

Pista Coberta			
MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO			
	MASCULINOS		
PROVAS	Portugal	Sub-23	Juniores
60 m	6,9 / 7,14 10,8 / 11,04 (100m)	7,1 / 7,34 11,0 / 11,24 (100m)	7,2 / 7,44 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 04,00
1 500 m	3 58,00 3 56,00 (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)	9,4 / 9,64 (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	1,85	1,81
Vara	4,25	3,60	3,40
Comprimento	6,90	6,50	6,40
Triplo Salto	14,00	13,20	13,00
Peso (7,260kg)	14,00	11,70	12,00 (6kg) 12,50 (5kg)
4X400 m	s/ minimo	s/ minimo (4x200 m)	s/ minimo (4x200 m)
Heptatlo	4.300 / 5.500 (Decatlo) 3.200 (Pentatlo Técnico)	4.050 / 5.400 (Decatlo)	3.800 / 5.300 (Decatlo) 2.900 (Pentatlo Técnico)

Pista Coberta

MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO

PROVAS	FEMININOS		
	Portugal	Sub-23	Juniores
60 m	8,0 / 8,24 12,6 / 12,84 (100m)	8,2 / 8,44 12,7 / 12,94 (100m)	8,3 / 8,54 12,9 / 13,14 (100m)
200 m	26,4 / 26,64 25,7 / 25,94 (ar livre)	28,0 / 28,24 26,0 / 26,24 (ar livre)	28,3 / 28,54 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 23,00 2 20,00 (ar livre)	2 26,00
1 500 m	4 45,00 4 36,00 (ar livre)	4 55,00 4 48,00 (ar livre)	5 00,00
3 000 m	10 30,00 10 00,00 (ar livre) 17 30,00 (5 000 m)	10 40,00 10 30,00 (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	1,50
Vara	2,90	2,40	2,30
Comprimento	5,40	5,15	5,10
Triplo Salto	11,40	10,70	10,60
Peso (4kg)	11,80	10,50	9,80 (4kg) 10,70 (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**

	MASCULINOS			
PROVAS	Portugal	Sub-23	Juniores	Juvenis
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 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	16,6 / 16,84 (1,00m)	16,4 / 16,64 (0,91m)
400 m bar (0,91m)	55,8 / 55,94	57,8 / 57,94	58,8 / 58,94	59,7 / 59,84 43,4 / 43,54 (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	1,88	1,85	1,77
Vara	4,35	3,80	3,60	3,10
Comprimento	7,00	6,70	6,50	6,25
Triplo Salto	14,20	13,50	13,20	12,60
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)	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	12,6 / 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 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)	15,9 / 16,14	16,4 / 16,64	17,0 / 17,24	16,8 / 17,04
400 m bar (0,76m)	66,8 / 66,94	68,7 / 68,84	69,8 / 69,94	70,8 / 70,94 51,4 / 51,54 (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	2,30
Comprimento	5,50	5,20	5,20	5,10
Triplo Salto	11,50	10,90	10,90	10,60
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 / 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		Junioreos		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	3,30	2,25	3,70	2,50
Comprimento	6,00	4,90	6,30	5,00	6,60	5,20
Triplio Salto	12,40	10,40	12,90	10,50	13,30	10,80

MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO - Taça FPA Velocidade e Barreiras "Lucrécia Jardim"

PROVAS	Masc		Fem		Mínimos para as Provas Extra de Barreiras		
	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Escalão
60 m	7,2 / 7,44 11,2 / 11,44 (100 m)		8,3 / 8,54 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				
Junioreos	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		MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO - Taça FPA de Provas Combinadas "Mário Aníbal"		
Junioreos	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		Junioreos		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	32,00 (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 "Susana Feitor"

PROVAS	Juvenis		Junioreos		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

Pista Coberta		
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
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

Ar Livre		
MÍNIMOS DE PONTUAÇÃO		
PROVAS	Masculinos	Femininos
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