



PROGRAMA REGIONAL DE PROVAS DE PISTA

= INICIADOS =

GRUPO	PROVA	CARACTERÍSTICAS	OBSERVAÇÕES
VELOCIDADE E ESTAFETAS	60 m		Novembro a Fevereiro
	80 m		
	250 m		
	4 x 80 m	10m z. aceleração + 20m z. transmissão	
BARREIRAS	60 m Barr.	Fem: 6b – 12,00 + 7,50 / 0,76m Masc: 5b – 13,00 + 8,00 / 0,84m	Novembro a Fevereiro
	80 m Barr.	Fem: 8b – 12,00 + 8,00 / 0,76m	
	100 m Barr.	Masc: 10b – 13,00 + 8,50 / 0,84m	
	250 m Barr.	Fem/Masc: 7b – 35 + 35 / 0,76m	
½ FUNDO E MARCHA	800 m		
	1.000 m		Novembro a Abril
	1.500 m		
	1.500 m Obst.	Fem/Masc: 0,76 m; sem vala de água; 4 obstáculos colocados no final das zonas de transmissão dos 4x100m e 4x400m	
	4.000 m Mx		
SALTOS	Altura		
	Vara		
	Comprimento		
	Quádruplo	Dois apoios com cada perna (1-2-1-2 ou 1-1-2-2)	Tábua: F: 9 ou 11m M: 11 ou 13m
LANÇAMENTOS	Peso	Fem: 3 kg / Masc: 4 kg	
	Dardo	Fem/Masc: 500 g	No C.R.Iniciados: Masc – 600g
	Disco	Fem: 750 g / Masc: 1 kg	
	Martelo	Masc: 3 kg / Masc: 4 kg	
COMBINADAS	Triatlo Técnico	Fem: Compr. + 60b + Peso Masc: 60b + Compr. + Peso	
	Heptatlo	Fem: 80b+Dardo+Altura / 80+ Compr.+ Peso+800 Masc: 80+Compr.+Dardo / 100b+ Peso+Altura+ 1000	



PROGRAMA REGIONAL DE PROVAS DE PISTA

= INFANTIS =

GRUPO	PROVA	CARACTERÍSTICAS	OBSERVAÇÕES
VELOCIDADE E ESTAFETAS	60 m		
	150 m		
	4 x 60 m	5 m z. aceleração (recomendação) + 20 m z. transmissão	
BARREIRAS	50 m Barr.	Fem/Masc: 5b – 11,00 + 7,00 / 0,65m	Janeiro a Abril
	60 m Barr.	Fem: 6b – 12,00 + 7,00 / 0,76m Masc: 6b – 12,00 + 7,50 / 0,76m	
½ FUNDO E MARCHA	600 m		
	1.000 m		
	3.000 m Mx		
SALTOS	Altura		
	Vara em distância	Chamada: Realizada antes da linha limite, colocada 75cm antes da areia Encaixe: Na areia, limitado por linha a 1 m depois do início da areia e pelo prolongamento das linhas laterais do corredor de balanço	
	Comprimento	Tábua de chamada: a 1 ou 2 m da areia	
LANÇAMENTOS	Peso	Fem: 2kg / Masc: 3 kg	Provas combinadas: Masc: 2 kg
	Dardo	Fem/Masc: 400 g	
	Disco	Fem: 600 g / Masc: 750 g	
	Martelo	Fem: 2kg / Masc: 3 kg	
COMBINADAS	Triatlo	F: Compr. + 50b + Peso M: 50b + Compr. + Peso	Tabelas adaptadas 50mb e Peso 2 (♂)
	Pentatlo	F: 60+Peso / 50b+Compr.+1000 M: 60+Compr. / 50b+Peso+1000	Tabelas adaptadas 50mb e Peso 2 (♂)