



Ministério da Educação
Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins
Reitoria

REGULAMENTO GERAL DOS JOGOS INTERNOS DO INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO TOCANTINS

ANEXO I

ÍNDICES — Atletismo e Natação JIFTO 2026 (Para possíveis classificações para etapa regional)

Feminino

100 m fem. 14.4
200 m fem. 30.2
400 m fem. 1:21
800 m fem. 2:58
1.500 m fem. 6:02
3.000 m fem. 15:05
Salto em altura fem. 1,30 m
Salto em distância fem. 4,14 m
Salto triplo fem. 9,0 m
Arremesso de peso fem. 7,14 m
Disco fem. 18,0 m
Dardo fem. 20,0 m

Masculino

100 m masc. 11.8
200 m masc. 27.0 s
400 m masc. 55.6 s
800 m masc. 2:13
1.500 m masc. 4:54
5.000 m masc. 19:32
Salto altura masc. 1,55 m
Salto em distância masc. 5,50 m
Salto triplo masc. 11,5 m
Arremesso de peso masc. 10,5 m
Disco masc. 23,5 m
Dardo masc. 36,5 m

NATAÇÃO

Feminino

50 m livre - 35.2
100 m livre - 1:20
200 m livre - 2:50
400 m livre - 6:53
800 m livre - 14:35
50 m peito - 49.0
100 m peito - 1:46
50 m costas - 45.0
100 m costas - 1:40
50 m borboleta - 41.0
100 m borboleta - 1:30
100 m medley - 1:36

Masculino

50 m livre - 28.7
100 m livre - 1:10
200 m livre - 2:40
400 m livre - 5:46
800 m livre - 14:00
50 m peito - 41.7
100 m peito - 1:27
50 m costas - 41.0
100 m costas - 1:30
50 m borboleta - 33.0
100 m borboleta - 1:28
100 m Medley - 1:24



Documento assinado eletronicamente por **Poliana Gonzaga Rocha, Coordenadora**, em 17/04/2026, às 08:40, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.ifto.edu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **3152751** e o código CRC **73781412**.

Avenida Siqueira Campos, Quadra 202 Sul, ACSU-SE 20, Conjunto 1, Lote 8 - Plano Diretor Sul — CEP 77020-450 Palmas/TO — (63) 3229-2200
portal.ifto.edu.br — reitoria@ifto.edu.br

Referência: Processo nº
23235.008595/2026-31

SEI nº 3152751