

REGULAMENTO DA ANAV PARA CAMPEONATOS DE VETERANOS

Art. 1) Categorias

MASCULINO

M-35 De 35 a 39 anos
M-40 De 40 a 44 anos
M-45 De 45 a 49 anos
M-50 De 50 a 54 anos
M-55 De 55 a 59 anos
M-60 De 60 a 64 anos
M-65 De 65 a 69 anos
M-70 De 70 a 74 anos
M-75 De 75 a 79 anos
M-80 De 80 a 84 anos

FEMININO

W-35 De 35 a 39 anos
W-40 De 40 a 44 anos
W-45 De 45 a 49 anos
W-50 De 50 a 54 anos
W-55 De 55 a 59 anos
W-60 De 60 a 64 anos
W-65 De 65 a 69 anos
W-70 De 70 a 74 anos
W-75 De 75 a 79 anos
W-80 De 80 a 84 anos

E assim sucessivamente de 5 em 5 anos.

Art. 2) Para competir nos Campeonatos de Portugal é indispensável ter a licença da ANAV.

Art. 3) É obrigatória a participação com o equipamento oficial do clube a que pertence o atleta. Os atletas independentes não podem levar nenhum tipo de publicidade, só o logótipo do fabricante do material desportivo.

Art. 4) Todo atleta inscrito e confirmado na prova de um Campeonato de Portugal e que não se apresente, não estará autorizado a participar em nenhuma prova do Campeonato, embora tenha sido classificado.

Art. 5) Autoriza-se a participação de 2 ou 1 atleta por prova, não sendo necessário o mínimo de 3 para se realizar a prova.

Art. 6) Nas provas de barreiras de distância igual mas de alturas diferentes, autoriza-se a correr, mas deixando um corredor de segurança.

Art. 7) Nas provas de velocidade não será obrigatório sair dos tacos (quatro apoios), podendo sair de pé.

Art. 8) Nas provas de lançamentos, as categorias com peso de engenho igual separa-se a categoria absoluta das demais categorias.

Art. 9) Durante um Campeonato, um atleta participa numa categoria no primeiro dia não podendo participar numa outra diferente no outro dia.

Art. 10) Permite-se que Homens e Mulheres compitam juntos. São válidos os recordes obtidos.

Art. 11) Os atletas podem baixar de categoria em competições que se disputam por equipas. Nesta caso unicamente optam pelo título individual na categoria que participam e não na sua.

Art. 12) Altura e Distância das Barreiras:

PISTA COBERTA MASCULINO

Idade	Distância	Nº Barreiras	Altura Barreira	Distância		
				1ª Barreira	Entre Barreira e a Meta	
35-49	60m	5	0,991	13,72	9,14	9,72
50-59	60m	5	0,914	13,00	8,50	13,00
60-69	60m	5	0,840	16,00	8,00	12,00
70-79	60m	5	0,762	12,00	7,00	20,00
80 +	60m	5	0,686	12,00	7,00	20,00

PISTA COBERTA FEMININO

Idade	Distância	Nº Barreiras	Altura Barreira	Distância		
				1ª Barreira	Entre Barreira e a Meta	
35-39	60m	5	0,840	13,00	8,50	13,00
40-49	60m	5	0,762	12,00	8,00	16,00
50-59	60m	5	0,762	12,00	7,00	20,00
60 +	60m	5	0,686	12,00	7,00	20,00

AR LIVRE MASCULINO

Idade	Distância	Nº Barreiras	Altura Barreira	1ª Barreira	Distância Entre Barreira e a Meta	
35-49	110m	10	0,991	13,72	9,14	14,02
50-59	110m	10	0,914	13,00	8,50	10,50
60-69	110m	10	0,840	16,00	8,00	12,00
70-79	80m	8	0,762	12,00	7,00	19,00
80 +	80m	8	0,686	12,00	7,00	19,00

Idade	Distância	Nº Barreiras	Altura Barreira	1ª Barreira	Distância Entre Barreira e a Meta	
35-49	400m	10	0,914	45,00	35,00	40,00
50-59	400m	10	0,840	45,00	35,00	40,00
60-69	300m	7	0,762	50,00	35,00	40,00
70 +	300m	7	0,686	50,00	35,00	40,00

AR LIVRE FEMININO

Idade	Distância	Nº Barreiras	Altura Barreira	1ª Barreira	Distância Entre Barreira e a Meta	
35-49	100m	10	0,840	13,00	8,50	10,50
40-49	80m	10	0,762	12,00	8,00	12,00
50-59	80m	8	0,762	12,00	7,00	19,00
60 +	80m	8	0,686	12,00	7,00	19,00

Idade	Distância	Nº Barreiras	Altura Barreira	1ª Barreira	Distância Entre Barreira e a Meta	
35-49	400m	10	0,762	45,00	35,00	40,00
50-59	400m	7	0,762	50,00	35,00	40,00
60 +	300m	7	0,686	50,00	35,00	40,00

Art.13) Peso dos Engenhos

MASCULINO

	PESO	DISCO	MARTELO	DARDO	MARTELÃO
35-49	7,260kg	2,00kg	7,260kg	800g	15,88kg
50-59	6,00Kg	1,50Kg	6,00Kg	700g	11,34Kg
60-69	5,00Kg	1,00Kg	5,00Kg	600g	9,08Kg
70-79	4,00Kg	1,00Kg	4,00Kg	500g	7,26Kg
80 +	3,00Kg	1,00Kg	3,00Kg	400g	5,45Kg

FEMININO

	PESO	DISCO	MARTELO	DARDO	MARTELÃO
35-49	4,00kg	1,00kg	4,00kg	600g	9,08kg
50-59	3,00Kg	1,50Kg	3,00Kg	500g	7,26Kg
60-79	3,00Kg	1,00Kg	3,00Kg	400g	5,45Kg
80 +	3,00Kg	750g	3,00Kg	400g	5,45Kg

Art. 14) Tabelas de Pontuação de Provas Combinadas**PENTATLO MASCULINO PISTA COBERTA**

	M 35	M 40	M 45	M 50	M 55	M 60	M 65	M 70	M 75	M 80	M 85
60m v. (0.991)	0,9707	0,9311	0,8935								
60m v. (0.914)				0,866	0,8459						
60m v. (0.840)						0,8430	0,7604				
60m v. (0,762)								0,7381	0,7256		
60m v. (0,686)										0,6266	0,5137
Comprimento	1,0510	1,1112	1,1787	1,2549	1,3417	1,4414	1,5570	1,6929	1,8546	2,0506	2,3553
Peso (7,260kg)	1,0000	1,0271	1,1131								
Peso (6kg)				1,1468	1,2736						
Peso (5kg)						1,2703	1,4719				
Peso (4kg)								1,3017	1,5043		
Peso (3kg)										1,5486	1,8998
Altura	1,0546	1,1059	1,1624	1,2250	1,2947	1,3728	1,4610	1,5613	1,6763	1,8097	1,9660
1000m	0,9925	0,9419	0,9082	0,8738	0,8383	0,8012	0,7619	0,7197	0,6738	0,6231	0,5656

PENTATLO MASCULINO AR LIVRE

	M 35	M 40	M 45	M 50	M 55	M 60	M 65	M 70	M 75	M 80	M 85
Comprimento	1,0510	1,1112	1,1787	1,2549	1,3417	1,4414	1,5570	1,6929	1,8546	2,0506	2,3553
Dardo (800g)	1,0434	1,1283	1,2283								
Dardo (700g)				1,2790	1,4059						
Dardo (600g)						1,4804	1,6496				
Dardo (500g)								1,7461	2,0098		
Dardo (400g)										2,0612	2,6164
200m	0,9641	0,9274	0,8935	0,8619	0,8325	0,8050	0,7793	0,7488	0,6925	0,6355	0,5682
Disco (2kg)	1,0000	1,0000	1,0499								
Disco (1,5kg)				1,0000	1,0984						
Disco (1kg)						1,1232	1,2514	1,4127	1,6217	1,9033	2,3034
1500m	0,9872	0,9387	0,8947	0,8547	0,8181	0,7845	0,7536	0,7230	0,6686	0,6236	0,5483

PENTATLO FEMININO PISTA COBERTA

	W 35	W 40	W 45	W 50	W 55	W 60	W 65	W 70	W 75	W 80	W 85
60m v. (0.840)	1,0000										
60m v. (0.762)		0,9155	0,8650								
60m v. (0.762)				0,8368	0,7903						
60m v. (0,686)						0,7667	0,7187	0,6763	0,6252	0,5654	0,4867
Altura	1,0408	1,1008	1,1681	1,2442	1,3310	1,4307	1,5466	1,6829	1,8456	2,0431	2,2879
Peso (4kg)	1,0560	1,1722	1,3173								
Peso (3kg)				1,3876	1,5191	1,6782	1,8744	2,1227	2,4468	2,8876	3,5222
Comprimento	1,0387	1,1023	1,1742	1,2561	1,3502	1,4596	1,5883	1,7420	1,9285	2,2118	2,5931
800m	1,0000	0,9722	0,9303	0,8918	0,8356	0,7769	0,7028	0,6355	0,5603	0,4936	0,4296

PENTATLO FEMININO AR LIVRE

	W 35	W 40	W 45	W 50	W 55	W 60	W 65	W 70	W 75	W 80	W 85
100m v. (0.840)	0,9791										
80m v. (0.762)		1,0941	1,0383								
80m v. (0.762)				1,0517	0,9919						
80m v. (0,686)						0,9502	0,8568	0,7400	0,6512	0,5309	0,4522
Altura	1,0408	1,1008	1,1681	1,2442	1,3310	1,4307	1,5466	1,6829	1,8456	2,0431	2,2879
Peso (4kg)	1,0560	1,1722	1,3173								
Peso (3kg)				1,3876	1,5191	1,6782	1,8744	2,1227	2,4468	2,8876	3,5222
Comprimento	1,0387	1,1023	1,1742	1,2561	1,3502	1,4596	1,5883	1,7420	1,9285	2,2118	2,5931
800m	1,0000	0,9722	0,9303	0,8918	0,8356	0,7769	0,7028	0,6355	0,5603	0,4936	0,4296

PENTATLO LANÇAMENTOS MASCULINO

	M 35	M 40	M 45	M 50	M 55	M 60	M 65	M 70	M 75	M 80	M 85
Martelo (7,260kg)	1,0000	1,0798	1,1846								
Martelo (6kg)				1,1656	1,2992						
Martelo (5kg)						1,4058	1,5853				
Martelo (4kg)								1,6112	1,8749		
Martelo (3kg)										1,9497	2,4236
Peso (7,260kg)	1,0000	1,0271	1,1131								
Peso (6kg)				1,1468	1,2736						
Peso (5kg)						1,2703	1,4719				
Peso (4kg)								1,3017	1,5043		
Peso (3kg)										1,5486	1,8998
Peso (2kg)											
Disco (1,5kg)	1,0000	1,0000	1,0499								
Disco (1Kg)				1,0000	1,0984	1,1232	1,2514	1,4127	1,6217	1,9033	2,3034
Dardo (800g)	1,0434	1,1283	1,2283								
Dardo (700g)				1,2790	1,4059						
Dardo (600g)						1,4804	1,6496				
Dardo (500g)								1,7461	2,0098		
Dardo (400g)										2,0612	2,6164
Martelão (15,88kg)	1,0252	1,0943	1,1734								
Martelão (11,34kg)				1,1123	1,2105						
Martelão (9,08kg)						1,1392	1,2615				
Martelão (7,26kg)								1,2943	1,4735		
Martelão (5,45kg)										1,5730	1,8648

PENTATLO LANÇAMENTOS FEMININO

	W 35	W 40	W 45	W 50	W 55	W 60	W 65	W 70	W 75	W 80	W 85
Martelo (4kg)	1,1387	1,3007	1,5166								
Martelo (3kg)				1,2506	1,3745	1,5256	1,7141	1,9557	2,2766	2,7235	3,3886
Peso (4kg)	1,0560	1,1722	1,3173								
Peso (3kg)				1,3876	1,5191	1,6782	1,8744	2,1227	2,4468	2,8876	3,5222
Disco (1Kg)	1,0288	1,1071	1,1983	1,3059	1,4348	1,5918	1,7874	2,0379	2,3700	2,8315	3,5160
Dardo (600g)	1,0000	1,0946	1,2435								
Dardo (500g)				1,3645	1,5450						
Dardo (400g)						1,7460	1,9559	2,2231	2,5749	3,0590	3,7672
Martelão (9,08kg)	1,2752	1,4014	1,5554								
Martelão (7,26kg)				1,2414	1,3601						
Martelão (5,45kg)						1,2741	1,4307	1,6312	1,8972	2,2667	2,8149

DECATLO MASCULINO

	M 35	M 40	M 45	M 50	M 55	M 60	M65	M 70	M 75	M 80	M 85
100m	0,9893	0,9545	0,9220	0,8917	0,8633	0,8367	0,8117	0,7881	0,7417	0,6894	0,6316
Comprimento	1,0510	1,1112	1,1787	1,2549	1,3417	1,4414	1,5570	1,6929	1,8546	2,0506	2,3553
Peso (7,260kg)	1,0000	1,0271	1,1131								
Peso (6kg)				1,1468	1,2736						
Peso (5kg)						1,2703	1,4719				
Peso (4kg)								1,3017	1,5043	1,7816	2,1843
Altura	1,0546	1,1059	1,1624	1,2250	1,2947	1,3728	1,4610	1,5613	1,6763	1,8097	1,9660
400m	0,9702	0,9350	0,9023	0,8718	0,8433	0,8166	0,7916	0,7319	0,6643	0,6082	0,5266
110m v(0,991)	0,9999	0,9562	0,9168								
110m v(0,914)				0,9745	0,9085						
110m v(0,840)						0,9017	0,8326				
80m v(0,762)								0,9938	0,9437		
80m v(0,686)										0,8607	0,7377
Disco (2Kg)	1,0000	1,0000	1,0499								
Disco (1,5Kg)				1,0000	1,0984						
Disco (1Kg)						1,1232	1,2514	1,4127	1,6217	1,9033	2,3034
Salto Vara	1,0390	1,1046	1,1791	1,2643	1,3628	1,4780	1,6144	1,7786	1,9800	2,2327	2,5595
Dardo (800g)	1,0434	1,1283	1,2283								
Dardo (700g)				1,2790	1,4059						
Dardo (600g)						1,4804	1,6496				
Dardo (500g)								1,7461	2,0098		
Dardo (400g)										2,0612	2,6164
1500m	0,9872	0,9387	0,8947	0,8547	0,8181	0,7845	0,7536	0,7230	0,6686	0,6236	0,5483

HEPTATLO FEMININO

	W 35	W 40	W 45	W 50	W 55	W 60	W 65	W 70	W 75	W 80	W 85
100m v (0,840)	0,9791										
80m v (0,762)		1,0941	1,0383								
80m v (0,762)				1,0517	0,9919						
80m v (0,686)						1,0175	0,8568	0,7400	0,6512	0,5309	0,4522
Altura	1,0408	1,1008	1,1681	1,2442	1,3310	1,4307	1,5466	1,6829	1,8456	2,0431	2,2879
Peso (4Kg)	1,0560	1,1722	1,3173								
Peso (3Kg)				1,3876	1,5191	1,6782	1,8744	2,1227	2,4468	2,8876	3,5222
200m	1,0000	0,9434	0,8877	0,8382	0,7939	0,7540	0,7180	0,6852	0,6553	0,5928	0,5081
Comprimento	1,0387	1,1023	1,1742	1,2561	1,3502	1,4596	1,5883	1,7420	1,9285	2,2118	2,5931
Dardo (600g)	1,0000	1,0946	1,2435								
Dardo (500g)				1,3645	1,5450						
Dardo (400g)						1,7460	1,9559	2,2231	2,5749	3,0590	3,7672
800m	1,0000	0,9722	0,9303	0,8918	0,8356	0,7769	0,7028	0,6355	0,5603	0,4936	0,4596

Art.15) Marca Mínima Medalhas

Em TODOS os Campeonatos de Portugal Individuais quando só compitam três atletas, o terceiro deverá alcançar ou melhorar a marca mínima correspondente (ver quadro adjunto). O mesmo requisito se aplicará ao segundo lugar se só participam dois atletas, assim como o competidor seja o único participante na prova. Quando um atleta inscrito e confirmado se retire da competição sem causa justificada (lesão) ou faça três nulos intencionais não será tido em conta como competidor.

MARCAS MÍNIMAS MASCULINOS PARA MEDALHAS AR LIVRE (ANAV)

	M 35	M 40	M 45	M 50	M 55	M 60	M 65	M 70	M 75	M 80	M 85	M90
100 M	12,00	12,50	13,00	13,50	14,00	14,50	15,20	16,50	18,50	21,00	22,60	25,5
200 M	25,50	26,00	27,00	28,20	29,50	31,00	32,50	35,50	39,50	45,00	50,00	56
400 M	56,00	58,00	59,50	1.02,00	1.04,00	1.08,00	1.16,00	1.30,00	1.50,00	2.20,00	2.50,00	3.20,00
800 M	2.10,00	2.15,00	2.20,00	2.30,00	2.40,00	2.55,00	3.10,00	3.30,00	4.00,00	4.30,00	5.00,00	5.50,00
1500 M	4.25,00	4.35,00	4.55,00	5.15,00	5.35,00	5.55,00	6.15,00	7.05,00	8.10,00	9.30,00	10.50,00	13.00,00
5000 M	16.30,00	17.00,00	18.00,00	19.00,00	20.00,00	21.30,00	24.00,00	26.30,00	30.00,00	36.00,00	41.30,00	48.30,00
10000 M	35.50,00	38.00,00	41.50,00	45.50,00	49.00,00	52.50,00	56.00,00	59.30,00	1:03.00	1:07.00	1.13.00	
110/100/80 M BARREIRAS	18,00	19,50	21,50	19,00	20,50	22,00	23,50	20,00	21,30	24,00	27,40	31,5
400/300 M BARREIRAS	1.02,00	1.05,00	1.08,00	1.11,00	1.15,00	56,00	1.02,00	1.09,00	1.18,00	1.27,00		
3000/2000M OBSTÁCULOS	12.00,00	13.00,00	14.00,00	15.15,00	16.30,00	11.00,00	12.15,00	13.20,00	15.00,00	18.00,00	21.00,00	26.50,00
SALTO ALTURA	1.65	1.55	1.50	1.40	1.35	1.30	1.25	1.15	1.05	0.90	0.82	0.75
SALTO VARA	3.50	3.30	3.10	2.80	2.50	2.30	2.10	1.90	1.70	1.40	1.20	
SALTO COMPRIMENTO	6.10	5.70	5.30	4.80	4.40	4.00	3.60	3.20	2.80	2.30	1.90	1.70
TRIPLO SALTO	12.50	11.50	10.50	9.50	8.70	8.00	7.30	6.60	5.80	5.00	4.20	3.50
LANÇAMENTO PESÓ	12.00	11.00	10.00	10.50	9.50	9.00	8.00	7.50	6.50	6.00	5.00	4.00
LANÇAMENTO DISCO	38.00	35.00	30.00	31.00	27.00	28.00	24.00	20.00	16.00	12.00	9.50	7.00
LANÇAMENTO MARTELO	38.00	33.00	28.00	31.00	27.00	28.00	24.00	23.00	18.00	13.00	10.00	8.00
LANÇAMENTO DARDO	42.00	37.00	32.00	30.00	25.00	25.00	21.00	19.00	14.00	12.00	9.50	7.00
PENTATLO	2800	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000
5000M MARCHA	25.00,00	26.00,00	27.30,00	29.00,00	31.00,00	33.00,00	36.00,00	40.00,00	45.00,00	55.00,00	60.00,00	65.00,00
4 X100 M	53,60	55,40	57,20	58,90	1.00,90	1.04,80	1.08,80	1.13,00	1.18,10	1.24,50	1.32,80	1.40,00
4 X400 M	4.07,00	4.21,00	4.30,00	4.39,00	4.50,00	5.04,00	5.31,00	6.15,00	6.35,00	7.55,00	8.15,00	
100 M	12,00	12,50	13,00	13,50	14,00	14,50	15,20	16,50	18,50	21,00	22,60	25,5

200 M	25,50	26,00	27,00	28,20	29,50	31,00	32,50	35,50	39,50	45,00	50,00	56
400 M	56,00	58,00	59,50	1.02,00	1.04,00	1.08,00	1.16,00	1.30,00	1.50,00	2.20,00	2.50,00	3.20,00
800 M	2.10,00	2.15,00	2.20,00	2.30,00	2.40,00	2.55,00	3.10,00	3.30,00	4.00,00	4.30,00	5.00,00	5.50,00
1500 M	4.25,00	4.35,00	4.55,00	5.15,00	5.35,00	5.55,00	6.15,00	7.05,00	8.10,00	9.30,00	10.50,00	13.00,00
5000 M	16.30,00	17.00,00	18.00,00	19.00,00	20.00,00	21.30,00	24.00,00	26.30,00	30.00,00	36.00,00	41.30,00	48.30,00

MARCAS MÍNIMAS FEMININOS PARA MEDALHAS AR LIVRE (ANAV)

	W 35	W 40	W 45	W 50	W 55	W 60	W 65
100 M	16,00	16,80	17,50	19,50	22,00	25,00	28,00
200 M	33,50	34,50	39,00	41,00	48,00	50,00	55,00
400 M	1.16,50	1.19,00	1.23,00	1.25,00	1.30,00	1.33,00	1.39,00
800 M	3.00,00	3.15,00	3.30,00	3.50,00	4.15,00	4.30,00	5.00,00
1500 M	6.20,00	6.40,00	6.55,00	7.20,00	7.35,00	8.00,00	9.00,00
3000 M	13.45,00	14.00,00	14.30,0	15.00,00	16.00,00	17.00,00	19.30,00
5000 M	22.30,00	24.00,00	26.00,00	29.00,00	31.00,00	33.00,00	35.00,00
10000 M							
100/80M BARREIRAS	21,60	18,50	19,50	20,00	21,50	23,00	26,00
400/300M BARREIRAS	1.26,00	1.34,00	1.45,00	1.28,00	1.11,80	1.18,00	
3000M/2000M OBSTÁCULOS							
SALTO ALTURA	1.10	1.00	0.95	0.90	0.85	0.80	0.75
SALTO VARA							
SALTO COMPRIMENTO							
TRIPLO SALTO							
LANÇAMENTO PESO	7.00	6.50	6.00	7.00	6.50	6.00	5.50
LANÇAMENTO DISCO							
LANÇAMENTO DARDO	22.00	19.00	17.00	16.00	15.00	14.00	13.00
LANÇAMENTO MARTELO							
PENTATLO	2000	1800	1500	1300			
3000m MARCHA	21.00,00	21.30,00	22.00,00	22.30,00	23.00,00	23.30,00	24.00,00
5000M MARCHA	37.00,00	39.00,00	41.00,00	43.00,00	45.00,00	47.00,00	49.00,00
4 X100 M							

4 X400 M							
100 M	16,00	16,80	17,50	19,50	22,00	25,00	28,00
200 M	33,50	34,50	39,00	41,00	48,00	50,00	55,00
400 M	1.16,50	1.19,00	1.23,00	1.25,00	1.30,00	1.33,00	1.39,00
800 M	3.00,00	3.15,00	3.30,00	3.50,00	4.15,00	4.30,00	5.00,00