

**SISTEMA DE QUALIFICAÇÃO PARA COMPETIÇÕES NACIONAIS EM PISTA COBERTA**

época de 2021-2022

versão corrigida em 17.12.2021

 1. SETOR MASCULINO

| Disciplinas   | SUB-18   | SUB-20  | ESPERANÇAS   | CAMPEONATO DE PORTUGAL              |                                |
|---------------|--|---|--|-------------------------------------|--------------------------------|
|               |  |   |  | marca de qualificação               | marca de inscrição condicional |
| 60m           | 7.50<br>11.70 (100m)   | 7.35<br>11.30 (100m)  | 7.25<br>11.10 (100m)                                       | 7.00<br>10.90 (100m)                | 7.25                           |
| 300 / 400m    | 39.00 (pc)<br>38.00 (ar livre)   | 53.20 (pc)<br>52.00 (ar livre)  | 51.50 (pc)<br>50.30 (ar livre)                             | 50.00 (pc)<br>49.30 (ar livre)      | 52.60 (pc)                     |
| 800m          | 2:05.00 (pc)<br>2:03.00 (ar livre)                                       | 2:02.00 (pc)<br>2:00.00 (ar livre)  | 1:56.00  | 1:54.00                             | 1:55.00                        |
| 1.500m        | 4:24.00 (pc)<br>4:20.00 (ar livre)                                       | 4:12.00 (pc)<br>4:06.00 (ar livre)  | 3:58.00  | 3:53.00                             | 3:55.00                        |
| 3.000m        | 9:48.00 (pc)<br>9:40.00 (ar livre)                                       | 9:08.00 (pc)<br>9:00.00 (ar livre)  | 8:30.00  | 8:15.00                             | 8:20.00                        |
| 60m barreiras | 9.00<br>16.30 (110mb)  | 9.40 (1.00)<br>8.90 (0.91)<br>17.30 (110mb - 1.00)<br>16.00 (110mb-0.91)                | 8.90<br>16.60 (110mb)                                      | 8.50<br>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)<br>12,80 (4kg)   | 11,80 (6kg)<br>13,20 (5kg)  | 11,50 (7.26kg)<br>13,00 (6kg)                              | 14,80                               | 13,90                          |
| 5.000m marcha | 29:00.00 (5.000m/5km)<br>22:30.00 (4.000m/4km)<br>1:00.00 (10.000m/10km) | 26:00.00<br>54.00.00 (10.000m/10km)   | 24:00.00   | 23:30.00                            | 23:50.00                       |
| Combinadas    | 4.000 (Decatlo)<br>3.500 (Octatlo)<br>3.300 (Heptatlo)                   | 4.500 (Decatlo sub-20)<br>4.700 (Decatlo sub-18)<br>4.000 (Octatlo)<br>3.600 (Heptatlo) | 4.500 (Decatlo)<br>4.700 (Dec. sub-20)<br>3.900 (Heptatlo) | 5.000 (Decatlo)<br>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<br>12.85 (100m)                                       | 8.15<br>12.64 (100m)  | 8.05<br>12.54 (100m)                 | 7.95<br>12.34 (100m)                 | 8.10                           |
| 300/400m      | 45.00 (pc)<br>44.00 (ar livre)                             | 63.20 (pc)<br>62.00 (ar livre)  | 61.20 (pc)<br>59.30 (ar livre)       | 60.00 (pc)<br>58.20 (ar livre)       | 62.70 (pc)                     |
| 800m          | 2:26.00 (pc)<br>2:24.00 (ar livre)                         | 2:22.00 (pc)<br>2:20.00 (ar livre)                                      | 2:20.00                              | 2:15.00                              | 2:17.00                        |
| 1.500m        | 5:11.00 (pc)<br>5:07.00 (ar livre)                         | 4:59.00 (pc)<br>4:55.00 (ar livre)                                      | 4:40.00                              | 4:32.00                              | 4:35.00                        |
| 3.000m        | 11:38.00 (pc)<br>11.30.00 (ar livre)                       | 11:01.00 (pc)<br>10:53.00 (ar livre)                                    | 10:30.00                             | 9:40.00                              | 9:55.00                        |
| 60m barreiras | 10.20<br>16.50 (100mb)                                     | 10.00 (0.84)<br>9.70 (0.76)<br>16.80 (100mb-0.84)<br>15.70 (100mb-0.76) | 9.50<br>16.00 (100mb)                | 9.40<br>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)<br>12,00 (3kg)  | 11,00 (4kg)                          | 13,00 (4kg)                          | 11,50                          |
| 3.000m marcha | 17:30.00<br>23:40.00 (4.000m/4km)<br>30:00.00 (5.000m/5km) | 16:30.00<br>29.40.00 (5.000m/5Km)<br>1:00.20 (10.000m/10 km)            | 16:00.00                             | 15:30.00                             | 15:50.00                       |
| Combinadas    | 3.100 (Heptatlo)<br>2.400 (Pentatlo)                       | 2.800 (Heptatlo sub-20)<br>3.150 (Heptatlo sub-18)<br>2.400 (Pentatlo)  | 3.500 (Heptatlo)<br>2.600 (Pentatlo) | 3.900 (Heptatlo)<br>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

