



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

TABELA DE REFERÊNCIA DE MEDIÇÕES PARA PISTA HOMOLOGADA DE ATLETISMO DE 400 METROS

Comprimento do Corredor	Corredor	2 000m	3 000m	4 000m	5 000m	10 000m	15 000m	20 000m
400m	1	5 Voltas	7 Voltas + 200m	10 Voltas	12 Voltas + 200m	25 Voltas	37 Voltas + 200m	50 Voltas
407,037m	2	4 Voltas + 371,852m	7 Voltas + 150,741m	9 Voltas + 336,667m	12 Voltas + 115,556m	24 Voltas + 231,112m	36 Voltas + 346,668m	49 Voltas + 55,187m
414,703m	3	4 Voltas + 341,188m	7 Voltas + 97,079m	9 Voltas + 267,673m	12 Voltas + 23,564m	24 Voltas + 47,128m	36 Voltas + 70,692m	48 Voltas + 94,256m
422,368m	4	4 Voltas + 310,528m	7 Voltas + 43,424m	9 Voltas + 198,688m	11 Voltas + 353,952m	23 Voltas + 285,536m	35 Voltas + 217,120m	47 Voltas + 148,704m
430,034m	5	4 Voltas + 279,864m	6 Voltas + 419,796m	9 Voltas + 129,697m	11 Voltas + 269,626m	23 Voltas + 109,218m	34 Voltas + 378,844m	46 Voltas + 218,436m
437,699m	6	4 Voltas + 249,204m	6 Voltas + 373,806m	9 Voltas + 60,709m	11 Voltas + 185,311m	22 Voltas + 370,622m	34 Voltas + 118,234m	45 Voltas + 303,545m
445,364m	7	4 Voltas + 218,544m	6 Voltas + 327,816m	8 Voltas + 437,088m	11 Voltas + 100,996m	22 Voltas + 201,992m	33 Voltas + 302,988m	44 Voltas + 403,984m
453,030m	8	4 Voltas + 187,880m	6 Voltas + 281,820m	8 Voltas + 375,760m	11 Voltas + 16,670m	22 Voltas + 33,340m	33 Voltas + 50,010m	44 Voltas + 66,680m

Observações:

1. Pista "standard" Homologada, com um perímetro de 400m (Corredor 1), medição efectuada a 30cm do rebordo interior da Pista, à Corda.
2. As medições dos restantes Corredores efectuaem-se a 20cm da respectiva linha interior, que o delimita.

A.A.M. Fragoso - Outubro 2003

