

## **II. 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 2004 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.

---

---

**ANEXO A****PISTA COBERTA**  
**CAMPEONATOS DE PORTUGAL**

<b>PROVAS</b>	<b>MASCULINOS</b>	<b>FEMININOS</b>
<b>60 m</b>	6.9 / 7.14 10.8 / 11.04 (100m)	8.0 / 8.24 12.6 / 12.84 (100m)
<b>200 m</b>	22.7 / 22.94 22.2 / 22.44 (ar livre)	26.4 / 26.64 25.7 / 25.94 (ar livre)
<b>400 m</b>	51.0 / 51.14 49.9 / 50.04 (ar livre)	61.0 / 61.14 59.9 / 60.04 (ar livre)
<b>800 m</b>	1.57.00 1.56.00 (ar livre)	2.22.00 2.17.00 (ar livre)
<b>1.500 m</b>	3.58.00 3.56.00 (ar livre)	4.45.00 4.36.00 (ar livre)
<b>3.000 m</b>	8.30.00 8.25.00 (ar livre) ou 14.40.00 (5.000 m)	10.30.00 10.00.00 (ar livre) ou 17.30.00 (5.000m)
<b>60 m Barreiras</b>	8.9 / 9.14 15.6 / 15.84 (110m b)	9.6 / 9.84 15.9 / 16.14 (100m b)
<b>Altura</b>	1,95	1,58
<b>Vara</b>	4,30	2,95
<b>Comprimento</b>	6.95	5.45
<b>Triplo</b>	14,20	11,50
<b>Peso</b>	14,30	12,50
<b>3.000 m Marcha</b>	---	15.30.00
<b>5.000 m Marcha</b>	23.00.00	---

---

---

**ANEXO B****PISTA COBERTA**  
**CAMPEONATO NACIONAL DE SUB-23**

<b>PROVAS</b>	<b>MASCULINOS</b>	<b>FEMININOS</b>
<b>60 m</b>	7.1 / 7.34 11.1 / 11.34 (100m)	8.2 / 8.44 12.8 / 13.04 (100m)
<b>200 m</b>	23.0 / 23.24 22.7 / 22.94 (Ar livre)	28.0 / 28.24 26.3 / 26.54 (Ar livre)
<b>400 m</b>	51.6 / 51.74 51.5 / 51.64 (Ar livre)	62.5 / 62.64 61.0 / 61.14 (Ar livre)
<b>800 m</b>	2.02.00 1.58.00 (Ar livre)	2.23.00 2.20.00 (Ar livre)
<b>1.500 m</b>	4.09.00 4.02.00 (Ar livre)	4.55.00 4.48.00 (Ar livre)
<b>3.000 m</b>	8.58.00 8.40.00 (Ar livre) 15.00.00 (5.000m)	10.35.00 10.20.00 (Ar livre)
<b>60 m Barreiras</b>	9.0 / 9.24 16.6 / 16.84 (110m b.)	9.8 / 10.04 16.7 / 16.94 (100m b.)
<b>Altura</b>	1,85	1,53
<b>Vara</b>	3,50	2,40
<b>Comprimento</b>	6,45	5,15
<b>Triplo</b>	13,10	10,60
<b>Peso</b>	12,00	11,00
<b>3.000 m Marcha</b>	---	16.30.00
<b>5.000 m Marcha</b>	24.30.00	---

**ANEXO C****PISTA AO AR LIVRE**  
**CAMPEONATOS**

<b>MASCULINOS</b>				
<b>PROVAS</b>	<b>PORTUGAL</b>	<b>SUB-23</b>	<b>JUNIORES</b>	<b>JUVENIS</b>
<b>100 m</b>	10.8 / 11.04	11.00 / 11.24	11.2 / 11.44	11.4 / 11.64
<b>200 m</b>	22.2 / 22.44	22.4 / 22.64	22.9 / 23.14	23.6 / 23.84
<b>400 m</b>	49.9 / 50.04	50.2 / 50.34	51.5 / 51.64	53.1 / 53.24
<b>800 m</b>	1.56.00	1.58.00	2.02.00	2.04.00
<b>1.500 m</b>	3.56.00	4.02.00	4.09.00	4.15.00
<b>3.000 m</b>	---	---	8.58.00	9.20.00
<b>5.000 m</b>	14.40.00	15.00.00	15.35.00	---
<b>10.000 m</b>	s/ mínimos	---	---	---
<b>Maratona</b>	---	---	---	---
<b>110 m Barreiras</b>	15.7 / 15.94	16.2 / 16.44	16.9 / 17.14	16.8 / 17.04
<b>400 m Barreiras</b>	55.8 / 55.94	57.8 / 57.94	58.8 / 58.94	60.1 / 60.24
<b>3.000 m Obstáculos</b>	9.15.00	9.30.00	10.00.00	6.40.00 (2000 obst.)
<b>Altura</b>	1,96	1,90	1,86	1,78
<b>Vara</b>	4,35	3,80	3,60	3,00
<b>Comprimento</b>	7,00	6,70	6,50	6,20
<b>Triplo</b>	14,25	13,50	13,30	12,50
<b>Peso</b>	14,50	12,50	12,50 (6 Kg)	12,50 (5 Kg)
<b>Disco</b>	45,00	40,00	33,00 (1,750 Kg)	34,00 (1,500 Kg)
<b>Martelo (7,260 Kg)</b>	50,00	40,00	41,00 (6 Kg)	37,00 (5 Kg)
<b>Dardo</b>	55,00	50,00	45,00	42,00 (700 gr.)
<b>5.000 m Marcha</b>	----	----	----	28.00.00
<b>10.000 m Marcha</b>	----	53.00.00	55.00.00	----
<b>20.000m Marcha</b>	1.45.00.0	----	----	----
<b>50 Km Marcha</b>	Sem mínimos	----	----	----

---

---

**ANEXO D****PISTA AO AR LIVRE**  
**CAMPEONATOS**

<b>FEMININOS</b>				
<b>PROVAS</b>	<b>PORTUGAL</b>	<b>SUB-23</b>	<b>JUNIORES</b>	<b>JUVENIS</b>
<b>100 m</b>	12.6 / 12.84	12.7 / 12.94	12.9 / 13.14	13.1 / 13.34
<b>200 m</b>	25.7 / 25.94	26.0 / 26.24	26.5 / 26.74	27.2 / 27.44
<b>400 m</b>	59.9 / 60.04	60.2 / 60.34	61.0 / 61.14	63.0 / 63.14
<b>800 m</b>	2.17.00	2.20.00	2.23.00	2.26.00
<b>1.500 m</b>	4.36.00	4.48.00	4.55.00	5.05.00
<b>3.000 m</b>	---	10.20.00	10.35.00	11.10.00
<b>5.000 m</b>	17.30.00	---	---	---
<b>10.000 m</b>	s/ mínimos	---	---	---
<b>Maratona</b>	---	---	---	---
<b>100 m Barreiras</b>	16.1 / 16.34	16.6 / 16.84	17.0 / 17.24	17.3 / 17.54
<b>400 m Barreiras</b>	66.8 / 66.94	68.7 / 68.84	69.8 / 69.94	71.1 / 71.24
<b>3000m/2000m Obst.</b>	---	---	---	---
<b>Altura</b>	1,60	1,55	1,55	1,50
<b>Vara</b>	3,00	2,70	2,50	2,10
<b>Comprimento</b>	5,50	5,25	5,20	5,00
<b>Triplo</b>	11,55	11,00	10,80	10,40
<b>Peso (4 kg)</b>	12,70	11,50	10,80	11,00 (3 Kg)
<b>Disco (1 Kg)</b>	39,00	35,00	31,00	28,00
<b>Martelo (4 Kg)</b>	46,00	42,00	34,00	32,00 (3 Kg)
<b>Dardo (600 grs)</b>	39,00	33,00	31,00	28,00
<b>5.000 m Marcha</b>	---	---	---	30.00.00
<b>10.000m Marcha</b>	58.00.00	1.00.00.00	1.02.00.00	---

---

---

**ANEXO E****PISTA COBERTA**  
**CAMPEONATOS DE PORTUGAL**

<b>TABELA INTERNACIONAL</b>		
	<b><i>ABSOLUTOS</i></b>	<b><i>JUNIORES</i></b>
<b>PENTATLO (Fem.)</b>	2.800 ou 4.000 Hept.	2.400 ou 3.500 Hept.
<b>HEPTATLO (Masc.)</b>	4.300 ou 5.500 Dec. ou 3.200 (Pentatlo Técnico)	3.800 ou 5.300 Dec. ou 2.900 (Pentatlo Técnico)

**PISTA AR LIVRE**  
**CAMPEONATOS DE PORTUGAL**

<b>TABELA INTERNACIONAL</b>		
	<b><i>ABSOLUTOS</i></b>	<b><i>JUNIORES</i></b>
<b>HEPTATLO (Fem.)</b>	3.500	3.000
<b>DECATLO (Masc.)</b>	5.300	4.900

**PISTA AR LIVRE**  
**CAMPEONATO NACIONAL DE JUVENIS**

<b>TABELA PORTUGUESA DIVULGADA EM CADERNO TÉCNICO</b>	
<b>HEXATLO (fem.)</b>	2.600
<b>OCTATLO (masc.) - Atleta Completo</b>	4.100
<b>OCTATLO (masc.) - Nacional de Juvenis (AL)</b>	4.100 / 4.000

---

---

**ANEXO F****Campeonato Nacional de Lançamentos de Inverno**

<b>SENIORES</b>		
	<b>MASCULINOS</b>	<b>FEMININOS</b>
<b>Peso</b>	14,30	12,00
<b>Disco</b>	44,00	38,00
<b>Dardo</b>	53,00	37,00
<b>Martelo</b>	47,00	44,00

<b>JUNIORES</b>		
	<b>MASCULINOS</b>	<b>FEMININOS</b>
<b>Peso</b>	11,80 (6 Kg)	10,50
<b>Disco</b>	32,00 (1,750 Kg)	30,00
<b>Dardo</b>	44,00	30,00
<b>Martelo</b>	40,00 (6 Kg)	32,00

<b>JUVENIS</b>		
	<b>MASCULINOS</b>	<b>FEMININOS</b>
<b>Peso</b>	12,00 (5 Kg)	10,80 (3 Kg)
<b>Disco</b>	33,00 (1,500 Kg)	27,00
<b>Dardo</b>	40,00 (700 gr.)	27,00
<b>Martelo</b>	35,00 (5 Kg)	31,00 (3 Kg)



---

---

**ANEXO G****Taça FPA de Saltos**

<b>MASCULINOS</b>			
	<b>JUVENIS</b>	<b>JUNIORES</b>	<b>SENIORES</b>
<b>Altura</b>	1,70	1,78	1,83
<b>Vara</b>	2,70	3,00	3,40
<b>Comprimento</b>	6,00	6,25	6,40
<b>Triplo</b>	12,30	12,60	13,00

<b>FEMININOS</b>			
	<b>JUVENIS</b>	<b>JUNIORES</b>	<b>SENIORES</b>
<b>Altura</b>	1,40	1,45	1,48
<b>Vara</b>	2,00	2,15	2,40
<b>Comprimento</b>	4,80	4,95	5,10
<b>Triplo</b>	10,20	10,30	10,50