

## MARCAS DE QUALIFICAÇÃO

Campeonatos Nacionais de Ar livre – Setor Masculino

Disciplinas	C. N. Sub-18	C. N. Sub-20	C. N. Esperanças	Campeonato de Portugal	
				Marca de Qualificação	Marca de Inscrição Condicional
100	11.60	11.30	11.10	10.90	11,30
200	23.70	23.10	22.70	22.30	23,10
300	38.00	51.80	50.80	49.80	51,80
800	2.05,00	2.00,00	1.56,00	1.53,00	1.56,00
1500	4.20,00	4.10,00	4.00,00	3.53,00	4.00,00
3000	9.40,00	9.10,00	---	---	---
5000	---	16.40,00	15.10,00	14.40,00	15.10,00
110 m barreiras	16.30	15.70 (0.91) 16.80 (1.00)	17.00	16.30	17,20
300 400 m barreiras	42.70	60.00	59.00	58.00	60,00
2.000 3.000m obstáculos	6.50,00	10.40,00	10.00,00	9.35,00	10.00,00
Altura	1,75	1,82	1,90	1,95	1,90
Vara	3,10	3,45	3,80	4,25	4,00
Comprimento	6,20	6,40	6,65	7,00	6,80
Triplo Salto	12,45	13,10	13,30	14,10	13,70
Peso	11,90	12,20	11,50	14,20	13,80
Martelo	36,00	38,00	36,00	48,00	46,00
Disco	34,00	35,00	35,00	44,00	42,00
Dardo	40,00	46,00	48,00	54,00	52,00
5.000 10.000 marcha	29:30.00	57:30.00 25:45.00 (5000)	55:30.00	49:00.00	51:00.00
Estafetas	s/ mínimos	s/ mínimos	s/ mínimos	s/ mínimos	s/ mínimos

### Período de Qualificação

Grupo de disciplinas	período de qualificação
Concursos Corridas até 3.000 metros 5.000 metros marcha	1 de abril de 2020 até fim de semana anterior ao Campeonato
Corridas de distância igual ou superior a 5.000 metros 10.000 metros marcha	1 de abril de 2020 até dois fins de semana antes do Campeonato

#### Nota:

Cada atleta apenas poderá ser inscrito no número máximo de provas em que o regulamento permite a sua participação.

#### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



#### PATROCINADORES



## MARCAS DE QUALIFICAÇÃO

Campeonatos Nacionais de Ar livre – Setor Feminino

Disciplinas	C. N. Sub-18	C. N. Sub-20	C. N. Esperanças	Campeonato de Portugal	
				Marca de Qualificação	Marca de Inscrição Condicional
100	13.00	12.90	12.80	12.70	12,90
200	27.00	26.80	26.50	26.10	26,80
300	44.00	62.00	61.00	59.80	62,00
800	2.27,00	2.24,00	2.21,00	2.16,00	2.21,00
1500	5.07,00	5.02,00	4.50,00	4.31,00	4.50,00
3000	11.40,00	11.15,00	---	---	---
5000	---	20.00,00	19.10,00	17.30,00	18.30,00
100 m barreiras	16.50	16.00 (0.76) 17.30 (0.84)	17.00	16.30	17,30
300 400 m barreiras	50.50	72.00	71.00	70.00	72,00
2.000 3.000 m obstáculos	8.45,00	14.00,00	13.40,00	12.00,00	13.40,00
Altura	1,50	1,53	1,56	1,61	1,56
Vara	2,20	2,40	2,60	3,00	2,60
Comprimento	5,10	5,30	5,35	5,50	5,35
Triplo Salto	10,50	10,70	10,90	11,60	11,20
Peso	10,80	10,50	10,50	12,00	11,50
Martelo	41,00	35,00	36,00	40,00	38,00
Disco	28,00	32,00	34,00	40,00	38,00
Dardo	31,00	29,00	30,00	36,00	34,00
5.000 10.000 marcha	30:00.00	1:06.00 29:00.00 (5000)	1:04.00	58:00.00	59:00.00
Estafetas	s/ mínimos	s/ mínimos	s/ mínimos	s/ mínimos	s/ mínimos

### Período de Qualificação

Grupo de disciplinas	período de qualificação
Concursos Corridas até 3.000 metros 5.000 metros marcha	1 de abril de 2020 até fim de semana anterior ao Campeonato
Corridas de distância igual ou superior a 5.000 metros 10.000 metros marcha	1 de abril de 2020 até dois fins de semana antes do Campeonato

#### Nota:

Cada atleta apenas poderá ser inscrito no número máximo de provas em que o regulamento permite a sua participação.

#### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



#### PATROCINADORES

