

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO NAS COMPETIÇÕES NACIONAIS

ÉPOCA 2019/2020

Condições de aceitação de marcas de qualificação:

- A. O prazo de obtenção de marcas de qualificação nas competições que o exijam é compreendido entre o dia **1 de Novembro de 2018 e até 6 dias antes da data da primeira ou única jornada da respetiva competição.**
- B. Não serão consideradas para efeitos de marcas de qualificação as obtidas com vento anti-regulamentar (quando aplicável).
- C. Os responsáveis técnicos da FPA poderão considerar a participação de atletas sem marcas de qualificação em provas nas quais os mesmos sejam exigíveis. Para o efeito deverá ser endereçado pedido devidamente fundamentado.

Poderá também a DTN efectuar convites a atletas sem marcas de qualificação de forma a completar provas dos Campeonatos Nacionais com pelo menos 8 participantes.

- D. Tendo-se chegado à conclusão de que há clubes que sistematicamente inscrevem atletas em determinadas Competições com marcas que não foram obtidas pelos mesmos, informa-se que caso se confirme, após a realização de Competições com marcas de qualificação, que determinados atletas participaram nas condições anteriormente descritas (isto é com marcas “falseadas”), que os mesmos serão desclassificados das provas em questão, sendo consequentemente retirados os respetivos pontos à equipa em caso de competição coletiva.

Época 2019/2020

| Pista Coberta | | | | |
|------------------------|---|---|--|---|
| MARCAS DE QUALIFICAÇÃO | | | | |
| | MASCULINOS | | | |
| PROVAS | <u>Portugal</u> | <u>Esperanças (Jun + S23)</u> | <u>Juniores</u> | <u>Juvenis</u> |
| 60 m | 7,00 10,90 (100m) | 7,20 11,10 (100m) | 7,30 11,30 (100m) | 7,40 11,60 (100m) |
| 400 m | 51,00 49,80 (ar livre) | 52,00 50,80 (ar livre) | 53,00 51,80 (ar livre) | 39,00 (300m) 54,00 (400m) 38,00 (300 m AL) 52,80 (400 m AL) |
| 800 m | 1 58,00 1 57,00 (ar livre) | 2 01,00 1 59,00 (ar livre) | 2 03,00 2 01,00 (ar livre) | 2 07,00 2 05,00 (ar livre) |
| 1 500 m | 4 04,00 4 02,00 (ar livre) | 4 12,00 4 05,00 (ar livre) | 4 14,00 | 4 20,00 |
| 3 000 m | 8 35,00 8 32,00 (ar livre) 14 37,00 (5 000 m) | 8 58,00 8 40,00 (ar livre) 15 00,00 (5 000 m) | 9 18,00 | 9 40,00 |
| 60 m bar (1,06m) | 9,00 16,30 (110 m bar) | 9,50 17,00 (110 m bar) | 9,40 (1,00m) 9,60(1,06m) 8,90 (0,91m) 16,80 (110m 1,00) 17,20 (110m 1,06) 15,70 (110m 0,91) | 9,40 (0,91m) 16,30 (110m 0,91) 15,20 (100m 0,84) |
| 5 000 m Marcha | 23 30,00 | 24 00,00 | 25 00,00 | 28 30,00 |
| Altura | 1,95 | 1,90 | 1,82 | 1,75 |
| Vara | 4,25 | 3,90 | 3,45 | 3,10 |
| Comprimento | 7,00 | 6,65 | 6,40 | 6,20 |
| Triplo Salto | 14,10 | 13,50 | 13,10 | 12,45 |
| Peso (7,260kg) | 14,00 | 11,80 | 12,00 (6kg) | 11,60 (5kg) 12,60 (4kg) |
| 4X400 m | s/m qual | s/m qual | s/m qual | s/m qual (4X300 m) |
| Heptatlo | 4.300 Heptatlo / 5.500 (Decatlo) / 3.200 (P. Técnico) | 4.050 Heptatlo / 5.400 (Decatlo) / 3.100 (P. Técnico) | 3.900 Heptatlo / 5.300 (Decatlo) / 3.000 (P. Técnico) | 3.700 Heptatlo / 4.700 Decatlo / 2.900 (P. Técnico) / 3.450 (Heptatlo Iniciados) |

Época 2019/2020

| Pista Coberta | | | | |
|------------------------|--|--|---|--|
| MARCAS DE QUALIFICAÇÃO | | | | |
| | FEMININOS | | | |
| PROVAS | <u>Portugal</u> | <u>Esperanças (Jun + S23)</u> | <u>Juniores</u> | <u>Juvenis</u> |
| 60 m | 8,00 12,70 (100m) | 8,10 12,80 (100m) | 8,20 12,90 (100m) | 8,30 13,00 (100m) |
| 400 m | 61,00 59,80 (ar livre) | 62,20 61,00 (ar livre) | 63,50 62,00 (ar livre) | 64,00 45,00 (300m) 63,00 (ar livre) 44,00 (300m ar livre) |
| 800 m | 2 24,00 2 19,00 (ar livre) | 2 26,00 2 23,00 (ar livre) | 2 29,00 2 26,00 (ar livre) | 2 31,00 2 28,00 (ar livre) |
| 1 500 m | 4 50,00 4 42,00 (ar livre) | 4 57,00 4 50,00 (ar livre) | 5 05,00 | 5 13,00 |
| 3 000 m | 10 40,00 10 10,00 (ar livre) 17 35,00 (5 000 m) | 10 55,00 10 45,00 (ar livre) 18 10,00 (5 000 m) | 11 00,00 | 11 50,00 |
| 60 m bar (0,84m) | 9,60 16,30 (100 m bar) | 9,80 17,00 (100 m bar) | 10,00 9,70 (0,76m) 17,30 (100m 0,84) 16,00 (100m 0,76) | 10,20 (0,76m) 16,50 (100m 0,76) 13,20 (80m 0,76) |
| 3 000 m Marcha | 15 30,00 | 16 00,00 | 16 30,00 | 17 30,00 |
| Altura | 1,61 | 1,56 | 1,53 | 1,50 |
| Vara | 3,00 | 2,70 | 2,40 | 2,20 |
| Comprimento | 5,50 | 5,35 | 5,30 | 5,10 |
| Triplo Salto | 11,60 | 10,90 | 10,70 | 10,50 |
| Peso (4kg) | 11,50 | 10,60 | 10,00 (4kg) | 10,80 (3kg) |
| 4X400 m | s/m qual | s/m qual | s/m qual | s/m qual (4X300 m) |
| Pentatlo | 2.800 (Pentatlo) / 4.000 (Heptatlo) / 3.000 (P. Técnico) | 2.600 (Pentatlo) / 3.750 (Heptatlo) / 2.900 (P. Técnico) | 2.450 (Pentatlo) / 3.500 (Heptatlo) / 2.800 (P. Técnico) | 2.350 (Pentatlo) / 3.200 (Heptatlo) / 2.700 (P. Técnico) / 3.650 (Heptatlo Iniciadas) |

Época 2019/2020

| Ar Livre | | | | |
|------------------------|----------------------------|-----------------------------|---|--------------------------------------|
| MARCAS DE QUALIFICAÇÃO | | | | |
| | MASCULINOS | | | |
| PROVAS | <u>Portugal</u> | <u>Esperanças</u> | <u>Juniores</u> | <u>Juvenis</u> |
| 100 m | 10,90 | 11,10 | 11,30 | 11,60 |
| 200 m | 22,30 | 22,70 | 23,10 | 23,70 |
| 400 m | 49,80 | 50,80 | 51,80 | 52,80 38,00 (300 m) |
| 800 m | 1 54,00 | 1 57,00 | 2 00,00 | 2 02,00 |
| 1 500 m | 3 58,00 | 4 04,00 | 4 10,00 | 4 16,00 |
| 3 000 m | --- | --- | 9 05,00 | 9 30,00 |
| 5 000 m | 14 55,00 | 15 50,00 | 16 30,00 / 9 10,00 (3000m) | --- |
| 10 000 m | s/m qual | s/m qual | --- | --- |
| Maratona | s/m qual | --- | --- | --- |
| 110 m bar (1,06m) | 16,30 | 17,00 | 17,20 16,80 (1,00m) 15,70 (0,91m) | 16,30 (0,91m) |
| 400 m bar (0,91m) | 58,00 | 59,00 | 60,00 | 61,00 42,70 (300 bar) |
| 3 000 Obst (0,91m) | 9 45,00 (8 50,00 3000m) | 10 05,00 9 05,00 (3000m) | 10 27,00 9 10,00 (3000m) | 6 45,00 (2 000 m Obst) |
| Altura | 1,96 | 1,91 | 1,85 | 1,78 |
| Vara | 4,35 | 3,90 | 3,55 | 3,15 |
| Comprimento | 7,10 | 6,75 | 6,55 | 6,30 |
| Triplo Salto | 14,10 | 13,60 | 13,30 | 12,60 |
| Peso (7,260kg) | 14,20 | 12,00 | 12,20 (6kg) | 12,00 (5kg) |
| Martelo (7,260kg) | 45,00 | 36,00 | 38,00 (6kg) | 34,00 (5kg) |
| Disco (2kg) | 44,00 | 36,00 | 35,00 (1,75 kg) | 33,00 (1,5kg) |
| Dardo (800g) | 53,00 | 47,00 | 42,00 | 40,00 (700g) |
| 5 000 m Marcha | --- | --- | --- | 29 00,00 |
| 10 000 m Marcha | 49 00,00 | 55 00,00 | 57 00,00 / 25 30,00 (5.000 Mx) | --- |
| 20 000 m Marcha | --- | --- | --- | --- |
| 50 km Marcha | s/m qual | --- | --- | --- |
| 4X100 m | s/m qual | s/m qual | s/m qual | s/m qual |
| 4X400 m | s/m qual | s/m qual | s/m qual | s/m qual (4x300 m) |
| Decatlo | 5.300 pontos | 5.100 pontos | 4.900 pontos | 4.700 (Decatlo) / 4.300 (Octatlo) |

Época 2019/2020

| Ar Livre | | | | |
|------------------------|------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| MARCAS DE QUALIFICAÇÃO | | | | |
| | FEMININOS | | | |
| PROVAS | Portugal | Esperanças | Juniões | Juvenis |
| 100 m | 12,70 | 12,80 | 12,90 | 13,00 |
| 200 m | 26,10 | 26,50 | 26,80 | 27,00 |
| 400 m | 59,80 | 61,00 | 62,00 | 63,00 44,00 (300 m) |
| 800 m | 2 22,00 | 2 23,00 | 2 24,00 | 2 25,00 |
| 1 500 m | 4 45,00 | 4 58,00 | 5 00,00 | 5 04,00 |
| 3 000 m | --- | 10 55,00 | 11 00,00 | 11 30,00 |
| 5 000 m | 18 10,00 (10 25,00 3000m) | 19:10:00 / 10:45:00 (3000 m) | 19:30:00 / 11:05:00 (3000 m) | --- |
| 10 000 m | s/m qual | --- | --- | --- |
| Maratona | s/m qual | --- | --- | --- |
| 100 m bar (0,84m) | 16,30 | 17,00 | 17,30 16,00 (0,76m) | 16,50 (0,76m) |
| 400 m bar (0,76m) | 70,00 | 71,00 | 72,00 | 73,00 50,50 (300 bar) |
| 3 000 Obst (0,76m) | 12 30,00 (11 00,00 3000m) | 13 40,00 11 15,00 (3000m) | 13 58,00 11 55,00 (3000m) | 8 30,00 (2 000 m Obst) |
| Altura | 1,62 | 1,58 | 1,55 | 1,52 |
| Vara | 3,10 | 2,80 | 2,50 | 2,30 |
| Comprimento | 5,60 | 5,40 | 5,30 | 5,15 |
| Triplo Salto | 11,80 | 11,00 | 10,80 | 10,60 |
| Peso (4kg) | 11,70 | 10,50 | 10,40 | 11,00 (3kg) |
| Martelo (4kg) | 41,00 | 38,50 | 32,00 | 38,00 (3kg) |
| Disco (1kg) | 38,00 | 33,00 | 30,00 | 29,00 |
| Dardo (600g) | 35,00 | 30,00 | 28,00 | 29,00 (500g) |
| 5 000 m Marcha | --- | --- | --- | 30 00,00 |
| 10 000 m Marcha | 58 00,00 | 1 04 00,00 | 1 06 00,00 / 29 00,00 (5.000 Mx) | --- |
| 4X100 m | s/m qual | s/m qual | s/m qual | s/m qual |
| 4X400 m | s/m qual | s/m qual | s/m qual | s/m qual (4x300 m) |
| Heptatlo | 3.500 pontos | 3.500 pontos | 3.150 pontos | 3.150 pontos |

Época 2019/2020

| PROVAS | MARCAS DE QUALIFICAÇÃO Camp Nacional Lançamentos Longos para Juvenis | | MARCAS DE QUALIFICAÇÃO Campeonato Nacional de Lançamentos Longos | | | |
|---------|--|-------------|---|-------|----------|-------|
| | Juvenis | | Juniors | | Seniores | |
| | Masc | Fem | Masc | Fem | Masc | Fem |
| Martelo | 32,00 (5kg) | 36,00 (3kg) | 35,00 (6kg) | 30,00 | 43,00 | 40,00 |
| Disco | 31,00 (1,5kg) | 27,00 | 34,00 (1,75kg) | 28,00 | 42,00 | 36,00 |
| Dardo | 37,00 (700g) | 27,00 | 40,00 | 27,00 | 52,00 | 34,00 |

| MARCAS DE QUALIFICAÇÃO - Taça Portugal de Marcha | | | | | | |
|--|------------------------------|------------------------------|----------|------------|------------|------------|
| PROVAS | Juvenis | | Juniors | | Seniores | |
| | Masc | Fem | Masc | Fem | Masc | Fem |
| 5.000 m | 33.00,00 25.00,00 (4000m) | 39.00,00 31.00,00 (4000m) | ---- | ---- | ---- | ---- |
| 10.000 m | ---- | ---- | 56.00,00 | 1:10.00,00 | 54.00,00 | 1:08.00,00 |
| 20.000 m | ---- | ---- | ---- | ---- | 1:58.00,00 | ---- |

| MARCAS DE QUALIFICAÇÃO - Campeonato Nacional de Marcha em Estrada | | | | | | | | |
|---|---------------------------|-------|---------|---------|----------|---------|-----------|-----------|
| PROVAS | Juvenis | | Juniors | | Seniores | | Veteranos | |
| | Masc | Fem | Masc | Fem | Masc | Fem | Masc | Fem |
| 5 km | ---- | 38.00 | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | s/ m qual |
| 10 km | 1:05.00 32.00 (5.000m) | ---- | 56.00 | 1:10.00 | ---- | 1:08.00 | s/ m qual | ---- |

Época 2019/2020

| Pista Coberta | | |
|----------------------|------------|-----------|
| MÍNIMOS DE PONTUAÇÃO | | |
| PROVAS | Masculinos | Femininos |
| 60 m | 7,74 | 8,84 |
| 400 m | 53,94 | 65,04 |
| 800 m | 2 05,00 | 2 30,00 |
| 1 500 m | 4 20,00 | 5 20,00 |
| 3 000 m | 9 30,00 | 11 40,00 |
| 60 m bar | 9,84 | 10,64 |
| 5.000 / 3.000 Marcha | 29 00,00 | 19 00,00 |
| Altura | 1,70 | 1,40 |
| Vara | 2,80 | 2,00 |
| Comprimento | 5,80 | 4,60 |
| Triplo Salto | 12,00 | 9,70 |
| Peso | 9,50 | 8,50 |
| 4X400 m | 3 48,00 | 4 40,00 |

| Ar Livre | | |
|----------------------|------------|-----------|
| MÍNIMOS DE PONTUAÇÃO | | |
| PROVAS | Masculinos | Femininos |
| 100 m | 12,04 | 14,14 |
| 200 m | 25,04 | 28,94 |
| 400 m | 53,44 | 64,54 |
| 800 m | 2 05,00 | 2 30,00 |
| 1 500 m | 4 20,00 | 5 20,00 |
| 3 000 m | 9 30,00 | 11 40,00 |
| 5 000 m | 16 30,00 | 21 00,00 |
| 3 000 Obst | 10 45,00 | 15 00,00 |
| 110/100 m bar | 18,74 | 18,04 |
| 400 m bar | 61,94 | 73,14 |
| Altura | 1,70 | 1,40 |
| Vara | 2,80 | 2,00 |
| Comprimento | 5,80 | 4,60 |
| Triplo Salto | 12,00 | 9,70 |
| Peso | 9,50 | 8,50 |
| Disco | 27,00 | 23,00 |
| Dardo | 40,00 | 25,00 |
| Martelo | 28,00 | 25,00 |
| 5 000/3 000 Marcha | 29 00,00 | 19 00,00 |
| 4X100 m | 47,54 | 55,04 |
| 4X400 m | 3 42,00 | 4 30,00 |