



Regulamento

SOLO

Dez Danças, Latinas e Standard

Aprovado em reunião de Direção a 26 de dezembro de 2025

Em vigor a partir de 1 de janeiro de 2026

ÍNDICE

ÍNDICE	2
CAPÍTULO I – Disposições Gerais	3
Artigo 1º Objeto e âmbito de aplicação.....	3
CAPÍTULO II – Da Competição	3
Artigo 2º Descrição	3
Artigo 3º Escalão	4
Artigo 4º Categoria.....	4
Artigo 5º Disciplina.....	7
Artigo 6º Música.....	8
Artigo 7º Figuras Permitidas	9
Artigo 8º Indumentária	10
Artigo 9º Avaliação.....	11
Artigo 10º Apto a Participar	11
CAPÍTULO III – DOS EVENTOS	12
Artigo 13º Categorias e Organização de Eventos.....	12
CAPÍTULO IV – DISPOSIÇÕES FINAIS	13
Artigo 14º Entrada em Vigor e Revogação.....	13
Artigo 15º Norma Habilitante	14
ANEXO I - Lista de Pontos do Circuito Nacional	13

CAPÍTULO I – Disposições Gerais

Artigo 1º

Objeto e âmbito de aplicação

1. As regras estabelecidas no presente regulamento, aplicam-se a todos os eventos associados à Dança Desportiva no formato de Solo, campeonatos, taças, festivais, assim como, eventos organizados por qualquer membro da FPDD, ou mesmo não membro, devidamente autorizado.
2. As disciplinas abrangidas por este regulamento, neste formato são Latinas, Standard e Combinação de ambas.
3. A época desportiva decorre entre 1 de janeiro e 31 de dezembro de cada ano civil.
4. São responsáveis pela observância das regras presentes neste regulamento:
 - a) Órgãos sociais da FPDD;
 - b) Associações Distritais;
 - c) Associações Representativas de Agentes Desportivos;
 - d) Clubes/ Escolas membros da FPDD;
 - e) Presidentes de Júri, Juizes de Prova, Treinadores/Professores e Atletas membros da FPDD;
 - f) Restantes agentes desportivos não referidos anteriormente.
5. Em eventos especiais, a direção da FPDD pode estabelecer com a organização regras diferentes, ou até regulamento próprio independente do presente documento. Nestes casos, as normas têm carácter de exceção, não devendo ser assumidas como definitivas. As regras de exceção não podem também, ser aplicadas a iniciativas que não estejam especificamente previstas.
6. As situações que não estão especificamente previstas e regradas neste regulamento, deverão ser apresentadas à Direção da FPDD para apreciação.

CAPÍTULO II – Da Competição

Artigo 2º

Descrição

1. As provas desportivas no formato Solo, ~~Estas provas desportivas~~ são disputadas por atletas individuais ~~a solo~~.
2. Para conquistar algum título o(a) atleta tem que ter nacionalidade Portuguesa.
3. A programação normal de uma prova não pode ser condicionada pelo facto de um atleta participar noutras provas.

Artigo 3º

Escalão

1. Os escalões etários são definidos da seguinte forma:
 - a. Juvenil I: Completam o 9º aniversário ou menos nessa época;
 - b. Juvenil II: Completam o 10º ou 11º aniversário nessa época;
 - c. Júnior I: Completam o 12º ou 13º aniversário nessa época;
 - d. Júnior II: Completam o 14º ou 15º aniversário nessa época;
 - e. Juventude: Completam o 16º, 17º ou 18º aniversário nessa época;
 - f. Sub-21: Completam o 16º, 17º, 18º, 19º ou 20º aniversário nessa época;
 - g. Adulto: Completam o 19º aniversário ou mais nessa época;
 - h. Sénior A: Completam o 35º aniversário ou mais nessa época;
 - i. Sénior B: Completam o 55º aniversário ou mais nessa época.
2. O atleta que participe, ou tenha participado, em provas desportivas noutra modalidade e comece a participar em provas a solo pode inscrever-se em escalão diferente se a sua idade o permitir.
3. O promotor de um evento pode solicitar atempadamente à Direção da FPDD autorização para juntar escalões em provas extra:
 - a) Juvenil I e Juvenil II, assumindo a designação de Juvenil;
 - b) Juvenil II e Júniores I, assumindo a designação de Júniores I Intermédio ou Júnior I *Open*;
 - c) Júnior I e Júnior II, assumindo a designação de Júniores;
 - d) Júnior II e Juventude, assumindo a designação de Juventude;
 - e) Juventude e Sub-21, assumindo a designação de Sub-21;
 - f) Juventude, Sub-21, Adultos e/ou Sénior, assumindo a designação de Adultos;
 - g) Sénior A e Sénior B, assumindo a designação de Seniores;
4. Nas provas WDSF no formato Solo promovidas em Portugal, as regras aplicáveis são as da Federação Mundial de Dança Desportiva.

Artigo 4º

Categoria

1. As categorias classificam os atletas quanto ao seu grau de experiência:
 - a) Iniciado;
 - b) Intermédio;

- c) Open.
2. As categorias definem-se:
- a) Iniciado – Iniciam o seu percurso. Esta categoria existe nos escalões Juvenis I, Juvenis II, Júnior I, Júnior II, Juventude, Adulto e Sénior A e B;
 - b) Intermédio – Continuam o seu percurso ainda com figuras restritas. Esta categoria existe nos escalões Juvenis II, Júnior I, Júnior II, Juventude, Adulto e Sénior A e B;
 - c) Open – Continuam o seu percurso podendo executar figuras extra Base I e Base II previstas no Livro de Regras. Esta categoria existe nos escalões Júnior I, Júnior II, Juventude, Sub-21, Adultos e Sénior A e B.
3. Os atletas quando se inscrevem pela primeira vez, na via da competição, na FPDD iniciam o seu percurso no escalão etário correspondente, na categoria de Iniciado.
4. A determinação de categoria é aferida de forma independente em cada formato no qual o atleta participe.
5. A hierarquia das categorias a considerar é: Iniciado, Intermédio e Open.
6. O escalão Juvenis I não tem categorias e é equivalente, nas figuras, a iniciado.
7. O escalão Juvenis II:
- a) Juvenis II Iniciados, nas figuras reportam à Base I, idênticas a Iniciados;
 - b) Juvenis II Intermédios, nas figuras reportam à Base II, idênticas a Intermédios.
8. Permanência na categoria:
- a) Os atletas de categoria Iniciado e Intermédio, podem permanecer na mesma categoria, no máximo até três épocas desportivas, seguidas ou intercaladas;
 - b) A contagem de permanência em cada categoria é iniciada a partir do momento em que participa na primeira prova, independentemente da passagem de escalão ou não, exceto Juvenis;
 - c) Se um atleta estiver ausente de participação em provas desportivas, neste formato, durante três épocas consecutivas a contagem de permanência na categoria é reiniciada.
9. Mudança de Categoria
- a) Os atletas de Iniciados ou Intermédios, que sejam vencedores de prova de título ou Circuito Nacional, têm que subir de categoria na época seguinte.
 - i. Estão isentos da aplicação desta regra, se ao longo da época, competirem sozinhos nas provas de título;
 - b) Os atletas de iniciados ou intermédios, que sejam vencedores de provas de título ou

circuito nacional e que mudem de escalão podem permanecer na mesma categoria se:

- i. Assim o desejarem;
- ii. Não atingirem o limite de três épocas na mesma categoria.

10. Categoria na mudança de escalão de Juvenis e Juniores

- a) Os atletas do escalão Juvenis I, que passem para o escalão de Juvenis II podem inscrever-se na categoria de Iniciado;
- b) Os atletas do escalão Juvenis II Iniciado, que passem para o escalão de Júnior I podem inscrever-se na categoria de Iniciado;
- c) Os atletas do escalão Juvenis II Intermédios, que passem para o escalão de Júnior I, podem inscrever-se na categoria de Intermédio ou Open.

11. Caso o atleta durante a época mude de categoria todo o percurso classificativo na categoria inicial dessa época será desconsiderado.

12. Os atletas que desejem começar a sua carreira competitiva numa categoria diferente de Iniciado, podem fazê-lo, desde que apresentem carta de reconhecimento de um treinador com licença FPDD para participar na categoria pretendida.

13. Depois de estar registado e participar nalguma prova, neste formato, numa categoria o atleta não poderá mudar para uma categoria inferior.

14. Categoria nas disciplinas:

- a) É permitido um atleta dançar nas disciplinas de Latinas e Standard, em categorias diferentes.
- b) O atleta que deseje participar nas provas da disciplina combinada (oito ou dez danças) têm que participar em categoria igual em Latinas e Standard.
- c) No Campeonato Nacional de Oito ou Dez Danças, consoante os casos, o atleta pode subir de categoria, pontualmente, numa disciplina para ser elegível a participar nesta prova.

14. Requerimentos, processos e prazos:

- a) Qualquer requerimento previsto nesta regra de mudança ou permanência em determinada categoria apenas será considerado se for apresentado à Direção da FPDD por escrito pela Associação Distrital correspondente;
- b) Nos casos de ausência de Associação, o requerimento deve ser apresentado à Direção da FPDD pela Escola ou Clube a que o atleta pertence;

- c) Nos casos de ausência de Associação e/ou Clube/Escola, o requerimento deve ser apresentado à Direção da FPDD pelo atleta;
 - d) Os requerimentos devem ser rececionados no ato de inscrição ou renovação.
15. A FPDD pode criar, pontualmente, neste formato, novas categorias não previstas neste regulamento para eventos não regulares do calendário de provas.
16. A FPDD pode pronunciar-se e decidir sobre situações de atribuição ou manutenção de categoria que não estejam explicitamente previstas nesta regra.

Artigo 5º **Disciplina**

1. As provas de Dança Desportiva no formato a Solo podem ser disputadas nas seguintes disciplinas:
 - a) *Standard*;
 - b) Latinas;
 - c) Seis Danças (Juvenis I)
 - d) Oito Danças (Juvenis II)
 - e) Dez Danças.
2. Danças *Standard* são:
 - a. Valsa Inglesa;
 - b. Tango;
 - c. Valsa Vienense;
 - d. *Slow Foxtrot*;
 - e. *Quickstep*.
3. Danças Latinas são:
 - a. Samba;
 - b. Chá-Chá-Chá;
 - c. Rumba;
 - d. *Paso Doble*;
 - e. *Jive*.
4. Seis, Oito ou Dez Danças, consoante o escalão e categoria, são:
 - a. Danças *Standard*;
 - b. Danças Latinas.
5. Para os Juvenis I as Danças *Standard* são:
 - a. Valsa Inglesa;
 - b. Tango;
 - c. *Quickstep*.

6. Para os Juvenis I as Danças Latinas são:
 - a. Chá-Chá-Chá;
 - b. Rumba;
 - c. *Jive*.
7. Para os Juvenis II e Iniciado as Danças *Standard* são:
 - a. Valsa Inglesa;
 - b. Tango;
 - c. *Slow Foxtrot*;
 - d. *Quickstep*.
8. Para os Juvenis II e Iniciado as Danças Latinas são:
 - a. Samba;
 - b. Chá-Chá-Chá;
 - c. Rumba;
 - d. *Jive*.
9. A categoria Intermédio (exceto Juvenis II) e *Open*, dançam as cinco danças que compõem cada uma das disciplinas.

Artigo 6º

Música

1. A duração da música tem que respeitar os seguintes requisitos:
 - a) A música terá a duração mínima de um minuto e trinta segundos. No caso do *Paso Doble* a música será até ao segundo *Highlight*;
 - b) Nas eliminatórias, a duração das músicas pode ser ajustada, com duração máxima de dois minutos;
 - c) A duração mínima das músicas pode ser reduzida, por decisão do Presidente de Júri, até a um mínimo de um minuto.
 - d) As músicas têm que respeitar os tempos mínimos nas finais de qualquer escalão ou categoria, excetua-se o previsto na alínea anterior desta regra.
2. As músicas reproduzidas nas provas desportivas têm que ter velocidades compreendidas nos seguintes intervalos:

Valsa Inglesa	28 a 30 compassos/minuto – 84 a 90 tempos por minuto.
Tango	31 a 33 compassos/minuto – 62 a 66 tempos por minuto.
Valsa Vienense	58 a 60 compassos/minuto – 174 a 180 tempos por minuto.
<i>Slow Foxtrot</i>	28 a 30 compassos/minuto – 112 a 120 tempos por minuto.
<i>Quickstep</i>	50 a 52 compassos/minuto – 200 a 208 tempos por minuto.
Samba	49 a 52 compassos/minuto – 98 a 104 tempos por minuto.
Chá-Chá-Chá	29 a 32 compassos/minuto – 116 a 128 tempos por minuto.

Rumba	24 a 27 compassos/minuto – 96 a 108 tempos por minuto.
<i>Paso Doble</i>	60 a 62 compassos/minuto – 120 a 124 tempos por minuto.
<i>Jive</i>	41 a 44 compassos/minuto – 164 a 176 tempos por minuto.

3. As músicas utilizadas durante as provas devem reproduzir o carácter da dança a ser executada.

Artigo 7º **Figuras Permitidas**

1. Nas provas Solo existem restrições relativamente às figuras permitidas em Juvenis e nas categorias Iniciados e Intermédios. Consultar Anexo I e II – Figuras Permitidas *Standard* e Latino-Americanas, Bases I e II do Livro de Regras FPDD.
2. A última edição dos manuais técnicos que referimos de seguida, são a bibliografia a observar relativamente às figuras permitidas, presentes nos Anexos I e II – Figuras Permitidas:
 - a) Manuais Técnicos das danças *Standard* da WDSF;
 - b) Manuais Técnicos das danças Latinas da WDSF;
 - c) WDSF *Syllabus*.
3. As figuras têm que ser executadas, com eventuais ajustes que sejam necessários, de acordo com o que vem previsto na bibliografia adotada.
4. Ao elaborar uma coreografia, qualquer combinação de figuras é possível desde que seja respeitada a descrição técnica e eventuais notas presentes na bibliografia adotada.
5. Devem ser tidas também em consideração eventuais informações complementares presentes nos Anexos I e II – Figuras Permitidas.
6. A execução de uma figura não prevista é penalizada com a não atribuição de marcas nessa dança, numa fase de apuramento.
7. A execução de uma figura não prevista é penalizada com a atribuição do último lugar, por parte do Presidente de Júri, naquela dança caso se trate de uma fase final.
8. A execução de uma figura não prevista é penalizada com a não contabilização de pontuação na prova, caso se trate de prova com apenas um(a) participante.
9. A penalização, nas eliminatórias traduz-se pela anulação de pontuação (marcas) e nas finais pela atribuição do último lugar na dança em que foi cometida a infração.
10. Nos casos de reincidência, durante a prova desportiva, a sanção a aplicar será a eliminação com a conseqüente não atribuição de pontuação.

11. Se um Juiz de Prova vir um(a) atleta a executar uma figura não permitida, deverá reportar a situação ao Presidente de Júri.
12. O facto de anteriormente um(a) atleta ter sido penalizado ou eliminado, ou não, numa competição por executar figuras não permitidas, não condiciona decisões posteriores.
13. É da responsabilidade dos praticantes a conformidade das coreografias apresentadas. No decorrer de uma prova pode ser solicitado, pelo Presidente de Júri, ao praticante ou treinador apresentação da fundamentação técnica para execução de uma determinada figura, movimento ou ação.
14. A Direção da FPDD poderá impor sanções adicionais, incluindo a suspensão, a reincidentes.

Artigo 8º **Indumentária**

1. A regulamentação referente a indumentária em Dança Desportiva no formato Solo é idêntica ao estabelecido no Livro de Regras da FPDD para os respetivos escalões e categorias.
2. Consultar regra 9 e ANEXO III – Indumentária Permitida do Livro de Regras da FPDD.
3. É da responsabilidade dos praticantes a conformidade da indumentária com que se apresentam em pista.
4. É da responsabilidade dos atletas, em caso de dúvida, consultarem o Presidente de Júri sobre a indumentária permitida antes do início da prova.
5. Um(a) atleta poderá, sempre, dançar com indumentária de acordo com um escalão ou categoria inferior.
6. Se num evento, houver junção de escalões e/ou categorias, aplicam-se as regras do escalão ou categoria superior.
7. Nas provas WDSF promovidas em Portugal, as regras aplicáveis são as da Federação Mundial de Dança Desportiva.
8. No caso de incumprimento do disposto no ANEXO III do Livro de Regras da FPDD:
 - a) Se um(a) atleta for advertido pelo Presidente de Júri, deverá aceitar a decisão e cumprir o regulamentado, de outra forma será imediatamente desclassificado;
 - b) Um(a) atleta que tenha sido advertido ou eliminado de uma competição por uso de indumentária não permitida, poderá ser imediatamente eliminado se repetir a indumentária, ou infração idêntica, em provas posteriores;
 - c) Nos casos de final direta, a eliminação é imediata;
 - d) A eliminação corresponde à não atribuição de pontuação, ou classificação, na prova em disputa.

9. Nas mudanças de indumentária, durante a competição, é da responsabilidade dos atletas certificarem-se, junto do Presidente de Júri, da conformidade com as regras. Situações de inconformidade correspondem a desclassificação direta.
10. A Direção da FPDD poderá impor sanções adicionais, incluindo a suspensão, a reincidentes.

Artigo 9º

Avaliação

1. A avaliação das provas de Dança Desportiva no formato Solo é idêntica às provas regulares da FPDD, sendo utilizado o sistema de escrutínio tradicional para apuramento de resultados.
2. O painel de Júri será sempre em número ímpar e composto no mínimo, por três juizes de prova.

Artigo 10º

Apto a participar

1. Podem participar, nos eventos regidos pela FPDD, todos os atletas que:
 - a) Sejam federados;
 - b) Cumpram com as regras estabelecidas;
 - c) Não sendo membros federados, tenham autorização explícita por escrito da FPDD;
 - d) Que não sejam objeto de qualquer processo disciplinar da FPDD ou WDSF.
2. Nos eventos internacionais regidos pela WDSF, podem participar todos os atletas que, além do previsto no n.º 1 desta regra, estejam registados na WDSF.
3. A participação de atletas em provas de Dança Desportiva fora do território nacional implica a comunicação à Direção da FPDD, através de *selecoes.nacionais@fpdd.pt*, no mínimo 15 dias antes da prova.
4. Após o término do prazo de inscrição (devidamente divulgado pela FPDD) a inscrição de um(a) atleta numa prova desportiva, está sujeita a autorização por parte da FPDD, tendo em consideração se a inscrição implica alterações ao programa ou não.

Artigo 12.º

Atribuição de Títulos

1. A atribuição de títulos nacionais correspondentes ao Campeonato Nacional, Circuito Nacional e Taça de Portugal é da competência da FPDD.
2. A atribuição de títulos regionais é da competência de cada Associação distrital, por delegação da FPDD.

3. Os títulos nacionais ou regionais só poderão ser atribuídos, a atletas com nacionalidade portuguesa;
4. No caso do(a) atleta vencedor(a) das provas mencionadas, no ponto 2, ou Circuito Nacional, não tiver cidadania portuguesa, o título será atribuído ao(à) atleta seguinte que cumpra o estabelecido no n.º 3;
5. No Campeonato Nacional e Taça de Portugal apenas é possível a participação de atletas com cidadania Portuguesa.

CAPÍTULO III – DOS EVENTOS

Artigo 13º

Categorias e Organização de Eventos

1. As competições reconhecidas pela FPDD incluem as previstas neste regulamento, entre outras.
2. Cada tipo de evento obedece a regras próprias, sem prejuízo da aplicação subsidiária do presente Regulamento.
3. Existem as seguintes categorias de eventos para Solo:
 - a) Campeonato Nacional:
 - i. É uma prova única que se realiza durante a época desportiva;
 - ii. Elege o atleta Campeão Nacional de cada escalão, categoria e disciplina;
 - iii. O painel de Júri é constituído por um mínimo de cinco Juízes de Prova e um Presidente de Júri;
 - iv. O painel de Júri pode ser constituído por Juízes de Prova estrangeiros com licença da respetiva Federação ou WDSF atualizada e autorizado pelo Conselho de Arbitragem da FPDD;
 - v. O painel de Júri é nomeado pelo Conselho de Arbitragem da FPDD.
 - b) Circuito Nacional:
 - i. É constituído por um conjunto mínimo de seis provas, por época;
 - ii. O apuramento dos resultados é feito com base num sistema de pontos – consultar ANEXO I;
 - iii. São contabilizadas as cinco melhores pontuações de cada atleta. O atleta com mais pontos no final da época é o vencedor do Circuito Nacional;

- iv. O painel de Júri é constituído por um mínimo de três Juízes de Prova e um Presidente de Júri;
 - v. O painel de Júri pode ser constituído por Juízes de Prova estrangeiros com licença da respetiva Federação ou WDSF, atualizada e autorizado pelo Conselho de Arbitragem da FPDD;
 - vi. O painel de Júri é nomeado pelo Conselho de Arbitragem da FPDD.
- c) Taça de Portugal:
- i. É uma prova única que se realiza durante a época desportiva;
 - ii. Elege o atleta vencedor da Taça de Portugal de cada escalão, categoria e disciplina;
 - iii. O painel de Júri é constituído por um mínimo de cinco Juízes de Prova e um Presidente de Júri;
 - iv. O painel de Júri pode ser constituído por Juízes de Prova estrangeiros com licença da respetiva Federação ou WDSF atualizada e autorizado pelo Conselho de Arbitragem da FPDD;
 - v. O painel de Júri é nomeado pelo Conselho de Arbitragem da FPDD.
4. Em casos excecionais o painel de Júri pode ser reduzido pelo Presidente de Júri, ou por decisão do Conselho de Arbitragem, até um mínimo de três Juízes de Prova.
5. As provas de Dança Desportiva no formato de Solo, de âmbito nacional, podem ser integradas na programação de:
- a) Eventos Regionais/Distritais;
 - b) Eventos de âmbito nacional e/ou internacional com duração mínima de dois dias;
 - c) Outros eventos devidamente autorizados pela FPDD.

CAPÍTULO IV – DISPOSIÇÕES FINAIS

Artigo 14º

Entrada em Vigor e Revogação

O presente regulamento foi aprovado em Reunião de Direção a 26 de dezembro de 2025, entra em vigor no dia 1 de janeiro de 2026, revogando regulamentos anteriores.

Artigo 15º
Norma Habilitante

O presente regulamento é elaborado à luz do Decreto-Lei n.º 248-B/2008, de 31 de dezembro, na sua redação em vigor, que estabelece o regime jurídico das federações desportivas e as condições de atribuição do Estatuto de Utilidade Pública Desportiva.

ANEXO I

Lista de Pontos do Circuito Nacional

Classif.	Participantes														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1ª	500	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
2ª		500	667	750	800	833	857	875	889	900	909	917	923	929	933
3ª			334	500	600	666	714	750	778	800	818	834	846	858	866
4ª				250	400	499	571	625	667	700	727	751	769	787	799
5ª					200	332	428	500	556	600	636	668	692	716	732
6ª						165	285	375	445	500	545	585	615	645	665
7ª							142	250	334	400	454	502	538	574	598
8ª								125	223	300	363	419	461	503	531
9ª									112	200	272	336	384	432	464
10ª										100	181	253	307	361	397
11ª											90	170	230	290	330
12ª												87	153	219	263
13ª													76	148	196
14ª														77	129
15ª															62

Classif.	Participantes																													
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30															
1ª	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000															
2ª	937	941	944	947	950	952	955	957	958	960	962	963	964	966	967															
3ª	874	882	888	894	900	904	910	914	916	920	924	926	928	932	934															
4ª	811	823	832	841	850	856	865	871	874	880	886	889	892	898	901															
5ª	748	764	776	788	800	808	820	828	832	840	848	852	856	864	868															
6ª	685	705	720	735	750	760	775	785	790	800	810	815	820	830	835															
7ª	622	646	664	682	700	712	730	742	748	760	772	778	784	796	802															
8ª	559	587	608	629	650	664	685	699	706	720	734	741	748	762	769															
9ª	496	528	552	576	600	616	640	656	664	680	696	704	712	728	736															
10ª	433	469	496	523	550	568	595	613	622	640	658	667	676	694	703															
11ª	370	410	440	470	500	520	550	570	580	600	620	630	640	660	670															
12ª	307	351	384	417	450	472	505	527	538	560	582	593	604	626	637															
13ª	244	292	328	364	400	424	460	484	496	520	544	556	568	592	604															
14ª	181	233	272	311	350	376	415	441	454	480	506	519	532	558	571															
15ª	118	174	216	258	300	328	370	398	412	440	468	482	496	524	538															
16ª	55	115	160	205	250	280	325	355	370	400	430	445	460	490	505															
17ª		56	104	152	200	232	280	312	328	360	392	408	424	456	472															
18ª			48	99	150	184	235	269	286	320	354	371	388	422	439															
19ª				46	100	136	190	226	244	280	316	334	352	388	406															
20ª					50	88	145	183	202	240	278	297	316	354	373															
21ª						40	100	140	160	200	240	260	280	320	340															
22ª							55	97	118	160	202	223	244	286	307															
23ª								54	76	120	164	186	208	252	274															
24ª									34	80	126	149	172	218	241															
25ª										40	88	112	136	184	208															
26ª											50	75	100	150	175															
27ª												38	64	116	142															
28ª													28	82	109															
29ª														48	76															
30ª															43															