



**PROVAS
COMBINADAS**

TETRATLO

TABELA DE PONTUAÇÃO

Vigência a partir de setembro de 2022.



60m com barreiras FEMININO

Marca	Pontos	Marca	Pontos	Marca	Pontos	Marca	Pontos	Marca	Pontos
10.50	100	11.50	80	12.50	60	13.50	40	14.50	20
10.55	99	11.55	79	12.55	59	13.55	39	14.55	19
10.60	98	11.60	78	12.60	58	13.60	38	14.60	18
10.65	97	11.65	77	12.65	57	13.65	37	14.65	17
10.70	96	11.70	76	12.70	56	13.70	36	14.70	16
10.75	95	11.75	75	12.75	55	13.75	35	14.75	15
10.80	94	11.80	74	12.80	54	13.80	34	14.80	14
10.85	93	11.85	73	12.85	53	13.85	33	14.85	13
10.90	92	11.90	72	12.90	52	13.90	32	14.90	12
10.95	91	11.95	71	12.95	51	13.95	31	14.95	11
11.00	90	12.00	70	13.00	50	14.00	30	15.00	10
11.05	89	12.05	69	13.05	49	14.05	29	15.05	9
11.10	88	12.10	68	13.10	48	14.10	28	15.10	8
11.15	87	12.15	67	13.15	47	14.15	27	15.15	7
11.20	86	12.20	66	13.20	46	14.20	26	15.20	6
11.25	85	12.25	65	13.25	45	14.25	25	15.25	5
11.30	84	12.30	64	13.30	44	14.30	24	15.30	4
11.35	83	12.35	63	13.35	43	14.35	23	15.35	3
11.40	82	12.40	62	13.40	42	14.40	22	15.40	2
11.45	81	12.45	61	13.45	41	14.45	21	15.45	1



Arremesso do Peso FEMININO 3kg

Marca	Pontos	Marca	Pontos	Marca	Pontos	Marca	Pontos	Marca	Pontos
8.50	100	7.50	80	6.50	60	5.50	40	4.50	20
8.45	99	7.45	79	6.45	59	5.45	39	4.45	19
8.40	98	7.40	78	6.40	58	5.40	38	4.40	18
8.35	97	7.35	77	6.35	57	5.35	37	4.35	17
8.30	96	7.30	76	6.30	56	5.30	36	4.30	16
8.25	95	7.25	75	6.25	55	5.25	35	4.25	15
8.20	94	7.20	74	6.20	54	5.20	34	4.20	14
8.15	93	7.15	73	6.15	53	5.15	33	4.15	13
8.10	92	7.10	72	6.10	52	5.10	32	4.10	12
8.05	91	7.05	71	6.05	51	5.05	31	4.05	11
8.00	90	7.00	70	6.00	50	5.00	30	4.00	10
7.95	89	6.95	69	5.95	49	4.95	29	3.95	9
7.90	88	6.90	68	5.90	48	4.90	28	3.90	8
7.85	87	6.85	67	5.85	47	4.85	27	3.85	7
7.80	86	6.80	66	5.80	46	4.80	26	3.80	6
7.75	85	6.75	65	5.75	45	4.75	25	3.75	5
7.70	84	6.70	64	5.70	44	4.70	24	3.70	4
7.65	83	6.65	63	5.65	43	4.65	23	3.65	3
7.60	82	6.60	62	5.60	42	4.60	22	3.60	2
7.55	81	6.55	61	5.55	41	4.55	21	3.55	1



Salto em Distância REAL FEMININO

Marca	Pontos	Marca	Pontos	Marca	Pontos	Marca	Pontos	Marca	Pontos
5.50	100	4.50	80	3.50	60	2.50	40	1.50	20
5.45	99	4.45	79	3.45	59	2.45	39	1.45	19
5.40	98	4.40	78	3.40	58	2.40	38	1.40	18
5.35	97	4.35	77	3.35	57	2.35	37	1.35	17
5.30	96	4.30	76	3.30	56	2.30	36	1.30	16
5.25	95	4.25	75	3.25	55	2.25	35	1.25	15
5.20	94	4.20	74	3.20	54	2.20	34	1.20	14
5.15	93	4.15	73	3.15	53	2.15	33	1.15	13
5.10	92	4.10	72	3.10	52	2.10	32	1.10	12
5.05	91	4.05	71	3.05	51	2.05	31	1.05	11
5.00	90	4.00	70	3.00	50	2.00	30	1.00	10
4.95	89	3.95	69	2.95	49	1.95	29	95	9
4.90	88	3.90	68	2.90	48	1.90	28	90	8
4.85	87	3.85	67	2.85	47	1.85	27	85	7
4.80	86	3.80	66	2.80	46	1.80	26	80	6
4.75	85	3.75	65	2.75	45	1.75	25	75	5
4.70	84	3.70	64	2.70	44	1.70	24	70	4
4.65	83	3.65	63	2.65	43	1.65	23	65	3
4.60	82	3.60	62	2.60	42	1.60	22	60	2
4.55	81	3.55	61	2.55	41	1.55	21	55	1



600m FEMININO

Marca	Pontos	Marca	Pontos	Marca	Pontos	Marca	Pontos	Marca	Pontos
1:55	100	2:15	80	2:35	60	2:55	40	3:15	20
1:56	99	2:16	79	2:36	59	2:56	39	3:16	19
1:57	98	2:17	78	2:37	58	2:57	38	3:17	18
1:58	97	2:18	77	2:38	57	2:58	37	3:18	17
1:59	96	2:19	76	2:39	56	2:59	36	3:19	16
2:00	95	2:20	75	2:40	55	3:00	35	3:20	15
2:01	94	2:21	74	2:41	54	3:01	34	3:21	14
2:02	93	2:22	73	2:42	53	3:02	33	3:22	13
2:03	92	2:23	72	2:43	52	3:03	32	3:23	12
2:04	91	2:24	71	2:44	51	3:04	31	3:24	11
2:05	90	2:25	70	2:45	50	3:05	30	3:25	10
2:06	89	2:26	69	2:46	49	3:06	29	3:26	9
2:07	88	2:27	68	2:47	48	3:07	28	3:27	8
2:08	87	2:28	67	2:48	47	3:08	27	3:28	7
2:09	86	2:29	66	2:49	46	3:09	26	3:29	6
2:10	85	2:30	65	2:50	45	3:10	25	3:30	5
2:11	84	2:31	64	2:51	44	3:11	24	3:31	4
2:12	83	2:32	63	2:52	43	3:12	23	3:32	3
2:13	82	2:33	62	2:53	42	3:13	22	3:33	2
2:14	81	2:34	61	2:54	41	3:14	21	3:34	1



60m com barreiras MASCULINO

Marca	Pontos	Marca	Pontos	Marca	Pontos	Marca	Pontos	Marca	Pontos
9.50	100	10.50	80	11.50	60	12.50	40	13.50	20
9.55	99	10.55	79	11.55	59	12.55	39	13.55	19
9.60	98	10.60	78	11.60	58	12.60	38	13.60	18
9.65	97	10.65	77	11.65	57	12.65	37	13.65	17
9.70	96	10.70	76	11.70	56	12.70	36	13.70	16
9.75	95	10.75	75	11.75	55	12.75	35	13.75	15
9.80	94	10.80	74	11.80	54	12.80	34	13.80	14
9.85	93	10.85	73	11.85	53	12.85	33	13.85	13
9.90	92	10.90	72	11.90	52	12.90	32	13.90	12
9.95	91	10.95	71	11.95	51	12.95	31	13.95	11
10.00	90	11.00	70	12.00	50	13.00	30	14.00	10
10.05	89	11.05	69	12.05	49	13.05	29	14.05	9
10.10	88	11.10	68	12.10	48	13.10	28	14.10	8
10.15	87	11.15	67	12.15	47	13.15	27	14.15	7
10.20	86	11.20	66	12.20	46	13.20	26	14.20	6
10.25	85	11.25	65	12.25	45	13.25	25	14.25	5
10.30	84	11.30	64	12.30	44	13.30	24	14.30	4
10.35	83	11.35	63	12.35	43	13.35	23	14.35	3
10.40	82	11.40	62	12.40	42	13.40	22	14.40	2
10.45	81	11.45	61	12.45	41	13.45	21	14.45	1



Arremesso do Peso MASCULINO 3kg

Marca	Pontos	Marca	Pontos	Marca	Pontos	Marca	Pontos	Marca	Pontos
10.00	100	9.00	80	8.00	60	7.00	40	6.00	20
9.95	99	8.95	79	7.95	59	6.95	39	5.95	19
9.90	98	8.90	78	7.90	58	6.90	38	5.90	18
9.85	97	8.85	77	7.85	57	6.85	37	5.85	17
9.80	96	8.80	76	7.80	56	6.80	36	5.80	16
9.75	95	8.75	75	7.75	55	6.75	35	5.75	15
9.70	94	8.70	74	7.70	54	6.70	34	5.70	14
9.65	93	8.65	73	7.65	53	6.65	33	5.65	13
9.60	92	8.60	72	7.60	52	6.60	32	5.60	12
9.55	91	8.55	71	7.55	51	6.55	31	5.55	11
9.50	90	8.50	70	7.50	50	6.50	30	5.50	10
9.45	89	8.45	69	7.45	49	6.45	29	5.45	9
9.40	88	8.40	68	7.40	48	6.40	28	5.40	8
9.35	87	8.35	67	7.35	47	6.35	27	5.35	7
9.30	86	8.30	66	7.30	46	6.30	26	5.30	6
9.25	85	8.25	65	7.25	45	6.25	25	5.25	5
9.20	84	8.20	64	7.20	44	6.20	24	5.20	4
9.15	83	8.15	63	7.15	43	6.15	23	5.15	3
9.10	82	8.10	62	7.10	42	6.10	22	5.10	2
9.05	81	8.05	61	7.05	41	6.05	21	5.05	1



Salto em Distância REAL MASCULINO

Marca	Pontos	Marca	Pontos	Marca	Pontos	Marca	Pontos	Marca	Pontos
6.00	100	5.00	80	4.00	60	3.00	40	2.00	20
5.95	99	4.95	79	3.95	59	2.95	39	1.95	19
5.90	98	4.90	78	3.90	58	2.90	38	1.90	18
5.85	97	4.85	77	3.85	57	2.85	37	1.85	17
5.80	96	4.80	76	3.80	56	2.80	36	1.80	16
5.75	95	4.75	75	3.75	55	2.75	35	1.75	15
5.70	94	4.70	74	3.70	54	2.70	34	1.70	14
5.65	93	4.65	73	3.65	53	2.65	33	1.65	13
5.60	92	4.60	72	3.60	52	2.60	32	1.60	12
5.55	91	4.55	71	3.55	51	2.55	31	1.55	11
5.50	90	4.50	70	3.50	50	2.50	30	1.50	10
5.45	89	4.45	69	3.45	49	2.45	29	1.45	9
5.40	88	4.40	68	3.40	48	2.40	28	1.40	8
5.35	87	4.35	67	3.35	47	2.35	27	1.35	7
5.30	86	4.30	66	3.30	46	2.30	26	1.30	6
5.25	85	4.25	65	3.25	45	2.25	25	1.25	5
5.20	84	4.20	64	3.20	44	2.20	24	1.20	4
5.15	83	4.15	63	3.15	43	2.15	23	1.15	3
5.10	82	4.10	62	3.10	42	2.10	22	1.10	2
5.05	81	4.05	61	3.05	41	2.05	21	1.05	1



600m MASCULINO

Marca	Pontos	Marca	Pontos	Marca	Pontos	Marca	Pontos	Marca	Pontos
1:45	100	2:05	80	2:25	60	2:45	40	3:05	20
1:46	99	2:06	79	2:26	59	2:46	39	3:06	19
1:47	98	2:07	78	2:27	58	2:47	38	3:07	18
1:48	97	2:08	77	2:28	57	2:48	37	3:08	17
1:49	96	2:09	76	2:29	56	2:49	36	3:09	16
1:50	95	2:10	75	2:30	55	2:50	35	3:10	15
1:51	94	2:11	74	2:31	54	2:51	34	3:11	14
1:52	93	2:12	73	2:32	53	2:52	33	3:12	13
1:53	92	2:13	72	2:33	52	2:53	32	3:13	12
1:54	91	2:14	71	2:34	51	2:54	31	3:14	11
1:55	90	2:15	70	2:35	50	2:55	30	3:15	10
1:56	89	2:16	69	2:36	49	2:56	29	3:16	9
1:57	88	2:17	68	2:37	48	2:57	28	3:17	8
1:58	87	2:18	67	2:38	47	2:58	27	3:18	7
1:59	86	2:19	66	2:39	46	2:59	26	3:19	6
2:00	85	2:20	65	2:40	45	3:00	25	3:20	5
2:01	84	2:21	64	2:41	44	3:01	24	3:21	4
2:02	83	2:22	63	2:42	43	3:02	23	3:22	3
2:03	82	2:23	62	2:43	42	3:03	22	3:23	2
2:04	81	2:24	61	2:44	41	3:04	21	3:24	1