

7. CARACTERÍSTICAS DAS PROVAS (Adaptações Regionais a AZUL)

BARREIRAS

| FEMININOS | Escalão | Distância (designação) | Altura | Nº de Barr. | Até 1ª Barr. | Entre Barr. | Última à meta | Observ. |
|-------------------|---------|------------------------|--------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
| | Sub-12 | 40 mB | 0,50m | 5 | 10 a 11,00m | 5 a 6,00m | 5,00m (ou +) | Partida em pé |
| | Sub-14 | 50 mB | 0,65m | 5 | 11,00m | 7,00m | 11,00m | ← até Abril |
| | | 60 mB | 0,76m | 6 | 12,00m | 7,00m | 13,00m | |
| | Sub-16 | 60 mB | 0,76m | 6 | 12,00m | 7,50m | 10,50m | ← até Fev |
| | | 80 mB | 0,76m | 8 | 12,00m | 8,00m | 12,00m | |
| | | 300 mB | 0,76m | 7 | 50 m | 35 m | 40 m | |
| | Sub-18 | 60 mB | 0,76m | 5 | 13,00m | 8,50m | 13,00m | ← até Fev |
| | | 100 mB | 0,76m | 10 | 13,00m | 8,50m | 10,50m | |
| | | 400 mB | 0,76m | 10 | 45 m | 35 m | 40 m | |
| Sub-20 e 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. |
|------------|---------|------------------------|--------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
| | Sub-12 | 40 mB | 0,50m | 5 | 10 a 11,00m | 5 a 6,00m | 5,00m (ou +) | Partida em pé |
| | Sub-14 | 50 mB | 0,65m | 5 | 11,00m | 7,00m | 11,00m | ← até Abril |
| | | 60 mB | 0,76m | 6 | 12,00m | 7,50m | 10,50m | |
| | Sub-16 | 60 mB | 0,84m | 5 | 13,00m | 8,00m | 15,00m | ← até Fev |
| | | 100 mB | 0,84m | 10 | 13,00m | 8,50m | 10,50m | |
| | | 300 mB | 0,76m | 7 | 50 m | 35 m | 40 m | |
| | Sub-18 | 60 mB | 0,914m | 5 | 13,72m | 9,14m | 9,72m | ← até Fev |
| | | 110 mB | 0,914m | 10 | 13,72m | 9,14m | 14,02m | |
| | | 400 mB | 0,84m | 10 | 45 m | 35 m | 40 m | |
| | Sub-20 | 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 | | |

PROVAS COMBINADAS

| SEXO | ESCALÃO | NOME | 1º DIA | 2º DIA |
|------------|-------------------|--------------------------------|---|--|
| FEMININOS | Sub-14 | Triatlo | | Ps ² 60 Cp |
| | | Pentatlo Regional | 60 Ps ² | 50b ⁶⁵ Cp 1000 |
| | Sub-16 | Triatlo | | Cp 60b ⁷⁶ Ps ³ |
| | | Tetratlo | Anos pares: 80 Ps ³ Alt 800 Anos Ímpares: 80b ⁷⁶ Cp Ps ³ 800 | |
| | | Heptatlo | 80b ⁷⁶ Dd ⁵ Alt | 80 Cp Ps ³ 800 |
| | Sub-18 | Triatlo | | Alt 60b ⁷⁶ Ps ³ |
| | | Pentatlo | | 60b ⁷⁶ Alt Ps ³ Cp 800 |
| | | Heptatlo | 100b ⁷⁶ Alt Ps ³ 200 | Cp Dd ⁵ 800 |
| | Sub-20 e Seniores | Pentatlo | | 60b ⁸⁴ Alt Ps ⁴ Cp 800 |
| | | Heptatlo | 100b ⁸⁴ Alt Ps ⁴ 200 | Cp Dd ⁶ 800 |
| MASCULINOS | Sub-14 | Triatlo Regional | | 60 Ps ² Cp |
| | | Pentatlo Regional | 60 Cp | 50b ⁶⁵ Ps ² 1000 |
| | Sub-16 | Triatlo | | 60b ⁸⁴ Cp Ps ⁴ |
| | | Tetratlo | Anos pares: 100b ⁸⁴ Cp Ps ⁴ 1000 Anos Ímpares: 80 Ps ⁴ Alt 1000 | |
| | | Heptatlo | 80 Cp Dd ⁶ | 100b ⁸⁴ Ps ⁴ Alt 1000 |
| | Sub-18 | Triatlo | | 60b ⁹¹ Ps ⁵ Alt |
| | | Heptatlo | 60 Cp Ps ⁵ Alt | 60b ⁹¹ Vr 1000 |
| | | Decatlo | 100 Cp Ps ⁵ Alt 400 | 110b ^{0,91} Dc ^{1,5} Vr Dd ⁷ 1500 |
| | Sub-20 | 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 | |

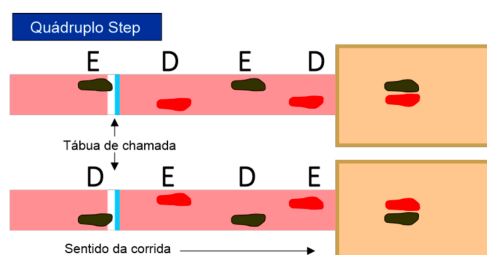
LANÇAMENTOS

| Escalação | DARDO | | DISCO | | PESO | | MARTELO | |
|-----------|--------------------|-------|------------------|---------|--------------------------|----------------------|---------|---------|
| | F | M | F | M | F | M | F | M |
| Sub-12 | Vortex (± 125g) | | Arco (± 200g) | | 1 kg (bola medicinal) | | | |
| Sub-14 | 400 g | 400 g | 600 g | 750 g | 2 kg | 3 kg (PComb: 2kg) | 2 kg | 3 kg |
| Sub-16 | 500 g | 600 g | 750 g | 1 kg | 3 kg | 4 kg | 3 kg | 4 kg |
| Sub-18 | 500 g | 700 g | 1 kg | 1,5 kg | 3 kg | 5 kg | 3 kg | 5 kg |
| Sub-20 | 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 |

SALTOS

Quádruplo Step (Sub-14)

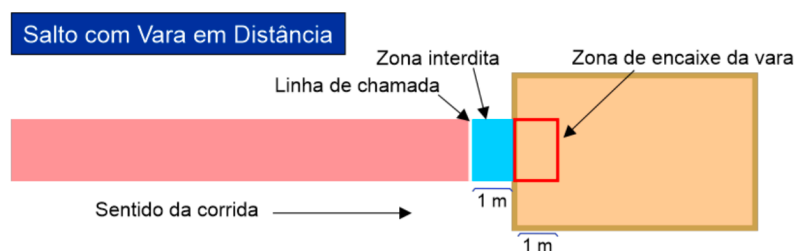
O quádruplo step é uma sucessão de 4 saltos alternando os apoios e terminando na areia com regulamentação idêntica ao triplo salto, exceto quanto à sequência de apoios (ver imagem).



É recomendada uma linha de delimitação da corrida de balanço situada a 20m da linha de chamada. Recomendam-se tábuas de chamada entre os 9 e os 11m.

Salto com Vara em Distância (Sub-14)

O salto com vara em distância realiza-se num sector de salto e comprimento, havendo uma linha limite para a chamada a 1m da caixa de areia e uma zona de encaixe obrigatório da vara na areia que termina 1m após o início da caixa de areia (ver imagem).



A medição é realizada como no salto em comprimento (ignorando-se as marcas deixadas pela vara).

CORRIDAS

1.500m obstáculos (Sub-16)

Esta prova realiza-se sem recurso à vala de água, sendo colocados 4 obstáculos por volta (no final das zonas de transmissão dos 4x100m e dos 4x400m), realizando um total de 13 transposições.

A partida é dada no mesmo local dos 1.500m planos e o primeiro obstáculo a transpor é o obstáculo colocado a 90m da meta (final da 3ª transmissão dos 4x100m), após realizados 210m de corrida.

Estafeta Medley

Esta estafeta consta de 4 percursos na seguinte sequência: 100m, 200m, 300m e 400m.

Nas provas de âmbito regional a partida é dada no mesmo local dos 200m, correndo-se o primeiro percurso e realizando-se a primeira transmissão em pistas separadas.

Os atletas passam à corda após o final da primeira zona de transmissão.

A segunda transmissão é realizada à corda na 1ª zona de transmissão dos 4x100m (pista 1) e a terceira transmissão será realizada na zona de transmissão dos 4x400m (pista 1).

Estafeta Olímpica

Esta estafeta consta de 4 percursos na seguinte sequência: 100m, 200m, 400m e 800m.

A partida é dada no mesmo local dos 300m, correndo-se o primeiro percurso e realizando-se a primeira transmissão em pistas separadas.

Os atletas fazem a curva ainda em pistas separadas e passam à corda a 90m da meta (após o final da 3ª zona de transmissão dos 4x100m).

A segunda e terceira transmissões são realizadas à corda na zona de transmissão dos 4x400m (pista 1).