



# LISTA DE MÍNIMOS 2012

COMPETIÇÕES NACIONAIS E INTERNACIONAIS





## CAMPEONATOS NACIONAIS DE PISTA COBERTA

FEMININOS			PROVAS	MASCULINOS		
CN JUNIORES	CN SUB23	C PORTUGAL		CN JUNIORES	CN SUB23	C PORTUGAL
8"44 13"14 (100m)	8"34 12"94 (100m)	8"14 12"84 (100m)	<b>60 M</b>	7"34 11"44 (100m)	7"24 11"24 (100m)	7"14 11"04 (100m)
28"44 pc 26"74 al	28"14 pc 26"24 al	26"64 pc 25"94 al	<b>200 M</b>	23"54 pc 23"14 al	23"24 pc 22"64 al	22"94 pc 22"44 al
63"14 pc 62"64 al	62"44 pc 61"14 al	61"14 pc 60"04 al	<b>400 M</b>	52"14 pc 52"04 al	51"74 pc 51"64 al	51"14 pc 50"04 al
2'26"00	2'25"00 pc 2'22"00 al	2'22"00 pc 2'17"00 al	<b>800 M</b>	2'03"00	2'02"00 pc 1'58"00 al	1'57"00 pc 1'56"00 al
5'00"00	4'57"00 pc 4'50"00 al	4'48"00 pc 4'40"00 al	<b>1.500 M</b>	4'15"00	4'09"00 pc 4'02"00 al	4'00"00 pc 3'58"00 al
11'10"00	10'45"00 pc 10'35"00 al 18'00"0 (5000m)	10'30"00 pc 10'00"00 al 17'30"0 (5000m)	<b>3.000 M</b>	9'20"00	8'58"00 pc 8'40"00 al 15'00"0 (5000m)	8'35"00 pc 8'30"00 al 14'40"0 (5000m)
10"34 (0,84m) 10"24 (0,76m)	9"84 16"74 (100b)	9"64 16"24 (100b)	<b>60 M BARR.</b>	9"54 (1,00m) 9"24 (0,91m)	9"04 16"34 (110b)	8"84 15"84 (110b)
1,51	1,52	1,56	<b>ALTURA</b>	1,82	1,86	1,95
2,30	2,50	2,90	<b>VARA</b>	3,50	3,75	4,25
5,10	5,15	5,40	<b>COMPRIMENTO</b>	6,40	6,50	6,90
10,60	10,80	11,40	<b>TRIPLO</b>	13,10	13,35	14,00
9,80 (4k) 11,00 (3k)	10,00	11,00	<b>PESO</b>	12,00 (6k) 12,50 (5k)	11,70	14,00
17'30"00	17'00"00	15'30"00	<b>3.000M Mx 5.000 M Mx</b>	25'30"00	25'00"00	23'30"00
2.400p 3.500p (Heptatlo)	2.600p 3.750p (Heptatlo)	2.800p 4.000p (Heptatlo)	<b>PENTATLO HEPTATLO</b>	3.800p 5.300p (Decatlo)	4.050p 5.400p (Decatlo)	4.300p 5.500p (Decatlo)

## TAÇAS FPA

PROVAS	FEMININOS			MASCULINOS			
	Juvenis	Juniores	Seniores	Juvenis	Juniores	Seniores	
TAÇA VELOCIDADE E BARREIRAS	<b>60 M</b>	8"44 (13"14 – 100m al)			7"44 (11"44 – 100m al)		
	<b>400 M</b>	63"44	63"34	61"44 62"64 (s23)	53"44	53"34	51"44 51"94 (s23)
	<b>60 M BARR.</b>	10"34 (0,76)	10"44	9"74 9"94 (s23)	9"44 (0,91)	9"74 (1"00)	8"94 9"14 (s23)
TAÇA SALTOS	<b>ALTURA</b>	1,47	1,48	1,52	1,75	1,80	1,86
	<b>VARA</b>	2,10	2,30	2,60	3,00	3,40	3,80
	<b>COMPRIMENTO</b>	4,90	5,00	5,20	6,00	6,30	6,60
	<b>TRIPLO</b>	10,40	10,50	10,80	12,50	13,00	13,50
TÇ P. COMBINADAS	<b>PENT. / HEPT.</b>	2.100 pts			3.300 pts		
TÇ LANÇAMENTOS JUVENIS	<b>PESO</b>	10,70 (3k)	-	-	12,00 (5k)	-	-
	<b>MARTELO</b>	34,00 (3k)	36,00	42,00	34,50 (5k)	40,00 (6k)	45,00
CN LANÇAMENTOS LONGOS	<b>DISCO</b>	25,00	29,00	35,00	32,00 (1,5k)	35,00 (1,75k)	40,00
	<b>DARDO</b>	26,50	28,00	34,00	39,00 (700g)	44,00	51,00
	<b>TAÇA MARCHA</b>	41'00"0 (5km)	1:14'00"0 (10km)	1:12'00"0 (10km)	36'00"0 (5km)	59'00"0 (10km)	2:00'00"0 (20km)



## CAMPEONATOS NACIONAIS DE AR LIVRE

FEMININOS				PROVAS	MASCULINOS			
JUV	JUN	SUB23	SEN		JUV	JUN	SUB23	SEN
13"24	13"04	12"94	12"74	<b>100 M</b>	11"54	11"34	11"24	11"04
27"34	26"74	26"24	25"94	<b>200 M</b>	23"74	23"14	22"64	22"44
45"04 (62"14)	61"24	60"34	60"04	<b>300/400 M</b>	38"04 (52"64)	51"64	50"34	50"04
2'26"00	2'23"00	2'21"00	2'17"50	<b>800 M</b>	2'03"50	1'59"50	1'57"50	1'56"00
5'00"00	4'56"00	4'50"00	4'38"00	<b>1.500 M</b>	4'16"00	4'09"00	4'02"00	3'56"00
11'20"00	10'50"00	10'40"00	-	<b>3.000 M</b>	9'20"00	8'58"00	-	-
-	-	-	17'45"00	<b>5.000 M</b>	-	16'10"00	15'35"00	14'50"00
8'25"00 (2000m)	14'00"00	12'50"00	11'50"00	<b>2 / 3.000 M OBST.</b>	6'35"00 (2000m)	10'17"00	9'50"00	9'35"00
17"04	17"24	16"64	16"14	<b>100M BARR. 110M BARR.</b>	16"54	16"84	16"34	15"84
51"44 (70"94)	69"94	68"84	67"04	<b>300 / 400 M BARR.</b>	43"54 (59"84)	58"94	57"94	56"04
1,51	1,53	1,53	1,60	<b>ALTURA</b>	1,77	1,85	1,89	1,96
2,30	2,60	2,60	3,00	<b>VARA</b>	3,10	3,70	3,90	4,35
5,10	5,20	5,20	5,50	<b>COMPRIMENTO</b>	6,25	6,50	6,70	7,00
10,60	10,90	11,00	11,50	<b>TRIPLO</b>	12,60	13,35	13,60	14,20
10,90	10,00	10,00	11,20	<b>PESO</b>	12,30	12,60	11,70	14,00
36,00	39,00	39,00	45,00	<b>MARTELO</b>	35,50	41,00	38,00	46,00
26,00	31,00	31,00	37,00	<b>DISCO</b>	33,00	35,50	35,00	43,00
27,00	29,50	32,00	37,00	<b>DARDO</b>	40,00	45,00	49,00	52,00
31'00"0	(29'00"0)	-	-	<b>5.000 M MARCHA</b>	29'00"00	(25'30"0)	-	-
-	1:06'00"0	1:04'00"0	58'00"0	<b>10.000 M MARCHA</b>	-	57'00"0	55'00"0	49'00"0
3.200p	3.000p	3.250p	3.500p	<b>P. COMBINADAS</b>	4.200p	4.900p	5.100p	5.300p

Nota: Consideram-se os engenos e barreiras dos respectivos escalões etários.



## CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES

(MÍNIMOS DE PONTUAÇÃO)

PISTA COBERTA		
FEMININOS	PROVAS	MASCULINOS
8"84	60 M	7"74
29"24	200 M	25"24
65"04	400 M	53"94
2'30"00	800 M	2'05"00
5'20"00	1 500 M	4'20"00
11'40"00	3 000 M	9'30"00
10"64	60M BARR.	9"84
1,40	ALTURA	1,70
2,00	VARA	2,80
4,60	COMPRIMENTO	5,80
9,70	TRIPLO	12,00
8,50	PESO	9,50
19'00"00	3/5 000M Mx	29'00"00
4'40"00	4x 400M	3'48"00

AR LIVRE		
FEMININOS	PROVAS	MASCULINOS
14"14	100 M	12"04
28"94	200 M	25"04
64"54	400 M	53"44
2'30"00	800 M	2'05"00
5'20"00	1 500 M	4'20"00
11'40"00	3 000 M	9'30"00
21'00"00	5 000 M	16'30"00
15'00"00	3 000 M OBST.	10'45"00
18"04	100/110M BARR.	18"74
73"14	400M BARR.	61"94
1,40	ALTURA	1,70
2,00	VARA	2,80
4,60	COMPRIMENTO	5,80
9,70	TRIPLO	12,00
8,50	PESO	9,50
25,00	MARTELO	28,00
23,00	DISCO	27,00
25,00	DARDO	40,00
19'00"00	3/5 000M Mx	29'00"00
55"04	4x 100M	47"54
4'30"00	4x 400M	3'42"00



## COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS

(JOVENS)

JOGOS DAS ILHAS SARDENHA - 24-27/MAIO		PROVAS	C. MUNDO JUNIORES BARCELONA (CAN) - 10-15/JULHO	
FEMININOS	MASCULINOS		FEMININOS	MASCULINOS
13"24	11"64	100 M	11"90	10"64
27"24	23"54	200 M	24"50	21"55
62"14	53"14	400 M	55"00	47"95
2'27"00	2'05"00	800 M	2'08"50	1'51"00
5'15"00	4'20"00	1.500 M	4'25"00	3'48"00
11'40"00	9'30"00	3.000 M	9'35"00	(8'15"00)
-	-	5.000 M	16'30"00	14'15"00
-	-	10.000 M	-	30'45"00
8'20"00	6'40"00	2 / 3.000 M OBST.	10'40"00	9'04"00
16"54	16"04	100 / 110 M BARR.	14"15	14"15 (0,99) 14"60 (1,06)
71"64	60"14	400 M BARR.	60"70	53"00
1,50	1,78	ALTURA	1,80	2,15
2,40	3,00	VARA	3,95	5,00
5,00	6,30	COMPRIMENTO	6,10	7,55
10,50	12,80	TRIPLO	12,90	15,60
8,90 (4kg)	12,80 (5kg)	PESO	14,50 (4kg)	18,00 (6kg)
10,40 (3kg)	37,00 (5kg)	MARTELO	16,30 (7kg)	66,20 (6kg) 60,20 (7kg)
28,00 (4kg)	35,00 (3kg)	DISCO	56,00 (4kg)	55,00 (1,75kg) 51,50 (2kg)
28,00 (1kg)	43,00 (700g)	DARDO	47,50 (1kg)	49,00 (600g)
28,00 (600g)	-	10.000 M MARCHA	49,00 (600g)	66,50 (800g)
-	-	P. COMBINADAS	51'00"00	44'20"00
-	-	OBSERVAÇÕES	5.150p	7.090p (Jun) 6.875p (Sen)
Máximo: 8F + 8M (limite: 6/Maio) (ainda por confirmar)			Máximo: 2 atletas/prova (limite: 4/Julho)	



## COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS

(SENIORES)

C. MUNDO PISTA COBERTA (Istambul/TUR – 9-11/Março)		PROVAS	C. EUROPA Helsínquia/FIN (27/Junho - 1/Julho)		JOGOS OLÍMPICOS (Londres/GBR – 3-12/Agosto)			
FEMININOS	MASCULINOS		FEMININOS	MASCULINOS	FEMININOS		MASCULINOS	
					A	B	A	B
7"35 (11"25 al)	6"67 (10"20 al)	<b>60 M</b>	11"55	10"40	11"29	11"38	10"18	10"24
---	---	<b>100 M</b>	23"65	20"95	23"10	23"30	20"55	20"65
53"25 (51"25 al)	46"90 (45"20 al)	<b>200 M</b>	53"40	46"70	51"50	52"30	45"25	45"70
2'03"50 (1'59"50 al)	1'48"00 (1'45"00 al)	<b>400 M</b>	2'02"80	1'47"80	1'59"90	2'01"30	1'45"60	1'46"30
4'11"00 (4'03"50 al)	3'41"00 (3'34"25 al)	<b>800 M</b>	4'12"00	3'41"40	4'06"00	4'08"90	3'35"50	3'38"00
9'00"00 (8'38"00 al)	7'50"00 (7'44"00 al)	<b>1.500 M</b>	-	-	---	---	---	---
(15'02"00 al)	(13'19"00 al)	<b>3.000 M</b>	15'40"00	13'40"00	15'15"00	15'25"00	13'20"00	13'27"00
---	---	<b>5.000 M</b>	33'25"00	28'55"00	31'45"00	32'10"00	27'45"00	28'05"00
---	---	<b>10.000 M</b>	---	---	---	---	---	---
---	---	<b>MEIA MARATONA</b>	---	---	---	---	---	---
---	---	<b>MARATONA</b>	---	---	2:32"30	2:35"00	2:13"00	2:15"00
---	---	<b>3.000 M OBST.</b>	9'55"00	8'40"00	9'40"00	9'42"50	8'23"10	8'29"00
8"18 (12"95 al)	7"74 (13"55 al)	<b>60 M BARR.</b>	13"35	13"80	12"96	13"15	13"52	13"60
---	---	<b>100/110 M BARR.</b>	57"60	51"10	55"40	56"55	49"50	49"80
---	---	<b>400 M BARR.</b>	1,90	2,26	1,95	1,92	2,31	2,28
1,93	2,29	<b>ALTURA</b>	4,35	5,55	4,50	4,40	5,72	5,60
4,52	5,72	<b>VARA</b>	6,55	7,95	6,75	6,65	8,20	8,10
6,65	8,15	<b>COMPRIMENTO</b>	14,00	16,60	14,30	14,10	17,20	16,85
14,10	17,00	<b>TRIPLO</b>	16,40	19,85	18,35	17,30	20,50	20,00
17,50	20,00	<b>PESO</b>	68,50	73,80	71,50	69,00	78,00	74,00
---	---	<b>MARTELO</b>	57,00	62,90	62,00	59,50	65,00	63,00
---	---	<b>DISCO</b>	57,50	79,30	61,50	59,00	82,00	79,50
---	---	<b>DARDO</b>	---	---	1:33"30	1:34"30	1:22"30	1:23"30
---	---	<b>20 KM MARCHA</b>	---	---	---	---	3:56"00	4:00"00
---	---	<b>50 KM MARCHA</b>	(16 países)	(16 países)	(16 países)	(16 países)	(16 países)	(16 países)
(por convite)	(por convite)	<b>4x 100 M</b>	(16 países)	(16 países)	(16 países)	(16 países)	(16 países)	(16 países)
(por convite)	(por convite)	<b>4x 400 M</b>	5.920p	7.800p	6.150p	5.950p	8.200p	7.950p
Máx: 2 atletas/prova (limite: 26/Fev)		<b>P. COMBINADAS</b>	Máx: 3 atletas/prova (limite: 17/Jun)		Máx: 3 atletas/prova (Max: 1 c/ mínimo B) (limite: 8/Jul)			
		<b>OBSERVAÇÕES</b>						



## COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS - RESUMO

COMPETIÇÃO	LOCAL / DATA	CRITÉRIOS / OBSERVAÇÕES						
<b>Campeonato do Mundo de Pista Coberta</b>	Istambul/TUR 9-11/Março	Marcas Referência (ver tabela) Máximo: 2 atletas/prova (limite: 26/Fev) Prova decisiva: Camp. Portugal de Pista Coberta						
<b>Taça da Europa de Lançamentos</b>	Bar/MNE 17-18/Março	Marcas Ref.	Fem	Sen	Peso	Disco	Martelo	Dardo
			S23	S23	16.10	54.00	63.68	53.90
			Sen	Sen	14.50	48.75	58.00	49.00
		Masc	Sen	Sen	18.30	58.00	70.00	71.00
			S23	S23	17.00	53.00	63.00	68.00
		Seniores e Sub23 – máximo: 2 atletas/prova (limite: 4/Março)						
		<u>Marcas de referência:</u>						
		➢ - Masc – 4:15.00 (50km); 1:27.00 (20km); 45.30 (10km-Jun)						
		➢ - Fem – 1:39.00 (20km); 52.00 (10km-Jun)						
<b>Taça do Mundo de Marcha</b>	Saransk/RUS 12-13/Maio	Máximo: 5 atletas/prova (Seniores); 3 atletas/prova (Juniões) Limite: 15/Abril (50km – 18/Março)						
<b>Taça da Europa de 10.000m</b>	Bilbao/ESP 3/Junho	Máximo: 6 atletas/sexo (limite: 22/Maio) Prova decisiva: Camp. Portugal 10.000m Limite: 20/Maio						
<b>Camp. Ibero-Americano</b>	Caracas/VEN 8-10/Junho	Atletas Alto Rendimento e bom momento de forma Que não comprometa o CN Clubes nem C. Europa Limite: 27/Maio (Delegação reduzida)						
<b>Campeonato da Europa</b>	Helsínquia/FIN 27/Jun a 1/Jul	<u>Mínimos</u> (ver tabela) Máximo: 3 atletas/prova Histórico de resultados Limite: 17/Junho						
<b>Campeonato da Europa de Montanha</b>	Denizli- Pamukkale/TUR 7/Julho	Seniores e Juniores – máximo: 4 atletas/sexo (limite 15/Junho) Prova decisiva: Camp. Nacional de Montanha						
<b>Campeonato do Mundo de Juniores</b>	Barcelona/ESP 10-15/Julho	<u>Mínimos</u> (ver tabela) Máximo: 2 atletas/prova (limite: 24/Junho) Prova decisiva: Camp. Nacional de Juniores Adicionalmente: histórico e qualidade de resultados						
<b>Jogos Olímpicos</b>	Londres/GBR 27/Ago - 4/Set	<u>Mínimos</u> (ver tabela) – Limite: 29/Abril (Maratona), 13/Maio (marcha), 2/Julho (estafetas) e 8/Julho Máximo: 3 atletas/prova (não mais que 1 atleta c/ mínimo B) Prova decisiva: Campeonato de Portugal Adicionalmente: histórico e qualidade de resultados						
<b>Campeonato do Mundo de Montanha</b>	Domenica/ITA 2/Setembro	Seniores – máximo: 6 Masc / 4 Fem (limite: 30/Julho) Juniões – participação individual (limite: 30/Julho) Provas decisivas: Camp. Nacional e Camp. Europeu de Montanha						
<b>Campeonato do Mundo de Meia Maratona</b>	Kavarna/BUL 6/Outubro	Dependendo da qualidade competitiva até 16/Setembro						