

**TABELAS DE PRESTAÇÃO DESPORTIVA - FEMININOS**

FEMININOS		JUVENIS		JUNIORES		SUB-23			SENIORES				
Disciplinas	NÍVEL	16 anos	17 anos	18 anos	19 anos	20 anos	21 anos	22 anos	23 anos	24 anos	25 anos	26 anos	≥ 27 anos
100m	PREPOL	AQ 2018 - 11,43   AQ 2019 - 11,38   Elite - 11,14											
	PAR 4				11,67	11,63	11,58	11,54	11,52	11,50	11,48	11,46	11,44
	PAR 5	12,15	12,08	12,00	11,97	11,93	11,90	11,87	11,78	11,69	11,61	11,54	11,50
200m	PREPOL	AQ 2018 - 23,40   AQ 2019 - 23,30   Elite - 22,80											
	PAR 4				23,63	23,57	23,50	23,44	23,43	23,43	23,42	23,42	23,41
	PAR 5	25,15	24,88	24,60	24,55	24,50	24,45	24,40	24,18	23,95	23,77	23,59	23,50
300m 400m	PREPOL	AQ 2018 - 52,70   AQ 2019 - 52,45   Elite - 51,30											
	PAR 4				53,56	53,37	53,18	52,99	52,93	52,87	52,81	52,76	52,71
	PAR 5	41,00	40,00	55,80	55,53	55,27	55,00	54,73	54,40	54,07	53,80	53,53	53,40
800m	PREPOL	AQ 2018 - 2.02,70   AQ 2019 - 2.02,10   Elite - 2.00,00											
	PAR 4				02:05,64	02:05,17	02:04,70	02:04,23	02:03,89	02:03,55	02:03,27	02:02,99	02:02,71
	PAR 5	02:13,50	02:11,75	02:10,00	02:09,67	02:09,33	02:09,00	02:08,67	02:07,13	02:05,58	02:04,35	02:03,12	02:02,50
1.500m	PREPOL	AQ 2018 - 4.09,50   AQ 2019 - 4.08,20   Elite - 4.05,50											
	PAR 4				04:19,68	04:19,20	04:18,73	04:18,25	04:16,31	04:14,37	04:12,75	04:11,13	04:09,51
	PAR 5	04:33,00	04:31,50	04:30,00	04:28,67	04:27,33	04:26,00	04:24,67	04:21,50	04:18,33	04:15,80	04:13,27	04:12,00
5.000m	PREPOL	AQ 2018 - 15.32,00   AQ 2019 - 15.28,00   Elite - 15.14,00											
	PAR 4				16:45,09	16:32,68	16:20,28	16:07,87	15:59,90	15:51,93	15:45,29	15:38,65	15:32,01
	PAR 5			17:15,00	17:01,67	16:48,33	16:35,00	16:21,67	16:11,25	16:00,84	15:52,50	15:44,17	15:40,00
3.000m 10.000m	PREPOL	AQ 2018 - 32.35,00   AQ 2019 - 32.25,00   Elite - 31.40,00											
	PAR 4				09:27,27	34:01,94	33:48,56	33:35,19	33:21,82	33:08,44	32:57,30	32:46,15	32:35,01
	PAR 5	10:08,20	10:00,50	09:52,50	09:44,50	36:50,00	36:35,00	36:20,00	35:35,00	34:50,00	34:14,00	33:38,00	33:20,00
100m bar.	PREPOL	AQ 2018 - 13,13   AQ 2019 - 13,07   Elite - 12,86											
	PAR 4				13,63	13,58	13,52	13,47	13,40	13,32	13,26	13,20	13,14
	PAR 5	14,25	14,05	14,30	14,22	14,13	14,05	13,97	13,79	13,61	13,47	13,32	13,25
300m bar. 400m bar.	PREPOL	AQ 2018 - 56,80   AQ 2019 - 56,50   Elite - 55,90											
	PAR 4				59,16	58,95	58,74	58,53	58,15	57,77	57,45	57,13	56,81
	PAR 5	46,00	45,00	61,40	61,18	60,97	60,75	60,53	59,83	59,12	58,55	57,99	57,70
2.000m obs. 3.000m obs.	PREPOL	AQ 2018 - 9.51,00   AQ 2019 - 9.48,00   Elite - 9.31,00											
	PAR 4				10:23,43	10:21,35	10:19,26	10:17,18	10:11,36	10:05,55	10:00,70	09:55,85	09:51,01
	PAR 5	07:08,00	07:00,00	10:55,00	10:48,33	10:41,67	10:35,00	10:28,33	10:20,00	10:11,66	10:05,00	09:58,33	09:55,00
Maratona	PREPOL	AQ 2018 - 2:30,00   AQ 2019 - 2:29,20   Elite - 2:28,00											
	PAR 4								2:36:30	2:34:38	2:32:57	2:31:28	2:30:01
	PAR 5								2:38:00	2:36:15	2:35:00	2:34:00	2:33:00
Altura	PREPOL	AQ 2018 - 1,91   AQ 2019 - 1,92   Elite - 1,94											
	PAR 4				1,82	1,83	1,84	1,85	1,86	1,87	1,88	1,89	1,90
	PAR 5	1,72	1,74	1,76	1,78	1,79	1,80	1,81	1,83	1,85	1,87	1,89	1,90
Vara	PREPOL	AQ 2018 - 4,46   AQ 2019 - 4,48   Elite - 4,60											
	PAR 4				4,06	4,07	4,09	4,10	4,18	4,26	4,32	4,39	4,45
	PAR 5	3,55	3,70	3,83	3,95	3,98	4,00	4,03	4,14	4,22	4,30	4,39	4,45
Comprimento	PREPOL	AQ 2018 - 6,63   AQ 2019 - 6,67   Elite - 6,72											
	PAR 4				6,24	6,27	6,30	6,33	6,39	6,46	6,51	6,56	6,62
	PAR 5	5,80	5,90	5,93	5,95	6,05	6,15	6,25	6,34	6,41	6,48	6,55	6,60
Triplo	PREPOL	AQ 2018 - 14,00   AQ 2019 - 14,08   Elite - 14,20											
	PAR 4				12,98	13,07	13,17	13,26	13,42	13,58	13,72	13,85	13,99
	PAR 5	12,10	12,25	12,38	12,50	12,65	12,80	12,95	13,19	13,38	13,57	13,76	13,90
Heptatlo	PREPOL	AQ 2018 - 6140   AQ 2019 - 6170   Elite - 6260											
	PAR 4				5442	5502	5561	5621	5736	5851	5947	6043	6139
	PAR 5	4800	5000	5000	5100	5150	5200	5250	5413	5543	5673	5803	5900
Peso	PREPOL	AQ 2018 - 17,55   AQ 2019 - 17,65   Elite - 18,15											
	PAR 4				14,98	15,14	15,29	15,45	15,91	16,38	16,76	17,15	17,54
	PAR 5	14,35	14,85	13,00	13,50	14,00	14,50	15,00	15,38	15,68	15,98	16,28	16,50
Disco	PREPOL	AQ 2018 - 60,40   AQ 2019 - 60,70   Elite - 62,00											
	PAR 4				51,29	51,71	52,14	52,56	54,30	56,04	57,49	58,94	60,39
	PAR 5	39,50	41,50	43,50	45,50	47,00	48,50	50,00	51,50	52,70	53,90	55,10	56,00
Martelo	PREPOL	AQ 2018 - 70,30   AQ 2019 - 70,65   Elite - 71,60											
	PAR 4				59,17	60,04	60,91	61,78	63,67	65,56	67,14	68,72	70,29
	PAR 5	56,50	59,50	54,50	57,50	58,75	60,00	61,25	63,19	64,74	66,29	67,84	69,00
Dardo	PREPOL	AQ 2018 - 61,40   AQ 2019 - 61,70   Elite - 62,30											
	PAR 4				52,47	53,11	53,75	54,39	55,95	57,50	58,80	60,10	61,39
	PAR 5	43,50	46,00	45,50	48,00	49,00	50,00	51,00	53,00	54,60	56,20	57,80	59,00
5/10/20 Km Marcha	PREPOL	AQ 2018 - 1:32,30   AQ 2019 - 1:32,00   Elite - 1:31,00											
	PAR 4				48:38:00	1:39:33	1:38:28	1:37:23	1:36:18	1:35:13	1:34:19	1:33:25	1:32:31
	PAR 5	0:25:00	0:24:00	0:50:45	49:45:00	1:50:20	1:48:00	1:45:40	1:43:30	1:41:20	1:39:36	1:37:52	1:37:00
	<b>Ano/ Idade</b>	<b>16 anos</b>	<b>17 anos</b>	<b>18 anos</b>	<b>19 anos</b>	<b>20 anos</b>	<b>21 anos</b>	<b>22 anos</b>	<b>23 anos</b>	<b>24 anos</b>	<b>25 anos</b>	<b>26 anos</b>	<b>≥ 27 anos</b>
	<b>2018</b>	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	1993	1992	antes de 1992

**TABELAS DE PRESTAÇÃO DESPORTIVA - MASCULINOS**

MASCULINOS		JUVENIS		JUNIORES		SUB-23			SENIORES				
Disciplinas	NÍVEL	16 anos	17 anos	18 anos	19 anos	20 anos	21 anos	22 anos	23 anos	24 anos	25 anos	26 anos	≥ 27 anos
100m	PREPOL	AQ 2018 - 10,26   AQ 2019 - 10,21   Elite - 10,08											
	PAR 4				10,46	10,41	10,37	10,32	10,31	10,30	10,29	10,28	10,27
	PAR 5	10,85	10,80	10,75	10,70	10,65	10,60	10,55	10,50	10,45	10,41	10,37	10,35
200m	PREPOL	AQ 2018 - 20,70   AQ 2019 - 20,60   Elite - 20,30											
	PAR 4				21,13	21,04	20,96	20,87	20,83	20,80	20,77	20,74	20,71
	PAR 5	22,05	21,90	21,75	21,65	21,55	21,45	21,35	21,24	21,13	21,04	20,95	20,90
300m 400m	PREPOL	AQ 2018 - 45,80   AQ 2019 - 45,60   Elite - 44,90											
	PAR 4				47,35	47,04	46,74	46,43	46,29	46,15	46,03	45,91	45,81
	PAR 5	35,50	34,50	48,30	48,15	48,00	47,85	47,70	47,45	47,20	47,00	46,80	46,70
800m	PREPOL	AQ 2018 - 1.47,00   AQ 2019 - 1.46,50   Elite - 1.45,00											
	PAR 4				01:48,68	01:48,37	01:48,06	01:47,75	01:47,58	01:47,41	01:47,27	01:47,13	01:47,01
	PAR 5	01:54,25	01:52,87	01:51,50	01:50,60	01:49,70	01:48,80	01:47,90	01:47,82	01:47,75	01:47,69	01:47,63	01:47,60
1.500m	PREPOL	AQ 2018 - 3.38,40   AQ 2019 - 3.37,30   Elite - 3.35,00											
	PAR 4				03:45,20	03:44,24	03:43,28	03:42,32	03:41,43	03:40,54	03:39,79	03:39,05	03:38,41
	PAR 5	03:58,50	03:55,25	03:52,00	03:50,17	03:48,33	03:46,50	03:44,67	03:43,50	03:42,33	03:41,40	03:40,47	03:40,00
3.000m 5.000m	PREPOL	AQ 2018 - 13.33,00   AQ 2019 - 13.29,00   Elite - 13.17,00											
	PAR 4				14:10,00	14:05,67	14:01,34	13:57,01	13:51,53	13:46,05	13:41,49	13:36,92	13:33,01
	PAR 5	08:35,00	08:29,17	14:30,00	14:24,17	14:18,33	14:12,50	14:06,67	14:00,50	13:54,33	13:49,40	13:44,47	13:42,00
10.000m	PREPOL	AQ 2018 - 28.16,00   AQ 2019 - 28.08,00   Elite - 27.40,00											
	PAR 4				30:38,77	30:10,38	29:41,99	29:13,60	29:00,45	28:47,31	28:36,35	28:25,40	28:16,01
	PAR 5			31:20,00	30:58,33	30:33,67	30:15,00	29:53,33	29:38,75	29:24,17	29:12,50	29:00,83	28:55,00
110m bar.	PREPOL	AQ 2018 - 13,61   AQ 2019 - 13,54   Elite - 13,41											
	PAR 4				13,77	14,09	14,01	13,94	13,87	13,79	13,73	13,67	13,62
	PAR 5	14,30	14,10	14,50	14,30	14,70	14,50	14,30	14,19	14,08	13,99	13,90	13,85
300m bar. 400m bar.	PREPOL	AQ 2018 - 49,90   AQ 2019 - 49,65   Elite - 49,00											
	PAR 4				51,70	51,32	50,95	50,57	50,42	50,27	50,15	50,02	49,91
	PAR 5	39,50	38,50	53,75	53,30	52,85	52,40	51,95	51,64	51,33	51,08	50,83	50,70
2.000m obs. 3.000m obs.	PREPOL	AQ 2018 - 8.35,00   AQ 2019 - 8.32,50   Elite - 8.25,00											
	PAR 4				08:58,46	08:56,07	08:53,69	08:51,30	08:47,58	08:43,86	08:40,77	08:37,67	08:35,01
	PAR 5	06:05,00	6:00,00	09:15,00	09:11,67	09:08,33	09:05,00	09:01,67	08:56,25	08:50,83	08:46,50	08:42,16	08:40,00
Maratona	PREPOL	AQ 2018 - 2:14,00   AQ 2019 - 2:13,30   Elite - 2:10,17											
	PAR 4								2:16:00	2:15:26	2:14:55	2:14:27	2:14:01
	PAR 5								2:18:00	2:16:57	2:16:12	2:15:36	2:15:00
Altura	PREPOL	AQ 2018 - 2,27   AQ 2019 - 2,28   Elite - 2,30											
	PAR 4				2,16	2,17	2,19	2,20	2,21	2,23	2,24	2,25	2,26
	PAR 5	1,97	2,02	2,07	2,12	2,14	2,16	2,18	2,20	2,22	2,24	2,25	2,26
Vara	PREPOL	AQ 2018 - 5,64   AQ 2019 - 5,67   Elite - 5,71											
	PAR 4				5,12	5,21	5,31	5,40	5,45	5,50	5,55	5,59	5,63
	PAR 5	4,45	4,60	4,75	4,90	5,05	5,20	5,35	5,40	5,45	5,49	5,53	5,55
Comprimento	PREPOL	AQ 2018 - 8,07   AQ 2019 - 8,11   Elite - 8,20											
	PAR 4				7,65	7,70	7,75	7,80	7,86	7,92	7,97	8,02	8,06
	PAR 5	6,83	7,00	7,18	7,35	7,43	7,50	7,58	7,67	7,76	7,84	7,91	7,95
Triplo	PREPOL	AQ 2018 - 16,65   AQ 2019 - 16,75   Elite - 17,00											
	PAR 4				15,74	15,87	16,00	16,13	16,25	16,36	16,46	16,56	16,64
	PAR 5	14,20	14,45	14,68	14,90	15,23	15,55	15,88	16,06	16,24	16,38	16,53	16,60
Peso	PREPOL	AQ 2018 - 20,30   AQ 2019 - 20,40   Elite - 20,70											
	PAR 4				18,73	17,86	18,24	18,62	19,00	19,38	19,70	20,02	20,29
	PAR 5	17,20	17,70	17,25	17,75	16,80	17,35	17,90	18,40	18,90	19,30	19,70	19,90
Disco	PREPOL	AQ 2018 - 64,40   AQ 2019 - 64,70   Elite - 65,50											
	PAR 4				57,47	55,04	56,50	57,97	59,44	60,90	62,12	63,35	64,39
	PAR 5	51,10	53,10	52,00	54,00	51,50	53,50	55,50	57,50	59,50	61,10	62,70	63,50
Martelo	PREPOL	AQ 2018 - 76,20   AQ 2019 - 76,60   Elite - 77,20											
	PAR 4				69,45	63,95	65,87	67,79	69,71	71,63	73,22	74,82	76,19
	PAR 5	60,00	63,00	63,00	66,00	61,00	63,50	66,00	68,00	70,00	71,60	73,20	74,00
Dardo	PREPOL	AQ 2018 - 82,20   AQ 2019 - 82,60   Elite - 84,50											
	PAR 4				70,74	72,54	74,33	76,13	77,51	78,90	80,05	81,20	82,19
	PAR 5	61,50	64,00	65,00	67,50	68,75	70,00	72,50	74,38	76,25	77,75	79,25	80,00
Decatlo	PREPOL	AQ 2018 - 8020   AQ 2019 - 8060   Elite - 8150											
	PAR 4				7201	7200	7400	7500	7635	7770	7810	7923	8019
	PAR 5	6200	6400	6750	6950	7000	7200	7400	7513	7625	7715	7805	7850
10/20 Km Marcha	PREPOL	AQ 2018 - 1:23.50   AQ 2019 - 1:23.25   Elite - 1:21.00											
	PAR 4				0:42:46	1:27:16	1:26:44	1:26:12	1:25:40	1:25:08	1:24:41	1:24:14	1:23:51
	PAR 5	0:47:00	0:45:45	0:44:30	0:43:15	1:32:10	1:30:00	1:27:50	1:27:08	1:26:25	1:25:51	1:25:17	1:25:00
50 Km Marcha	PREPOL	AQ 2018 - 4:04.00   AQ 2019 - 4:03.00   Elite - 3:48.00											
	PAR 4								4:06:30	4:05:40	4:05:00	4:04:30	4:04:01
	PAR 5								4:16:00	4:13:12	4:11:12	4:09:36	4:08:00
<b>Ano/ Idade</b>	<b>16 anos</b>	<b>17 anos</b>	<b>18 anos</b>	<b>19 anos</b>	<b>20 anos</b>	<b>21 anos</b>	<b>22 anos</b>	<b>23 anos</b>	<b>24 anos</b>	<b>25 anos</b>	<b>26 anos</b>	<b>≥ 27 anos</b>	
<b>2018</b>	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	1993	1992	antes de 1992	