

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO PARA AS COMPETIÇÕES NACIONAIS

ÉPOCA 2023/2024

Condições de aceitação de marcas de qualificação:

1. Marcas de Qualificação

Poderão participar nos campeonatos os atletas que obtenham as Marcas de Qualificação (MQ) estabelecidas para cada competição.

2. Acesso Extraordinário

Além das Marcas de Qualificação, ainda existirão Marcas de Inscrição Condicional (MIC) para os Campeonatos de Nacionais em Pista Coberta, Ar Livre e Lançamentos Longos. Além destas vias de acesso, ainda poderão ser aceites excepcionalmente nos campeonatos nacionais atletas portugueses ou estrangeiros sem as MQ ou MIC. Estes atletas admitidos em circunstâncias especiais ou omissas não serão considerados para efeitos de classificação coletiva.

3. Prazo de Obtenção de Marcas

a. Marcas de Qualificação (MQ)

Serão consideradas marcas realizadas entre 1 de novembro de 2022 e até ao domingo anterior à realização do campeonato.

b. Marcas de Inscrição Condicional (MIC)

Serão consideradas marcas realizadas entre 1 de novembro de 2023 e até ao domingo anterior à realização do campeonato.

4. Condições de obtenção de marcas

Não serão consideradas para efeitos de marcas de qualificação as obtidas com vento antirregulamentar (quando aplicável).

QUOTAS

Número máximo de atletas a entrar em cada prova através das Marcas de Inscrição Condicional

	CN Sub16	C. Portugal P. Coberta	C. Portugal Ar Livre
80/60/100m	24	24	24
200 m	24	8	24
300/400m	24	18	24
800m	24	16	24
1500m	24	16	24
3000m	--	12	--
5000m	--	--	15
1500/3000mObst.	20	--	15
Marcha	16	12	12
80/100/110barr	16	16	16
300/400barr	16	--	16
Concursos H	16	12	12
Concursos V	14	10	12
Combinadas	12	8	12

SISTEMA DE QUALIFICAÇÃO PARA COMPETIÇÕES NACIONAIS EM PISTA COBERTA

Época de 2023-2024

1. Marcas de Qualificação* - MASCULINIOS

SETOR MASCULINO				Campeonatos de Portugal	
Disciplina	Sub 18	Sub 20	Sub 23	MQ	MIC
60m	7,45 11,60 (100m)	7,30 11,35 (100m)	7,20 11,20 (100m)	7,00 10,95 (100m)	7.25
200m	--	--	--	21,50	21,80
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	2:07,0 (ar livre ou PC)	2:02,0 (ar livre ou PC)	1:58,0 (ar livre ou PC)	1:55,0 (ar livre ou PC)	1:58,0
1500m	4:23,0 (ar livre ou PC)	4:13,0 (ar livre ou PC)	4:05,0 (ar livre ou PC)	3:55,0 (ar livre ou PC)	4:00,0
3000m	9:40,0 (ar livre ou PC)	9:20,0 (ar livre ou PC)	8:30,0 (ar livre ou PC)	8:15,0 (ar livre ou PC)	8:25,0
60mb	9,40 17,00 (110mB)	9,40 17,00 (110mB 1,00) 8,90/16,00 (110mB 0,91)	9,00 16,60 (110mB)	8,60 16,00 (110mB)	8.90
Altura	1,78	1,85	1,90	1,96	1,90
Vara	3.00	3,40	4,00	4,40	4,20
Comprimento	6,15	6,55	6,90	7,20	6,90
Triplo	12,30	13,30	13,70	14,50	14,20
Peso	11,50 (5kg) 12,50 (4kg)	11,80 (6kg) 13,20 (5kg)	11,50 (7.26kg) 13,00 (6kg)	14,80	13,90
5.000m marcha	29:30.00 22:54.00 (4.000m/4km) 1:01.00 (10.000m/10km)	26:30.00 55.00.00 (10.000m/10km)	24:30.00	23:30.00	23:50.00
Heptatlo	3.500 4.200 (Decatlo)	3.600 4.500 (Dec. sub-20)	3.900 4.500 (Decatlo) 4.700 (Dec. sub-20)	4.500 5.200 (Decatlo)	4.000
Estafetas	Sem marcas de qualificação				

*Ver o ponto 3, Prazo de Obtenção de Marcas

SISTEMA DE QUALIFICAÇÃO PARA COMPETIÇÕES NACIONAIS EM PISTA COBERTA

Época de 2023-2024

1. Marcas de Qualificação* – FEMININOS

SETOR FEMININO				Campeonatos de Portugal	
Disciplina	Sub 18	Sub 20	Sub 23	MQ	MIC
60m	8,30 13,00 (100m)	8,15 12,85 (100m)	8,05 12,75 (100m)	7,95 12,50 (100m)	8.10
200m	--	--	--	24,00	25,00
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	2:28,0 (ar livre ou PC)	2:25,0 (ar livre ou PC)	2:20,0 (ar livre ou PC)	2:15,0 (ar livre ou PC)	2:18,0
1500m	5:11,0 (ar livre ou PC)	5:00,0 (ar livre ou PC)	4:40,0 (ar livre ou PC)	4:32,0 (ar livre ou PC)	4:42,0
3000m	11:30,0 (ar livre ou PC)	11:10,0 (ar livre ou PC)	10:30,0 (ar livre ou PC)	9:40,0 (ar livre ou PC)	9:55,0
60mb	10,20 16,50 (100mB)	10,00 17,20 (100mB 0,84) 9,70/16,80 (60/100mB 0,76)	9,60 16,80 (100mB)	9,40 16,00 (100mB)	9.85
Altura	1,50	1,58	1,60	1,62	1,58
Vara	2,20	2,65	2,80	3,20	3,00
Comprimento	5,20	5,40	5,50	5,80	5,60
Triplo	10,70	11,30	11,45	12,20	11,90
Peso	10,20 (3kg)	10,30 (4kg) 12,00 (3kg)	11,00 (4kg)	13,00 (4kg)	11,50
3.000m marcha	18:00.00 24:06.00 (4.000m/4km) 31:00.00(5.000m/5km)	17:00.00 30.06.00 (5.000m/5Km) 1:01.20 (10.000m/10 km)	16:30.00	15:30.00	15:50.00
Pentatlo	2.450 3.200 Heptatlo	2.550 3.000 Heptatlo	2.700 3.500 Heptatlo	3.000 3.900 Heptatlo	2.750
Estafetas	Sem marcas de qualificação				

*Ver o ponto 3, Prazo de Obtenção de Marcas

SISTEMA DE QUALIFICAÇÃO PARA COMPETIÇÕES NACIONAIS EM PISTA AO AR LIVRE

Época de 2023-2024

1. Marcas de Qualificação - MASCULINOS

SETOR MASCULINO						Campeonatos de Portugal	
Disciplina	Sub 16	MIC Sub 16	Sub 18	Sub 20	Sub 23	MQ	MIC
80/100 m	10,00	10,20	11,60	11,35	11,20	10,95	11.10
200 m	--	--	23,70	23,00	22,60	22,30	22.70
300/400 m	41,00	42,00	52.70 (400m) 38.00 (300m)	51.70	50.70	49.70	50.70
800 m	2:13,0	2:16,00	2:04,0	1:59,0	1:56,0	1:53,0	1:56,0
1500 m	4:35,0	4:41,0	4:18,0	4:08,0	4:00,0	3:50,0	3:55,0
3000 m	---	--	9:30,0	9:10,0	--	--	--
5000 m	---	--	---	16:50,0 (9:20,0 - 3.000m)	15:10,0 (8:30,0 - 3.000m)	14:45,0 (8:15,0 - 3.000m)	15:15,0
1500/2000/ 3000mObst.	5:00,0	5:10,0	6:58,0 (4:50,0 - 1500mObst)	10:40,0 (6:35,0 - 2000mObst)	10:00,0	9:35,0	9:45,0
Marcha	28:00,00	29:00,0	29.45.00 23.00.00 (4000)	58:00.00 26:00.00 (5000)	56:00.00	51:00.00	51:30.00
100/110mb	16,30	16,70	17,00	17,00(1,00) 16,00 (0,91) 17,20 (1,06)	16,60	16,00	16.50
300mb/400mb	50,00	51,00	61.00 43.00 (300b)	60.00	58.50	57.00	58.50
Comprimento	5.80	5.65	6.25	6.60	6.90	7.15	7.00
Altura	1.65	1.60	1.74	1.80	1.90	2.00	1.90
Triplo	11.70	11.50	12.35	13.00	13.70	14.70	14.40
Vara	2.30	2.10	3.20	3.50	3.90	4.60	4.30
Peso	11,00	10,50	12,00	12,00	11,60	15,00	14,00
Disco	34,00	31,00	32,50	34,50	35,00	46,00	42,00
Martelo	29,00	27,00	32,00	37,00	36,00	52,00	50,00
Dardo	35,00	32,00	40,50	42,00	45,00	54,00	51,00
Decatlo	12 melhores do ranking nacional Tetratlo		4600 Heptatlo 3600	4700 Heptatlo 3600	5100 Heptatlo 4050	5300 Heptatlo 4100	4850
Estafetas	Sem marcas de qualificação						

*Ver o ponto 3, Prazo de Obtenção de Marcas

SISTEMA DE QUALIFICAÇÃO PARA COMPETIÇÕES NACIONAIS EM PISTA AO AR LIVRE

Época de 2023-2024

1. Marcas de Qualificação - FEMININOS

SETOR FEMININO						Campeonatos de Portugal	
Disciplina	Sub 16	MIC Sub 16	Sub 18	Sub 20	Sub 23	MQ	MIC
100m	10,90	11,10	13,00	12,85	12,75	12,50	12,70
200m	--	--	26,90	26,50	26,30	26,00	26,30
300-400m	46,30	47,00	62,50 (400m) 43,80 (300m)	61,50	60,50	59,50	60,50
800m	2:30,0	2:33,0	2:25,0	2:22,0	2:19,0	2:16,0	2:19,0
1500m	5:20,0	5:30,0	5:06,0	4:55,0	4:50,0	4:35,0	4:45,0
3000m	---	---	11:20,0	11:00,0	--	--	--
5000m	---	---	---	20:30,0 (11:10,0 - 3.000m)	19:10,0 (10:30,0 - 3.000m)	18:00,0 (9:40,0 - 3.000m)	18:30,0
1500/2000/ 3000mObst.	6:00,0	6:30,0	8:50,0 (5:35,0 - 1500mObst)	14:00,0 (8:30,0 - 2000mObst)	12:00,0	11:00,0	12:00,0
Marcha	28:00,0	29:00,0	30:30,0 23:55,0 (4000)	1:07:00 29:30,0 (5000m)	1:04:30	00:59:00	01:00:00
100mb	14,00	14,50	16,50	17,20 (0,84) 16,30 (0,76)	16,80	16,00	16,60
300/400mb	55,50	56,00	72,50 50,00 (300b)	71,00	69,50	68,00	69,50
Comprimento	4,95	4,80	5,15	5,35	5,45	5,70	5,55
Altura	1,45	1,42	1,48	1,55	1,58	1,60	1,57
Triplo	10,20	10,00	10,50	11,15	11,30	12,20	11,80
Vara	2,10	1,95	2,30	2,60	2,80	3,15	3,00
Peso	9,80	9,50	11,00	10,50	11,10	13,20	11,50
Disco	26,00	24,00	27,50	30,50	35,00	42,00	38,00
Martelo	32,00	30,00	38,00	34,00	36,00	45,00	41,00
Dardo	23,00	22,00	27,00	28,50	33,00	38,00	35,00
Heptatlo	12 melhores do ranking nacional Tetratlo		3350 Pentatlo 2650	3000 Pentatlo 2600	3500 Pentatlo 2900	3900 Pentatlo 3000	3750
Estafetas	Sem marcas de qualificação						

*Ver o ponto 3, Prazo de Obtenção de Marcas

MARCAS DE PONTUAÇÃO PARA OS CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES (APURAMENTO)

Época de 2023-2024

1. Marcas de pontuação

Pista Coberta 2024		
Disciplinas	Masculinos	Femininos
60 metros	7,74	8,84
400 metros	53,94	65,04
800 metros	2.05,00	2.30,00
1500 metros	4.20,00	5.20,00
3000 metros	9.30,00	11.40,00
60 m barreiras	9,84	10,64
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
5000/3000 m marcha	29.00,00	19.00,00
4 x 400 metros	3.48,00	4.30,00

Pista ao Ar Livre		
Disciplinas	Masculinos	Femininos
100 metros	12,04	14,14
200 metros	25,04	28,94
400 metros	53,44	64,54
800 metros	2.05,00	2.30,00
1500 metros	4.20,00	5.20,00
3000 metros	9.30,00	11.40,00
5000 metros	16.30,00	21.00,00
3000m obst.	10.45,00	15.00,00
110/100 m bar.	18,74	18,04
400m barreiras	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
5000/3000 m marcha	29.00,00	19.00,00
4 x 100 metros	47,54	55,04
4 x 400 metros	3.42,00	4.30,00

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO PARA OS CAMPEONATOS NACIONAIS DE LANÇAMENTOS LONGOS

Época de 2023-2024

1. Marcas de Qualificação*

Disciplinas	Sub-18 Masculinos	Sub-18 Femininos
Martelo	30,00 (5 kg) ou 40,00 (4 kg)	36,00 (3 kg)
Disco	32,00 (1,5 kg) ou 40,00 (1 kg)	27,00 (1 kg) ou 30,00 (0,75 kg)
Dardo	40,00 (700 g) ou 42,00 (600 g)	26,00 (500 g)

Disciplinas	Sub-20 Masculinos	Sub-20 Femininos	Seniores Masculinos	Seniores Femininos
Martelo	33,00 (6kg) ou 40,00 (5 kg)	33,00 (4kg) ou 42,00 (3 kg)	51,00 (MIC 49,00)	44,00 (MIC 41,00)
Disco	34,00 (1,75kg) ou 40,00 (1,5kg)	30,00 (1 kg)	45,00 (MIC 43,00)	41,00 (MIC 39,00)
Dardo	40,00 (800 g) ou 46,00 (700 g)	28,00 (600 g) ou 32,00 (500 g)	53,00 (MIC 50,00)	37,00 (MIC 34,00)

*Ver o ponto 3, Prazo de Obtenção de Marcas

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO PARA OS CAMPEONATOS DE PORTUGAL DE 10.000M

Época de 2023-2024

1. Marcas de Qualificação*

PROVAS	MASCULINOS	FEMININOS
5.000 Sub-20	---	---
10.000	32:00.00	37:00.00
5.000m	15:20.00	17:50.00
Meia-maratona	1:10:00	1:20:00

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO PARA OS CAMPEONATOS NACIONAIS EM ESTRADA E TAÇA DE PORTUGAL DE MARCHA

Época de 2023-2024

1. Marcas de Qualificação*

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO - Taça Portugal de Marcha						
Provas	Sub 18		Sub 20		Seniores	
	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem
5.000 m	33.00,00	39.00,00				
	25.00,00 (4000m)	31.00,00 (4000m)	----	----	----	----
10.000 m	----	----	59.00,00	1:10.00,00	57.00,00	1:08.00,00
20.000 m	----	----	----	----	2:00.00,00	----

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO - Campeonato Nacional de Marcha em Estrada								
Provas	Sub 18		Sub 20		Seniores		Veteranos	
	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem
5 km	----	38.00	----	----	----	----	----	s/ m qual
10 km	1:06:00							
	32:00 (5.000m)	----	59:00	1:10:00	59:00.00	1:08:00	s/ m qual	----
15 Km					1:35:00 (15km)	1:45:00 (15km)		
					59:00.00 (10 km)	1:08:00 (10 km)		
					2:00:00 (20 km)	2:10:00 (20 km)		
20 km					2:00:00	2:10:00		
					1:35:00 (15km)	1:45:00 (15km)		

*Ver o ponto 3, Prazo de Obtenção de Marcas