

MASCULINOS

Pista Ar Livre

Prova	400	300	250	110	100		60
Nº barreiras	10	7	6	10	10		6
Altura barreiras	0,91 Sen 0,91 Jun	0,84 Juv	0,76 Ini	1,06 Sen 1,00 Jun 0,91 Juv	0,91 Juv P. Combin 0,84 Ini		0,76 Inf 0,76 Ben
Da Partida à 1ª Barreira	45,00	50,00	35,00	13,72	13,00		12,00
Entre Barreiras	35,00	35,00	35,00	9,14	8,50		7,50
Da Última barreira à Meta	40,00	40,00	40,00	14,02	10,50		10,50

Pista Coberta

60	60	60
5	5	6
1,06 Sen 1,00 Jun 0,91 Juv	0,84 Ini	0,76 Inf 0,76 Ben
13,72	13,00	12,00
9,14	8,50	7,50
9,72	13,00	10,50

Marcações na Pista a partir da Meta							
1	40,00	40,00	40,00	14,02	10,50		10,50
2	75,00	75,00	75,00	23,16	19,00		18,00
3	110,00	110,00	110,00	32,30	27,50		25,50
4	145,00	145,00	145,00	41,44	36,00		33,00
5	180,00	180,00	180,00	50,58	44,50		40,50
6	215,00	215,00	215,00	59,72	53,00		48,00
7	250,00	250,00		68,86	61,50		
8	285,00			78,00	70,00		
9	320,00			87,14	78,50		
10	355,00			96,28	87,00		
Partida	400	300	250	110	100		60

9,72	13,00	10,50
18,86	21,50	18,00
28,00	30,00	25,50
37,14	38,50	33,00
46,28	47,00	40,50
		48,00
60	60	60

Medição do Vento				13	13		10
------------------	--	--	--	----	----	--	----

ENGENHOS	Escalão	Peso	Disco	Dardo	Martelo	A Bola
	Sen	7,260	2	800	7,260	
	Jun	6	1,750	800	6	
	Juv	5	1,500	700	5	
	Ini	4	1	600	4	
	Inf	3	0,750	500	3	163
Ben	2	0,750				163

Medição do vento:

60m e 80m planos e 60m barreiras	10 s
80m barreiras	13 s

Colocação do Anemómetro:

A meio da distância da corrida

FEMININOS

Pista Ar Livre

Prova	400	300	250	100	80		60
Nº barreiras	10	7	6	10	8		6
Altura barreiras	0,76 Sen 0,76 Jun	0,76 Juv	0,76 Ini	0,84 Sen 0,84 Jun 0,76 Juv	0,76 Ini		0,76 Inf 0,76 Ben
Da Partida à 1ª Barreira	45,00	50,00	35,00	13,00	12,00		12,00
Entre Barreiras	35,00	35,00	35,00	8,50	8,00		7,00
Da Última barreira à Meta	40,00	40,00	40,00	10,50	12,00		13,00

Pista Coberta

60	60	60
5	6	6
0,84 Sen 0,84 Jun 0,76 Juv	0,76 Ini	0,76 Inf 0,76 Ben
13,00	12,00	11,50
8,50	8,00	7,00
13,00	8,00	13,50

Marcações na Pista a partir da Meta							
1	40,00	40,00	40,00	10,50	12,00		13,00
2	75,00	75,00	75,00	19,00	20,00		20,00
3	110,00	110,00	110,00	27,50	28,00		27,00
4	145,00	145,00	145,00	36,00	36,00		34,00
5	180,00	180,00	180,00	44,50	44,00		41,00
6	215,00	215,00	215,00	53,00	52,00		48,00
7	250,00	250,00		61,50	60,00		
8	285,00			70,00	68,00		
9	320,00			78,50			
10	355,00			87,00			
Partida	400	300	250	100	80		60

13,00	8,00	13,50
21,50	16,00	20,50
30,00	24,00	27,50
38,50	32,00	34,50
47,00	40,00	41,50
	48,00	48,50
60	60	60

Medição do Vento				13	13		10

ENGENHOS	Escalão	Peso	Disco	Dardo	Martelo	A. Bola
	Sen	4	1	600	4	
	Jun	4	1	600	4	
	Juv	3	1	500	3	
	Ini	3	0,750	500	3	
	Inf	2	0,750	400		163
Ben	2	0,750				163

Medição do vento:

60m e 80m planos e 60m barreiras	10 s
80m barreiras	13 s

Colocação do Anemómetro:

A meio da distância da corrida
