



## BARREIRAS

FEMININOS	Escalão	Distância (designação)	Altura	Nº de Barr.	Até 1ª Barr.	Entre Barr.	Última à meta	Observ.
	Benjamins B	40 mB	0,50m	5	10 a 11,00m	5 a 6,00m	5,00m (ou +)	Partida em pé
	Infantis	50 mB	0,65m	5	11,00m	7,00m	11,00m	Até Abril
		60 mB	0,76m	6	12,00m	7,00m	13,00m	
	Iniciados	60 mB	0,76m	6	12,00m	7,50m	10,50m	Até Fev
		80 mB	0,76m	8	12,00m	8,00m	12,00m	
		250 mB	0,76m	6	35 m	35 m	40 m	
	Juenis	60 mB	0,76m	5	13,00m	8,50m	13,00m	Até Fev
		100 mB	0,76m	10	13,00m	8,50m	10,50m	
		300 mB	0,76m	7	50 m	35 m	40 m	
Juniorese Seniores	60 mB	0,84m	5	13,00m	8,50m	13,00m	Até Fev	
	100 mB	0,84m	10	13,00m	8,50m	10,50m		
	400 mB	0,76m	10	45 m	35 m	40 m		

MASCULINOS	Escalão	Distância (designação)	Altura	Nº de Barr.	Até 1ª Barr.	Entre Barr.	Última à meta	Observ.
	Benjamins B	40 mB	0,50m	5	10 a 11,00m	5 a 6,00m	5,00m (ou +)	Partida em pé
	Infantis	50 mB	0,65m	5	11,00m	7,00m	11,00m	Até Abril
		60 mB	0,76m	6	12,00m	7,50m	10,50m	
	Iniciados	60 mB	0,84m	5	13,00m	8,00m	15,00m	Até Fev
		100 mB	0,84m	10	13,00m	8,50m	13,00m	
		250 mB	0,76m	6	35 m	35 m	40 m	
	Juenis	60 mB	0,914m	5	13,72m	9,14m	9,72m	Até Fev
		110 mB	0,914m	10	13,72m	9,14m	14,02m	
		300 mB	0,84m	7	50 m	35 m	40 m	
Juniorese Seniores	60 mB	0,99m	5	13,72m	9,14m	9,72m	Até Fev	
	110 mB	0,99m	10	13,72m	9,14m	14,02m		
	400 mB	0,914m	10	45 m	35 m	40 m		
Seniores	60 mB	1,067m	5	13,72m	9,14m	9,72m	Até Fev	
	110 mB	1,067m	10	13,72m	9,14m	14,02m		
	400 mB	0,914m	10	45 m	35 m	40 m		



## LANÇAMENTOS

Escalação	DARDO		DISCO		PESO		MARTELO	
	F	M	F	M	F	M	F	M
Benjamins B	Bola (± 160g)		Arco (± 300g)		1 kg (bola medicinal)			
Infantis	400 g	400 g	600 g	750 g	2 kg	3 kg (PC: 2kg)	2 kg	3 kg
Iniciados	500 g	500 g (CR: 600g)	750 g	1 kg	3 kg	4 kg	3 kg	4 kg
Juvenis	600 g	700 g	1 kg	1,5 kg	3 kg	5 kg	3 kg	5 kg
Juniores	600 g	800 g	1 kg	1,75 kg	4 kg	6 kg	4 kg	6 kg
Seniores	600 g	800 g	1 kg	2 kg	4 kg	7,26 kg	4 kg	7,26 kg

## PROVAS COMBINADAS

SEXO	ESCALÃO	NOME	1º DIA	2º DIA
FEMININOS	Infantis	Triatlo		Ps <sup>2</sup> 50b <sup>.65</sup> Cp
		Pentatlo	60 Ps <sup>2</sup>	50b <sup>.65</sup> Cp 1000
	Iniciados	Triatlo		Cp 60b <sup>.76</sup> Ps <sup>3</sup>
		Heptatlo	80b <sup>.76</sup> Dd <sup>5</sup> Alt	80 Cp Ps <sup>3</sup> 800
	Juvenis	Triatlo		Alt 60b <sup>.76</sup> Ps <sup>3</sup>
		Pentatlo		60b <sup>.76</sup> Alt Ps <sup>3</sup> Cp 800
		Heptatlo	100b <sup>.76</sup> Alt Ps <sup>3</sup> 200	Cp Dd <sup>6</sup> 800
	Juniores e Seniores	Pentatlo		60b <sup>.84</sup> Alt Ps <sup>4</sup> Cp 800
		Heptatlo	100b <sup>.84</sup> Alt Ps <sup>4</sup> 200	Cp Dd <sup>6</sup> 800
	MASCULINOS	Infantis	Triatlo	
Pentatlo			60 Cp	50b <sup>.65</sup> Ps <sup>2</sup> 1000
Iniciados		Triatlo		60b <sup>.84</sup> Cp Ps <sup>4</sup>
		Heptatlo	80 Cp Dd <sup>5</sup>	100b <sup>.84</sup> Ps <sup>4</sup> Alt 1000
Juvenis		Triatlo		60b <sup>.91</sup> Ps <sup>5</sup> Alt
		Heptatlo	60 Cp Ps <sup>5</sup> Alt	60b <sup>.91</sup> Vr 1000
		Octatlo A	100 Cp Ps <sup>5</sup> 300	110b <sup>.91</sup> Alt Dd <sup>7</sup> 1000
Juniores		Heptatlo	60 Cp Ps <sup>6</sup> Alt	60b <sup>1</sup> Vr 1000
		Decatlo	100 Cp Ps <sup>6</sup> Alt 400	110b <sup>1</sup> Dc <sup>1.75</sup> Vr Dd <sup>8</sup> 1500
Seniores		Heptatlo	60 Cp Ps <sup>7</sup> Alt	60b <sup>1.06</sup> Vr 1000
	Decatlo	100 Cp Ps <sup>7</sup> Alt 400	110b <sup>1.06</sup> Dc <sup>2</sup> Vr Dd <sup>8</sup> 1500	