

---

---

## **MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO NAS COMPETIÇÕES NACIONAIS**

Condições de aceitação de mínimos:

- A.** O prazo de obtenção de mínimos de participação nas competições que o exijam é compreendido entre o dia **16 de Outubro de 2008 e até 6 dias antes da data da primeira ou única jornada da respectiva competição.**

Mantém-se contudo a data limite de inscrição até 9 dias antes da data da 1ª ou única jornada da competição, excepto para os atletas que obtenham mínimos posteriormente (ainda que dentro do prazo limite estipulado neste ponto).

- B.** Não serão consideradas para efeitos de mínimos as marcas obtidas com vento anti-regulamentar (quando aplicável).

- C.** A DTN poderá considerar a participação de atletas sem mínimos em provas nas quais os mesmos sejam exigíveis, para efeitos de preparação para representação nacional. Para o efeito deverá ser endereçado o pedido à DTN.

- D.** Tendo-se chegado à conclusão de que há clubes que sistematicamente inscrevem atletas em determinadas Competições com marcas que não foram obtidas pelos mesmos, informa-se que caso se confirme, após a realização de Competições com mínimos de participação, que determinados atletas participaram nas condições anteriormente descritas (isto é com marcas “falseadas”), que os mesmos serão desclassificados das provas em questão, sendo consequentemente retirados os respectivos pontos à equipa em caso de competição colectiva.

## Pista Coberta

### MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO

| PROVAS           | MASCULINOS                                          |                                                     |                                                                                                                                                     |
|------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | Portugal                                            | Sub-23                                              | Juniores                                                                                                                                            |
| 60 m             | 6,9 / 7,14<br>10,8 / 11,04 (100m)                   | 7,1 / 7,34<br>11,0 / 11,24 (100m)                   | 7,2 / 7,44<br>11,2 / 11,44 (100m)                                                                                                                   |
| 200 m            | 22,7 / 22,94<br>22,2 / 22,44 (ar livre)             | 23,0 / 23,24<br>22,4 / 22,64 (ar livre)             | 23,3 / 23,54<br>22,9 / 23,14 (ar livre)                                                                                                             |
| 400 m            | 51,0 / 51,14<br>49,9 / 50,04 (ar livre)             | 51,6 / 51,74<br>51,5 / 51,64 (ar livre)             | 52,0 / 52,14<br>51,9 / 52,04 (ar livre)                                                                                                             |
| 800 m            | 1 57,00<br>1 56,00 (ar livre)                       | 2 02,00<br>1 58,00 (ar livre)                       | 2 04,00                                                                                                                                             |
| 1 500 m          | 3 58,00<br>3 56,00 (ar livre)                       | 4 09,00<br>4 02,00 (ar livre)                       | 4 15,00                                                                                                                                             |
| 3 000 m          | 8 35,00<br>8 30,00 (ar livre)<br>14 40,00 (5 000 m) | 8 58,00<br>8 40,00 (ar livre)<br>15 00,00 (5 000 m) | 9 20,00                                                                                                                                             |
| 60 m bar (1,06m) | 8,6 / 8,84<br>15,6 / 15,84 (110 m bar)              | 8,9 / 9,14<br>16,1 / 16,34 (110 m bar)              | 9,6 / 9,84 (1,00m)<br>9,8 / 10,04 (1,06m)<br>9,0 / 9,24 (0,91m)<br>16,7 / 16,94 (110m 1,00)<br>17,0 / 17,24 (110m 1,06)<br>16,5 / 16,74 (110m 0,91) |
| 5 000 m Marcha   | 23 00,00                                            | 25 00,00                                            | 25 30,00                                                                                                                                            |
| Altura           | 1,95                                                | 1,85                                                | 1,80                                                                                                                                                |
| Vara             | 4,25                                                | 3,60                                                | 3,30                                                                                                                                                |
| Comprimento      | 6,90                                                | 6,50                                                | 6,25                                                                                                                                                |
| Triplo Salto     | 14,20                                               | 13,10                                               | 12,85                                                                                                                                               |
| Peso (7,260kg)   | 14,00                                               | 11,70                                               | 12,00 (6kg)<br>12,50 (5kg)                                                                                                                          |
| 4X400 m          | s/ minimo                                           | s/ minimo (4x200 m)                                 | s/ minimo (4x200 m)                                                                                                                                 |
| Heptatlo         | 4.300 / 5.500 (Decatlo)<br>3.200 (Pentatlo Técnico) | 4.050 /<br>5.400 (Decatlo)                          | 3.800 / 5.300 (Decatlo)<br>2.900 (Pentatlo Técnico)                                                                                                 |

## Pista Coberta

### MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO

| PROVAS           | FEMININOS                                             |                                                       |                                                                                              |
|------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | Portugal                                              | Sub-23                                                | Juniores                                                                                     |
| 60 m             | 8,0 / 8,24<br>12,6 / 12,84 (100m)                     | 8,2 / 8,44<br>12,7 / 12,94 (100m)                     | 8,3 / 8,54<br>12,9 / 13,14 (100m)                                                            |
| 200 m            | 26,4 / 26,64<br>25,7 / 25,94 (ar livre)               | 28,0 / 28,24<br>26,0 / 26,24 (ar livre)               | 28,3 / 28,54<br>26,5 / 26,74 (ar livre)                                                      |
| 400 m            | 61,0 / 61,14<br>59,9 / 60,04 (ar livre)               | 62,3 / 62,44<br>61,0 / 61,14 (ar livre)               | 63,0 / 63,14<br>62,5 / 62,64 (ar livre)                                                      |
| 800 m            | 2 22,00<br>2 17,00 (ar livre)                         | 2 23,00<br>2 20,00 (ar livre)                         | 2 26,00                                                                                      |
| 1 500 m          | 4 45,00<br>4 36,00 (ar livre)                         | 4 55,00<br>4 48,00 (ar livre)                         | 5 00,00                                                                                      |
| 3 000 m          | 10 30,00<br>10 00,00 (ar livre)<br>17 30,00 (5 000 m) | 10 40,00<br>10 30,00 (ar livre)<br>18 00,00 (5 000 m) | 11 10,00                                                                                     |
| 60 m bar (0,84m) | 9,5 / 9,74<br>16,0 / 16,24 (100 m bar)                | 9,7 / 9,94<br>16,5 / 16,74 (100 m bar)                | 10,2 / 10,44<br>10,0 / 10,24 (0,76m)<br>17,0 / 17,24 (100m 0,84)<br>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                                                  | 1,50                                                                                         |
| Vara             | 2,90                                                  | 2,40                                                  | 2,20                                                                                         |
| Comprimento      | 5,40                                                  | 5,10                                                  | 5,00                                                                                         |
| Triplo Salto     | 11,40                                                 | 10,60                                                 | 10,50                                                                                        |
| Peso (4kg)       | 11,80                                                 | 10,50                                                 | 9,80 (4kg)<br>10,70 (3kg)                                                                    |
| 4X400 m          | s/ minimo                                             | s/ minimo (4x200 m)                                   | s/ minimo (4x200 m)                                                                          |
| Pentatlo         | 2.800 (Pentatlo) / 4.000<br>(Heptatlo)                | 2.600 (Pentatlo) / 3.750<br>(Heptatlo)                | 2.400 (Pentatlo) / 3.500<br>(Heptatlo)                                                       |

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

|                    | <b>MASCULINOS</b> |               |                                       |                                        |
|--------------------|-------------------|---------------|---------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>PROVAS</b>      | <b>Portugal</b>   | <b>Sub-23</b> | <b>Juniões</b>                        | <b>Juvenis</b>                         |
| 100 m              | 10,8 / 11,04      | 11,0 / 11,24  | 11,2 / 11,44                          | 11,4 / 11,64                           |
| 200 m              | 22,2 / 22,44      | 22,4 / 22,64  | 22,9 / 23,14                          | 23,6 / 23,84                           |
| 400 m              | 49,9 / 50,04      | 50,2 / 50,34  | 51,5 / 51,64                          | 53,1 / 53,24<br>38,9 / 39,04 (300 m)   |
| 800 m              | 1 56,00           | 1 58,00       | 2 00,00                               | 2 04,00                                |
| 1 500 m            | 3 56,00           | 4 02,00       | 4 09,00                               | 4 15,00                                |
| 3 000 m            | ---               | ---           | 8 58,00                               | 9 20,00                                |
| 5 000 m            | 14 50,00          | 15 30,00      | 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  | 16,7 / 16,94 (1,00m)                  | 16,5 / 16,74 (0,91m)                   |
| 400 m bar (0,91m)  | 55,8 / 55,94      | 57,8 / 57,94  | 58,8 / 58,94                          | 59,7 / 59,84<br>43,5 / 43,64 (300 bar) |
| 3 000 Obst (0,91m) | 9 30,00           | 9 50,00       | 10 15,00                              | 6 40,00 (2 000 m Obst)                 |
| Altura             | 1,96              | 1,87          | 1,85                                  | 1,76                                   |
| Vara               | 4,35              | 3,80          | 3,60                                  | 3,10                                   |
| Comprimento        | 7,00              | 6,70          | 6,50                                  | 6,20                                   |
| Triplo Salto       | 14,20             | 13,40         | 13,10                                 | 12,50                                  |
| Peso (7,260kg)     | 14,20             | 12,00         | 12,60 (6kg)                           | 12,30 (5kg)                            |
| Martelo (7,260kg)  | 48,00             | 40,00         | 41,00 (6kg)                           | 34,00 (5kg)                            |
| Disco (2kg)        | 43,00             | 35,00         | 35,50 (1,75 kg)                       | 34,50 (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 /<br>25 30,00 (5.000 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              | 12,6 / 12,84 | 12,7 / 12,94 | 12,9 / 13,14                            | 13,1 / 13,34                           |
| 200 m              | 25,7 / 25,94 | 26,0 / 26,24 | 26,5 / 26,74                            | 27,2 / 27,44                           |
| 400 m              | 59,9 / 60,04 | 60,2 / 60,34 | 61,1 / 61,24                            | 63,0 / 63,14<br>45,9 / 46,04 (300 m)   |
| 800 m              | 2 17,00      | 2 20,00      | 2 23,00                                 | 2 26,00                                |
| 1 500 m            | 4 36,00      | 4 48,00      | 4 55,00                                 | 5 00,00                                |
| 3 000 m            | ---          | 10 30,00     | 10 50,00                                | 11 20,00                               |
| 5 000 m            | 17 30,00     | ---          | ---                                     | ---                                    |
| 10 000 m           | S/mínimos    | ---          | ---                                     | ---                                    |
| Maratona           | S/mínimos    | ---          | ---                                     | ---                                    |
| 100 m bar (0,84m)  | 16,0 / 16,24 | 16,5 / 16,74 | 17,0 / 17,24                            | 16,9 / 17,14                           |
| 400 m bar (0,76m)  | 66,8 / 66,94 | 68,7 / 68,84 | 69,8 / 69,94                            | 70,8 / 70,94<br>51,6 / 51,74 (300 bar) |
| 3 000 Obst (0,76m) | 11 45,00     | 12 45,00     | 14 00,00                                | 8 30,00 (2 000 m Obst)                 |
| Altura             | 1,60         | 1,53         | 1,53                                    | 1,50                                   |
| Vara               | 3,00         | 2,50         | 2,50                                    | 2,20                                   |
| Comprimento        | 5,50         | 5,20         | 5,20                                    | 5,00                                   |
| Triplo Salto       | 11,50        | 10,80        | 10,80                                   | 10,50                                  |
| Peso (4kg)         | 12,00        | 10,50        | 10,00                                   | 11,00 (3kg)                            |
| Martelo (4kg)      | 45,00        | 40,00        | 39,00                                   | 36,00 (3kg)                            |
| Disco (1kg)        | 37,00        | 32,50        | 31,00                                   | 27,00                                  |
| Dardo (600g)       | 37,00        | 34,50        | 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 /<br>29 00,00 (5.000 Marcha) | ---                                    |
| 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 |       | Juniões |       | Seniores |       |
|--------------|---------|-------|---------|-------|----------|-------|
|              | Masc    | Fem   | Masc    | Fem   | Masc     | Fem   |
| Altura       | 1,73    | 1,46  | 1,78    | 1,48  | 1,85     | 1,50  |
| Vara         | 2,90    | 2,00  | 3,20    | 2,20  | 3,70     | 2,50  |
| Comprimento  | 6,00    | 4,80  | 6,25    | 5,00  | 6,60     | 5,20  |
| Tripla Salto | 12,30   | 10,20 | 12,70   | 10,40 | 13,30    | 10,60 |

**MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO - Taça FPA Velocidade e Barreiras**

**Mínimos para as Provas Extra de Barreiras**

| PROVAS             | Masc                                    |                                         | Fem   |       | Masc | Fem | Escalação |
|--------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-------|-------|------|-----|-----------|
|                    | Masc                                    | Fem                                     | Masc  | Fem   |      |     |           |
| 60 m               | 7,2 / 7,44<br>11,2 / 11,44 (100 m)      | 8,3 / 8,54<br>12,9 / 13,14 (100 m)      | 9,04  | 9,84  |      |     | Sen       |
| 400 m              | 52,0 / 52,14<br>51,9 / 52,04 (ar livre) | 63,0 / 63,14<br>62,5 / 62,64 (ar livre) | 9,24  | 10,04 |      |     | Sub-23    |
| 60 m bar           | 9,8 / 10,04 (1,06)<br>9,6 / 9,84 (1,00) | 10,2 / 10,44                            | 10,04 | 10,54 |      |     | Jun       |
| 60 m bar (Juvenis) | 9,3 / 9,54                              | 10,2 / 10,44                            | 9,54  | 10,44 |      |     | Juv       |

**MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO - Taça FPA de Provas Combinadas**

| PROVAS   | Masc         | Fem          |
|----------|--------------|--------------|
| Heptatlo | 3.300 pontos |              |
| Pentatlo |              | 2.100 pontos |

**MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO  
Taça Nacional de Lançamentos para  
Juvenis**

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

| PROVAS  | Juvenis       |             | Juniões        |       | Seniores |       |
|---------|---------------|-------------|----------------|-------|----------|-------|
|         | Masc          | Fem         | Masc           | Fem   | Masc     | Fem   |
| Peso    | 12,00 (5kg)   | 10,80 (3kg) | ---            | ---   | ---      | ---   |
| Martelo | 33,00 (5kg)   | 34,00 (3kg) | 40,00 (6kg)    | 38,00 | 47,00    | 43,50 |
| Disco   | 33,50 (1,5kg) | 26,00       | 35,00 (1,75kg) | 30,00 | 42,00    | 36,00 |
| Dardo   | 39,00 (700g)  | 26,50       | 44,00          | 28,00 | 51,00    | 35,00 |

**MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO - Taça FPA de Marcha**

| PROVAS   | Juvenis  |          | Juniões  |            | 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 2009/2010

| <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          |