

**100m, 400m, 1500m, 5000m, 10000m, MARATONA, 3000m OBSTÁCULOS MASCULINOS;
100m, 5000m, 10000m, MARATONA, 3000m OBSTÁCULOS FEMININOS**

TOP ELITE	ELITE	APOIO À QUALIFICAÇÃO
1º a 10º em JO	11º a 16º em JO	Realização da marca
1º a 8º em CM	9º a 16º em CM	da tabela anexa
1º a 2º em CE	3º a 4º em CE	
	Realização da marca da tabela anexa	

**200m, 800m, SALTO EM COMPRIMENTO, TRIPLO SALTO MASCULINOS; 200m, 400m,
800m E 1500m FEMININOS**

TOP ELITE	ELITE	APOIO À QUALIFICAÇÃO
1º a 10º em JO	11º a 16º em JO	Realização da marca
1º a 8º em CM	9º a 16º em CM	da tabela anexa
1º a 3º em CE	4º a 6º em CE	
	Realização da marca da tabela anexa	

**110m BARREIRAS, 400m BARREIRAS, 20Km MARCHA, ALTURA, PESO, DECATLO
MASCULINOS; 100m BARREIRAS, 400m BARREIRAS, 20Km MARCHA, PESO FEMININOS**

TOP ELITE	ELITE	APOIO À QUALIFICAÇÃO
1º a 10º em JO	11º a 16º em JO	Realização da marca
1º a 8º em CM	9º a 16º em CM	da tabela anexa
1º a 3º em CE	4º a 8º em CE	
1º a 3º em CMNM	4º a 6º em CMNM	
	Realização da marca da tabela anexa	

**DARDO, DISCO, MARTELO, SALTO COM VARA, 50 Km MARCHA MASCULINOS; DARDO,
DISCO MARTELO, SALTO COM VARA, SALTO EM ALTURA, SALTO EM COMPRIMENTO,
TRIPLO SALTO, HEPTATLO FEMININOS**

TOP ELITE	ELITE	APOIO À QUALIFICAÇÃO
1º a 10º em JO	11º a 16º em JO	Realização da marca
1º a 8º em CM	9º a 16º em CM	da tabela anexa
1º a 5º em CE	6º a 10º em CE	
1º a 3º em CMNM	4º a 6º em CMNM	
	Realização da marca da tabela anexa	

ESTAFETAS 4X100m e 4x400m MASCULINOS

TOP ELITE	ELITE	APOIO À QUALIFICAÇÃO
1º a 10º em JO	11º a 16º em JO	Realização da marca da tabela anexa
1º a 8º em CM	9º a 12º em CM	
1º a 3º em CE	4º a 6º em CE	
	Realização da marca da tabela anexa	

ESTAFETAS 4X100m e 4x400m FEMININOS

TOP ELITE	ELITE	APOIO À QUALIFICAÇÃO
1º a 10º em JO	11º a 16º em JO	Realização da marca da tabela anexa
1º a 8º em CM	9º a 12º em CM	
1º a 3º em CE	4º a 8º em CE	
	Realização da marca da tabela anexa	

Abreviaturas: JO - Jogos Olímpicos; CM - Campeonato do Mundo; CE - Campeonato da Europa; CMNM - Campeonato do Mundo das Nações de Marcha.

TABELA DE MARCAS

MASCULINOS				FEMININOS		
AQ 2018	AQ2019	Elite	Prova	Elite	AQ2019	AQ2018
10,26	10,21	10,08	100 m	11,14	11,38	11,43
20,70	20,60	20,30	200 m	22,80	23,30	23,40
45,80	45,60	44,90	400 m	51,30	52,45	52,70
1.47,00	1.46,50	1.45,00	800 m	2.00,00	2.02,10	2.02,70
3.38,40	3.37,30	3.35,00	1500 m	4.05,50	4.08,20	4.09,50
13.33,00	13.29,00	13.17,00	5000 m	15.14,00	15.28,00	15.32,00
28.16,00	28.08,00	27.40,00	10000 m	31.40,00	32.25,00	32.35,00
2.14,00	2.13,30	2.10,17	Maratona	2.28,00	2.29,20	2.30,00
13,61	13,54	13,41	110m b./100m b.	12,86	13,07	13,13
49,90	49,65	49,00	400m b.	55,90	56,50	56,80
8.35,00	8.32,50	8.25,00	3000 obst.	9.31,00	9.48,00	9.51,00
1.23,50	1.23,25	1.21,00	20 Km marcha	1.31,00	1.32,00	1.32,30
4.04,00	4.03,00	3.48,00	50 Km marcha	-	-	-
5,64	5,67	5,71	Salto com Vara	4,60	4,48	4,46
2,27	2,28	2,30	Salto em Altura	1,94	1,92	1,91
8,07	8,11	8,20	St. Comprimento	6,72	6,67	6,63
16,65	16,75	17,00	Triplo Salto	14,20	14,08	14,00
82,20	82,60	84,50	Lançam. Dardo	62,30	61,70	61,40
64,40	64,70	65,50	Lançam. Disco	62,00	60,70	60,40
76,20	76,60	77,20	Lançam. Martelo	71,60	70,65	70,30
20,30	20,40	20,70	Lançam. Peso	18,15	17,65	17,55
8020	8060	8150	Decat./Heptat.	6260	6170	6140
39,30	39,00	38,70	4x100	43,20	43,60	44,00
3.04,30	3.03,30	3.02,30	4x400	3.30,30	3.32,00	3.33,30



PROJETO TÓQUIO 2020

ATLETISMO

GRELHA DE INTEGRAÇÃO

Regras Gerais

- A participação dos Atletas que confirmem a seleção para os Jogos Olímpicos Tóquio 2020 deve atingir um resultado:
 - Não inferior a 2 posições de pódio;
 - Não inferior a 12 diplomas;
 - Não inferior a 26 classificações entre os 16 primeiros;
- O plano de preparação desportiva e participação competitiva, e respetivo financiamento, deve ser do conhecimento do atleta e do respetivo treinador e constituído como adenda ao contrato do atleta.
- A integração no Projeto Tóquio 2020 exige a inscrição/renovação do atleta no Regime de Alto Rendimento.
- A permanência no Projeto Tóquio 2020 será objeto de avaliação técnica com periodicidade anual, em função do critério que deu acesso à integração.
- Em caso de lesão ou doença de um atleta, devidamente instruída pela respetiva federação através de um relatório médico e após parecer positivo da Direção de Medicina Desportiva, é garantido ao atleta a manutenção da sua bolsa pelo período definido para a sua recuperação, bem como os critérios regulados pelo sigilo médico.
No mesmo período as verbas correspondentes ao enquadramento técnico e ao apoio à preparação serão suspensas, sendo admissível a comparticipação dos custos comprovadamente evidenciados com a recuperação do atleta.
- Nos casos em que um atleta integrado no Projeto passe a preparar-se para uma prova, disciplina, especialidade ou categoria diferente da que lhe garantiu a integração, a federação obriga-se a comunicar as razões dessa alteração, fundamentando tecnicamente os motivos para tal decisão, mormente os que emergem da competitividade do atleta no âmbito internacional na nova prova/disciplina/especialidade/categoria.
- A transição para o Projeto Paris 2024 pressupõe a concretização de um resultado nos JO conforme referencial definido.
- Permite-se a integração a mais um(a) atleta em cada disciplina para além da quota de participação nos Jogos Olímpicos a avaliar de acordo com o evoluir do processo de qualificação.
- A integração no PPO Tóquio 2020 está dependente do cumprimento das condições de elegibilidade para os JO de Tóquio 2020.

Regras Específicas

- Grelha construída a partir do pressuposto de que os critérios de qualificação olímpica serão baseados na obtenção de marcas. Caso este pressuposto seja alterado, deverão também os princípios da tabela ser ajustados em função do modelo de qualificação olímpica.
- No caso de serem disponibilizadas marcas para qualificação olímpica pelo COI, as marcas a considerar para 2019 devem ser intermédias entre as marcas de 2018 e as referidas marcas de qualificação.



PROJETO TÓQUIO 2020

ATLETISMO

GRELHA DE INTEGRAÇÃO

- Para integração de um atleta como reserva na estafeta 4x100m, esse atleta deverá, na mesma época da integração, ter feito parte de uma estafeta que tenha atingido, no mínimo, a marca de apoio à qualificação ou realizado uma marca 0,10 segundos acima da melhor marca anual do atleta já integrado por via dessa estafeta, com pior marca aos 100 metros desse ano. Para este efeito, serão igualmente consideradas marcas da mesma qualidade técnica aos 200 metros, verificada através da pontuação da Tabela Internacional.
- Para integração de um atleta como reserva na estafeta 4x400m, esse atleta deverá, na mesma época da integração, ter feito parte de uma estafeta que tenha atingido, no mínimo, a marca de apoio à qualificação ou realizado uma marca 0,50 segundos acima da melhor marca anual do atleta já integrado por via dessa estafeta, com pior marca aos 400 metros desse ano. Para este efeito, serão igualmente consideradas marcas da mesma qualidade técnica aos 200 metros e dos 400 metros barreiras, verificada através da pontuação da Tabela Internacional.
- Os resultados do Campeonato da Europa de 2020 já não deverão ser considerados para efeitos de integração.