
Decatlo	3907	3 000	3 000	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	19:11.47	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	
5000 metros	18:31.37	18:31.37	19:34.00	19:53.64	20:45.25	21:43.66	22:46.37	23:54.97	25:10.36	26:34.47	28:08.13	30:26.33	
10000 metros	00:39:53	00:40:18	00:41:53	00:43:34	00:45:21	00:47:16	00:49:18	00:51:30	00:53:51	00:56:23	00:59:33	01:05:57	
Martelão/15,880kg	5	5	4,68	4,38	5,00	4,67	4,96	4,60	4,87	4,45	4,74	4,15	3,51
Peso dos engenhos					11,34		9,08		7,26		5,45		
Especialidades	300	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca
	Seniores	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	M90

Tabela. 4 - Marcas Mínimas de Pontuação (MMP) – Pista Ar Livre – Femininos

	Seniores	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80
Especialidades	300	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca
100m	00:16,50	00:16,67	00:17,28	00:17,96	00:18,66	00:19,43	00:20,27	00:21,19	00:22,31	00:23,74	00:25,70
200m	00:33,93	00:34,97	00:36,32	00:37,78	00:39,35	00:41,07	00:42,94	00:44,99	00:48,01	00:51,84	00:57,93
400m	01:20,07	01:21,71	01:25,26	01:29,14	01:33,38	01:38,04	01:43,78	01:51,19	02:01,28	02:15,97	02:39,31
800m	03:03,96	03:04,87	03:12,89	03:21,64	03:31,23	03:41,77	03:54,40	04:10,56	04:32,45	05:03,92	05:52,41
1500m	06:30,37	06:35,43	06:52,78	07:11,73	07:32,50	07:55,37	08:23,12	08:59,04	09:48,35	11:00,30	12:53,47
100m bar./0,838m	00:21,31	00:21,63									
80m bar./0,762m			00:18,01	00:19,53	00:19,44	00:21,22					
80m bar./0,686m							00:21,47	00:23,67	00:26,36	00:29,96	00:35,84
400m bar./0,762m	01:32,07	01:32,07	01:38,07	01:47,46							
300m bar./0,762m					01:15,85	01:20,85					
300mbar./0,686m							01:27,01	01:35,09			
200mbar./0,686m									01:02,23	01:06,23	01:13,60
2000m obst./0,762m	10:21,80	10:21,80	10:48,93	11:18,52	11:50,95	12:27,72	13:10,89	14:05,07	15:20,64	17:22,24	21:08,46
Salto alt.	1,03	0,98	0,93	0,89	0,84	0,79	0,75	0,70	0,65	0,60	0,55
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
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
Triplo salto	5,73	5,63	5,32	5,01	4,70	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				

REGULAMENTO

Geral de Competições Nacionais

3,000kg					4,24	3,90	3,56	3,22	2,88	2,54	2,20
2,000kg										2,91	2,57
Disco/1,000kg	17,72	17,09	15,89	14,70	13,50	12,30	11,10	9,88	8,63	7,31	5,90
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										10,80	9,45
Dardo/600g	17,6	16,57	15,34	14,10	12,87	11,64	10,40	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
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



REGULAMENTO

Geral de

Competições Nacionais



Tabela. 5 e 6 – Características das provas com barreiras e obstáculos

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



REGULAMENTO Geral de Competições Nacionais



Tabela. 7 e 8 – Características das provas de lançamentos e barreiras na Pista Coberta

Regulamento Geral de Competição

PISTA COBERTA

Características das provas com Barreiras

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

Características das provas de lançamentos

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. 9 – Características das provas de lançamentos

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