

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 57,00 (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 Iniciais)

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