



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	
	Juvenis	250 mB	0,76m	6	35 m	35 m	40 m	
		60 mB	0,76m	5	13,00m	8,50m	13,00m	Até Fev
		100 mB	0,76m	10	13,00m	8,50m	10,50m	
	Juniore e Seniores	300 mB	0,76m	7	50 m	35 m	40 m	
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	
	Juvenis	250 mB	0,76m	6	35 m	35 m	40 m	
		60 mB	0,914m	5	13,72m	9,14m	9,72m	Até Fev
		110 mB	0,914m	10	13,72m	9,14m	14,02m	
	Juniore e Seniores	300 mB	0,84m	7	50 m	35 m	40 m	
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		



CARACTERÍSTICAS DAS PROVAS DE LANÇAMENTOS NA R.A.M.

Escalaão	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

CARACTERÍSTICAS DAS PROVAS COMBINADAS NA R.A.M.

SEXO	ESCALÃO	NOME	1º DIA	2º DIA	
FEMININOS	Infantis	Triatlo	Ps ² 50b ⁶⁵ Cp		
		Pentatlo	60 Ps ²	50b ⁶⁵ Cp 1000	
	Iniciados	Triatlo	Cp 60b ⁷⁶ Ps ³		
		Heptatlo	80b ⁷⁶ Dd ⁵ Alt	80 Cp Ps ³ 800	
	Juvenis	Triatlo	Alt 60b ⁷⁶ Ps ³		
		Heptatlo	100b ⁷⁶ Alt Ps ³ 200	Cp Dd ⁶ 800	
	Juniores e Seniores	Pentatlo	60b ⁸⁴ Alt Ps ⁴ Cp 800		
		Heptatlo	100b ⁸⁴ Alt Ps ⁴ 200	Cp Dd ⁶ 800	
	MASCULINOS	Infantis	Triatlo	50b ⁶⁵ Ps ² Cp	
			Pentatlo	60 Cp	50b ⁶⁵ Ps ² 1000
Iniciados		Triatlo	60b ⁸⁴ Cp Ps ⁴		
		Heptatlo	80 Cp Dd ⁵	100b ⁸⁴ Ps ⁴ Alt 1000	
Juvenis		Triatlo	60b ⁹¹ Ps ⁵ Alt		
		Heptatlo	60 Cp Ps ⁵ Alt	60b ⁹¹ Vr 1000	
		Octatlo A	100 Cp Ps ⁵ 300	110b ⁹¹ Alt Dd ⁷ 1000	
Juniores		Heptatlo	60 Cp Ps ⁶ Alt	60b ¹ Vr 1000	
		Decatlo	100 Cp Ps ⁶ Alt 400	110b ¹ Dc ^{1.75} Vr Dd ⁸ 1500	
Seniores		Heptatlo	60 Cp Ps ⁷ Alt	60b ^{1,06} Vr 1000	
	Decatlo	100 Cp Ps ⁷ Alt 400	110b ^{1,06} Dc ² Vr Dd ⁸ 1500		