

TABELAS DE PRESTAÇÃO DESPORTIVA - FEMININOS 2020

FEMININOS		JUVENIS		JUNIORES		SUB-23			SENIORES				
Disciplinas	NÍVEL	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	antes de 1994
100m	PREPOL	11,06											
	PAR 4				11,61	11,59	11,56	11,54	11,51	11,47	11,44	11,42	11,39
	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	22,67											
	PAR 4				23,73	23,63	23,54	23,44	23,41	23,38	23,36	23,34	23,31
	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	51,15											
	PAR 4				53,56	53,37	53,18	52,99	52,87	52,75	52,66	52,56	52,46
	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	1:59,50											
	PAR 4				2:05,64	2:05,17	2:04,70	2:04,23	2:03,76	2:03,29	2:02,89	2:02,50	2:02,11
	PAR 5	2:13,50	2:11,75	2:10,00	2:09,67	2:09,33	2:09,00	2:08,67	2:07,13	2:05,58	2:04,35	2:03,12	2:02,50
1.500m	PREPOL	4:04,20											
	PAR 4				4:19,68	4:19,20	4:18,73	4:18,25	4:16,02	4:13,79	4:11,93	4:10,07	4:08,21
	PAR 5	4:33,00	4:31,50	4:30,00	4:28,67	4:27,33	4:26,00	4:24,67	4:21,50	4:18,33	4:15,80	4:13,27	4:12,00
5.000m	PREPOL	15:10,00											
	PAR 4				16:41,01	16:29,96	16:18,92	16:07,87	15:59,01	15:50,15	15:42,77	15:35,39	15:28,01
	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	31:58,00											
	PAR 4				9:25,28	34:06,38	33:50,79	33:35,19	33:19,59	33:04,00	32:51,00	32:38,00	32:25,01
	PAR 5	10:08,20	10:00,50	9:52,50	9:44,50	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	12,84											
	PAR 4				13,62	13,57	13,52	13,47	13,38	13,30	13,23	13,15	13,08
	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	55,16											
	PAR 4				59,16	58,95	58,74	58,53	58,08	57,63	57,26	56,89	56,51
	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	9:30,00											
	PAR 4				10:21,52	10:20,07	10:18,63	10:17,18	10:10,70	10:04,22	09:58,81	09:53,41	09:48,01
	PAR 5	7:08,00	7:00,00	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	2:25:35											
	PAR 4								2:36:30	2:34:26	2:32:36	2:30:57	2:29:21
	PAR 5								2:38:00	2:36:15	2:35:00	2:34:00	2:33:00
Altura	PREPOL	1,92											
	PAR 4				1,83	1,84	1,84	1,85	1,86	1,88	1,89	1,90	1,91
	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	4,60											
	PAR 4				4,06	4,07	4,09	4,10	4,18	4,26	4,33	4,40	4,47
	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	6,73											
	PAR 4				6,24	6,27	6,30	6,33	6,40	6,48	6,54	6,60	6,66
	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	14,32											
	PAR 4				12,98	13,07	13,17	13,26	13,44	13,62	13,77	13,92	14,07
	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	6170											
	PAR 4				5387	5465	5543	5621	5743	5865	5966	6068	6169
	PAR 5	4800	5000	5000	5100	5150	5200	5250	5413	5543	5673	5803	5900
Peso	PREPOL	18,50											
	PAR 4				15,25	15,32	15,38	15,45	15,94	16,42	16,83	17,23	17,64
	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	61,04											
	PAR 4				51,28	51,71	52,13	52,56	54,37	56,17	57,68	59,18	60,69
	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	72,50											
	PAR 4				59,46	60,23	61,01	61,78	63,75	65,72	67,36	69,00	70,64
	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	61,50											
	PAR 4				51,94	52,76	53,57	54,39	56,01	57,63	58,99	60,34	61,69
	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	1:29:15											
	PAR 4				0:48:38	1:39:33	1:38:28	1:37:23	1:36:18	1:35:13	1:34:19	1:33:25	1:32:30
	PAR 5	26:30	26:00	51:00	50:30	1:50:20	1:48:00	1:45:40	1:43:30	1:41:20	1:39:36	1:37:52	1:37:00

2020	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	antes de 1994
-------------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	---------------

TABELAS DE PRESTAÇÃO DESPORTIVA - MASCULINOS 2020

MASCULINOS		JUVENIS		JUNIORES		SUB-23			SENIORES				
Disciplinas	NÍVEL	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	antes de 1994
100m	PREPOL	10,01											
	PAR 4				10,40	10,37	10,35	10,32	10,30	10,28	10,26	10,24	10,22
	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	20,10											
	PAR 4				21,00	20,96	20,91	20,87	20,81	20,75	20,70	20,65	20,61
	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	44,90											
	PAR 4				46,63	46,56	46,50	46,43	46,24	46,05	45,90	45,74	45,61
	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	1:45,20											
	PAR 4				1:48,68	1:48,37	1:48,06	1:47,75	1:47,47	1:47,19	1:46,95	1:46,72	1:46,51
	PAR 5	1:54,25	1:52,87	1:51,50	1:50,60	1:49,70	1:48,80	1:47,90	1:47,82	1:47,75	1:47,69	1:47,63	1:47,60
1.500m	PREPOL	3:35,00											
	PAR 4				3:45,26	3:44,28	3:43,30	3:42,32	3:41,18	3:40,03	3:39,08	3:38,13	3:37,31
	PAR 5	3:58,50	3:55,25	3:52,00	3:50,17	3:48,33	3:46,50	3:44,67	3:43,50	3:42,33	3:41,40	3:40,47	3:40,00
3.000m / 5.000m	PREPOL	13:17,00											
	PAR 4				14:16,42	14:09,95	14:03,48	13:57,01	13:50,62	13:44,23	13:38,90	13:33,57	13:29,01
	PAR 5	8:35,00	8:29,17	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	27:50,60											
	PAR 4				30:38,77	30:10,38	29:41,99	29:13,60	28:58,63	28:43,66	28:31,18	28:18,70	28:08,01
	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	13,32											
	PAR 4				13,74	14,12	14,03	13,94	13,85	13,76	13,69	13,62	13,55
	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	48,90											
	PAR 4				51,67	51,32	50,95	50,57	50,36	50,15	49,98	49,81	49,66
	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	8:22,00											
	PAR 4				8:57,82	8:55,65	8:53,47	8:51,30	8:47,01	8:42,72	8:39,15	8:35,57	8:32,51
	PAR 5	6:05,00	6:00,00	9:15,00	9:11,67	9:08,33	9:05,00	9:01,67	8:56,25	8:50,83	8:46,50	8:42,16	8:40,00
Maratona	PREPOL	2:08:32											
	PAR 4								2:16:00	2:15:17	2:14:39	2:14:04	2:13:31
	PAR 5								2:18:00	2:16:57	2:16:12	2:15:36	2:15:00
Altura	PREPOL	2,31											
	PAR 4				2,16	2,17	2,19	2,20	2,22	2,23	2,25	2,26	2,27
	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	5,70											
	PAR 4				5,12	5,21	5,31	5,40	5,46	5,52	5,57	5,62	5,66
	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	8,22											
	PAR 4				7,66	7,71	7,75	7,80	7,87	7,94	7,99	8,05	8,10
	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	16,95											
	PAR 4				15,73	15,86	16,00	16,13	16,27	16,41	16,53	16,64	16,74
	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	20,81											
	PAR 4				18,71	17,81	18,22	18,62	19,02	19,43	19,76	20,10	20,39
	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	66,00											
	PAR 4				57,47	54,90	56,44	57,97	59,50	61,04	62,32	63,59	64,69
	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	76,80											
	PAR 4				69,82	63,77	65,78	67,79	69,80	71,81	73,48	75,15	76,59
	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	83,60											
	PAR 4				71,45	73,01	74,57	76,13	77,60	79,08	80,31	81,53	82,59
	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	8100											
	PAR 4				7196	7200	7400	7500	7661	7821	7810	7944	8059
	PAR 5	6200	6400	6750	6950	7000	7200	7400	7513	7625	7715	7805	7850
10/20 Km Marcha	PREPOL	1:21:00											
	PAR 4				43:01:13	1:27:29	1:26:50	1:26:12	1:25:34	1:24:55	1:24:23	1:23:51	1:23:24
	PAR 5	49:00	48:30	45:05	43:40	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	3:50:00											
	PAR 4								4:05:30	4:04:40	4:04:00	4:03:30	4:03:01
	PAR 5								4:16:00	4:13:12	4:11:12	4:09:36	4:08:00
	2020	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	antes de 1994