

SISTEMA DE QUALIFICAÇÃO PARA COMPETIÇÕES NACIONAIS EM PISTA COBERTA
 época de 2021-2022

1. SETOR MASCULINO

| Disciplinas | SUB-18 | SUB-20 | ESPERANÇAS | CAMPEONATO DE PORTUGAL | |
|---------------|--|---|--|-------------------------------------|--------------------------------|
| | | | | marca de qualificação | marca de inscrição condicional |
| 60m | 7.50 11.70 (100m) | 7.35 11.30 (100m) | 7.25 11.10 (100m) | 7.00 10.90 (100m) | 7.25 |
| 300 / 400m | 39.00 (pc) 38.00 (ar livre) | 53.20 (pc) 52.00 (ar livre) | 51.50 (pc) 50.30 (ar livre) | 50.00 (pc) 49.30 (ar livre) | 52.60 (pc) |
| 800m | 2:05.00 (pc) 2:03.00 (ar livre) | 2:02.00 (pc) 2:00.00 (ar livre) | 1:56.00 | 1:54.00 | 1:55.00 |
| 1.500m | 4:24.00 (pc) 4:20.00 (ar livre) | 4:12.00 (pc) 4:06.00 (ar livre) | 3:58.00 | 3:53.00 | 3:55.00 |
| 3.000m | 9:48.00 (pc) 9:40.00 (ar livre) | 9:08.00 (pc) 9:00.00 (ar livre) | 8:30.00 | 8:15.00 | 8:20.00 |
| 60m barreiras | 9.00 16.30 (110mb) | 9.40 (1.00) 8.90 (0.91) 17.30 (110mb - 1.00) 16.00 (110mb-0.91) | 8.90 16.60 (110mb) | 8.50 15.30 (110mb) | 8.90 |
| Altura | 1,78 | 1,85 | 1,90 | 1,96 | 1,90 |
| Vara | 2,90 | 3,40 | 4,00 | 4,40 | 4,20 |
| Comprimento | 6,15 | 6,55 | 7,00 | 7,20 | 6,90 |
| Triplo | 12,25 | 13,30 | 13,70 | 14,35 | 14,00 |
| Peso | 11,80 (5kg) 12,80 (4kg) | 11,80 (6kg) 13,20 (5kg) | 11,50 (7.26kg) 13,00 (6kg) | 14,80 | 13,90 |
| 5.000m marcha | 29:00.00 (5.000m/5km) 22:30.00 (4.000m/4km) 1:00.00 (10.000m/10km) | 26:00.00 54.00.00 (10.000m/10km) | 24:00.00 | 23:30.00 | 23:50.00 |
| Combinadas | 4.000 (Decatlo) 3.500 (Octatlo) 3.300 (Heptatlo) | 4.500 (Decatlo sub-20) 4.700 (Decatlo sub-18) 4.000 (Octatlo) 3.600 (Heptatlo) | 4.500 (Decatlo) 4.700 (Dec. sub-20) 3.900 (Heptatlo) | 5.000 (Decatlo) 4.500 (Heptatlo) | 4.000 (Heptatlo) |
| Estafetas | s/ mínimos | s/ mínimos | s/ mínimos | s/ mínimos | |

2. SETOR FEMININO

| Disciplinas | CAMPEONATO DE PORTUGAL | | | | |
|---------------|--|---|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| | SUB-18 | SUB-20 | ESPERANÇAS | marca de qualificação | marca de inscrição condicional |
| 60m | 8.25 12.85 (100m) | 8.15 12.64 (100m) | 8.05 12.54 (100m) | 7.95 12.34 (100m) | 8.10 |
| 300/400m | 45.00 (pc) 44.00 (ar livre) | 63.20 (pc) 62.00 (ar livre) | 61.20 (pc) 59.30 (ar livre) | 60.00 (pc) 58.20 (ar livre) | 62.70 (pc) |
| 800m | 2:26.00 (pc) 2:24.00 (ar livre) | 2:22.00 (pc) 2:20.00 (ar livre) | 2:20.00 | 2:15.00 | 2:17.00 |
| 1.500m | 5:11.00 (pc) 5:07.00 (ar livre) | 4:59.00 (pc) 4:55.00 (ar livre) | 4:40.00 | 4:32.00 | 4:35.00 |
| 3.000m | 11:38.00 (pc) 11.30.00 (ar livre) | 11:01.00 (pc) 10:53.00 (ar livre) | 10:30.00 | 9:40.00 | 9:55.00 |
| 60m barreiras | 10.20 16.50 (100mb) | 10.00 (0.84) 9.70 (0.76) 16.80 (100mb-0.84) 15.70 (100mb-0.76) | 9.50 16.00 (100mb) | 9.40 15.40 (100mb) | 9.85 |
| Altura | 1,50 | 1,55 | 1,58 | 1,62 | 1,58 |
| Vara | 2,10 | 2,60 | 2,70 | 3,00 | 2,80 |
| Comprimento | 5,20 | 5,40 | 5,55 | 5,80 | 5,60 |
| Triplo | 10,70 | 11,10 | 11,45 | 12,20 | 11,80 |
| Peso | 10,50 (3kg) | 10,30 (4kg) 12,00 (3kg) | 11,00 (4kg) | 13,00 (4kg) | 11,50 |
| 3.000m marcha | 17:30.00 23:40.00 (4.000m/4km) 30:00.00 (5.000m/5km) | 16:30.00 29.40.00 (5.000m/5Km) 1:00.20 (10.000m/10 km) | 16:00.00 | 15:30.00 | 15:50.00 |
| Combinadas | 3.100 (Heptatlo) 2.700 (Pentatlo) | 2.800 (Heptatlo sub-20) 3.150 (Heptatlo sub-18) 2.700 (Pentatlo) | 3.500 (Heptatlo) 2.900 (Pentatlo) | 3.900 (Heptatlo) 3.000 (Pentatlo) | 2.600 (Pentatlo) |
| Estafetas | s/ mínimos | s/ mínimos | s/ mínimos | s/ mínimos | |

3. Prazo de Obtenção de Marcas

a. Marcas de Qualificação

Serão consideradas marcas realizadas entre 1 de novembro de 2020 e o domingo anterior à realização do campeonato.

b. Marcas de Inscrição Condicional

Serão consideradas marcas realizadas entre 1 de novembro de 2021 e o domingo anterior à realização do campeonato.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

