

Marcas de Referência para Convocações de Concentrações de Zona

- Femininos -

Ano nasc.	1995	1996	1993	1994
Prova	Juvenis	Juvenis	Juniores	Juniores
	Concentrações Zona - Ref. A	Concentrações Zona - Ref. B	Concentrações Zona - Ref. A	Concentrações Zona - Ref. B
60 metros	8.14 (5)	8.20 (7)	7.94 (4)	8.00 (6)
100 metros	12.70 (5)	12.80 (7)	12.44 (5)	12.54 (7)
200 metros	26.54 (5)	26.80 (7)	25.68 (5)	25.94 (7)
300 metros	42.74 (5)	43.10 (7)	-	-
400 metros	60.90 (5)	61.60 (8)	58.50 (5)	59.20 (7)
800 metros	2.18.00 (5)	2.20.00 (7)	2.14.50 (5)	2.16.50 (7)
1.500 metros	4.47.00 (4)	4.50.00 (7)	4.40.00 (5)	4.43.00 (7)
3.000 metros	10.30.00 (5)	10.46.00 (7)	10.10.00 (5)	10.16.00 (7)
5.000 metros	-	-	20.40.00 (5)	21.00.00 (6)
2.000 m Obst.	7.55.00 (5)	8.10.00 (7)	-	-
3.000 m Obst.	-	-	11.40.00 (5)	11.50.00 (6)
60 m Barr.	9.60 (4) - 0,76	9.74 (7) - 0,76	9.40 (5) - 0,84	9.54 (7) - 0,84
100 m Barr.	15.40 (5) - 0,76	15.60 (7) - 0,76	15.50 (5) - 0,84	15.74 (7) - 0,84
300 m Barr.	47.30 (5) - 0,76	47.90 (7) - 0,76	-	-
400 m Barr.	68.10 (5) - 0,76	68.90 (7) - 0,76	65.30 (5) - 0,76	67.10 (7) - 0,76
Altura	1.60 (5)	1.56 (8)	1.66 (4/5)	1.62 (6/7)
Vara	2.55 (6)	2.45 (8)	2.90 (6)	2.80 (7)
Comprimento	5.30 (5)	5.20 (8)	5.55 (5)	5.45 (7)
Triplo	11.30 (5)	11.10 (7)	11.70 (5/6)	11.50 (7)
Peso	12.30 (5) - 3 kg	11.90 (7) - 3 kg	11.90 (5) - 4 kg	11.50 (6) - 4 kg
Disco	33.00 (5) - 1 kg	31.00 (7) - 1 kg	36.50 (5) - 1 kg	34.50 (7) - 1 kg
Martelo	45.00 (5) - 3 kg	41.50 (7) - 3 kg	44.50 (5) - 4 kg	41.00 (7) - 4 kg
Dardo	34.00 (5) - 600 g	32.00 (7) - 600 g	38.00 (5) - 600 g	36.00 (7) - 600 g
Hexatlo	3.300 pts (4)	3.200 pts (6)	-	-
Heptatlo	3.900 pts (5)	3.800 pts (7)	3.400 pts (5)	3.300 pts (6)
3.000 m Marcha	16.20.00 (5)	16.50.00 (7)	15.30.00 (5)	16.00.00 (7)
5.000 m Marcha	27.50.00 (5)	28.30.00 (8)	26.50.00 (5)	27.30.00 (7)
10.000 m Marcha	-	-	56.00.00 (5)	59.00.00 (6)

As marcas de **Referência A** correspondem ao **5º lugar** (+/- 1) na média dos últimos **5** anos do ranking da prova.

As marcas de **Referência B** correspondem ao **7º lugar** (+/- 1) na média dos últimos **5** anos do ranking da prova.

Entre parêntesis, o lugar que a marca ocupa na média dos últimos **5** anos do ranking da prova.

Marcas de Referência para Convocatórias de Concentrações de Zona

- Masculinos -

Ano nasc.	1995	1996	1993	1994
Prova	Juvenis	Juvenis	Juniores	Juniores
	Concentrações Zona - Ref. A	Concentrações Zona - Ref. B	Concentrações Zona - Ref. A	Concentrações Zona - Ref. B
60 metros	7.34 (5)	7.40 (7)	7.10 (5)	7.16 (8)
100 metros	11.24 (5)	11.34 (7)	10.96 (5)	11.06 (7)
200 metros	23.02 (5)	23.28 (8)	22.36 (5)	22.36 (7)
300 metros	36.38 (5)	36.74 (7)	-	-
400 metros	51.20 (5)	51.80 (7)	49.70 (5)	50.30 (7)
800 metros	1.57.00 (4)	1.58.00 (7)	1.54.00 (5)	1.55.00 (7)
1.500 metros	4.04.50 (5)	4.07.00 (7)	3.56.00 (5)	3.58.50 (8)
3.000 metros	8.55.00 (5)	9.01.00 (7)	8.34.00 (5)	8.40.00 (7)
5.000 metros	-	-	15.10.00 (5)	15.30.00 (8)
2.000 m Obst	6.19.00 (5)	6.24.00 (7)	-	-
3.000 m Obst	-	-	9.40.00 (5)	9.50.00 (7)
60 m Barr.	8.60 (5) - 0,91	8.74 (7) - 0,91	8.66 (5) - 0,99	8.80 (7) - 0,99
110 m Barr.	14.90 (5) - 0,91	15.10 (7) - 0,91	15.00 (5) - 0,99	15.20 (6) - 0,99
300 m Barr.	40.10 (5) - 0,84	40.70 (7) - 0,84	-	-
400 m Barr.	58.10 (5) - 0,84	58.90 (7) - 0,84	56.50 (5) - 0,91	57.30 (7) - 0,91
Altura	1.90 (5/6)	1.86 (8)	1.98 (4/5)	1.94 (7/8)
Vara	3.65 (5)	3.55 (7)	4.10 (5)	4.00 (7)
Comprimento	6.60 (5)	6.50 (7)	6.95 (6)	6.85 (8)
Triplo	13.40 (5)	13.20 (7)	14.20 (5)	14.00 (7)
Peso	14.20 (5) - 5 kg	13.80 (7) - 5 kg	14.10 (5) - 6 kg 12.40 (5) - 7,26 kg	13.70 (7) - 6 kg 12.00 (7) - 7,26 kg
Disco	42.00 (5) - 1,5 kg	40.00 (7) - 1,5 kg	42.00 (5) - 1,75 kg 37.50 (5) - 2,0 kg	40.00 (7) - 1,75 kg 35.50 (7) - 2,0 kg
Martelo	49.50 (5) - 5 kg	46.00 (7) - 5 kg	53.50 (5) - 6 kg 48.00 (4) - 7,26 kg	50.00 (7) - 6 kg 44.50 (5) - 7,26 kg
Dardo	49.80 (5) - 700 g	47.80 (7) - 700 g	52.00 (5) - 800 g	50.00 (7) - 800 g
Octatlo	5.000 pt (4) At.C 4.300 pt (4) Oc.T	4.800 pt (6) At.C 4.100 pt (6) Oc.T	-	-
Decatlo	-	-	5.100 pts (5)	4.600 pts (7)
5.000 m Marcha	25.10.00 (5)	25.50.00 (7)	23.50.00 (4)	24.30.00 (7)
10.000 m Marcha	55.00.00 (4)	58.00.00 (6)	49.00.00 (4)	52.00.00 (7)

As marcas de Referência A correspondem ao 5º lugar (+/- 1) na média dos últimos 5 anos do ranking da prova.

As marcas de Referência B correspondem ao 7º lugar (+/- 1) na média dos últimos 5 anos do ranking da prova.

Entre parêntesis, o lugar que a marca ocupa na média dos últimos 5 anos do ranking da prova.

Critérios de Selecção e de Participação de Atletas e Treinadores em Concentrações de Zona

Critérios para atletas:

- Serão seleccionados os atletas dos escalões de Juvenis (1994 e 1995) e de Juniores (1992 e 1993), com resultados que permitem o acesso directo, de acordo com a Tabela de Marcas de Referência de categoria A, aprovada pela FPA e pelo CFAZN.
- Para os atletas Juvenis de primeiro ano (1995), serão consideradas as Marcas de Referência de categoria B.
- Os atletas que constam das listas de atletas a seleccionar/convocar e que venham a participar em concentrações, terão que estar em boas condições físicas e de saúde, para poderem participar nos treinos sem qualquer tipo de limitações.
- Os atletas que não estejam nas listas e que realizem marcas de acordo com a Tabela de Marcas de Referência, no decorrer da época desportiva, serão imediatamente considerados e poderão participar nas concentrações que ainda se venham a realizar nessa época.
- É da responsabilidade dos DTR das Associações Regionais, a informação imediata de atletas que tenham realizado marcas de acordo com a Tabela de Marcas de Referência para Concentrações.

Critérios para treinadores:

- Serão seleccionados todos os treinadores pessoais dos atletas seleccionados.
- A participação dos treinadores tem carácter de obrigatoriedade.
- Não será autorizada a participação de treinadores que não possuam habilitação mínima específica em Atletismo (Curso de Monitores ou equivalente).
- Na impossibilidade do treinador estar presente, o(s) seu(s) atleta(s) só será(ão) autorizado(s) a participar na Concentração se a impossibilidade for devidamente justificada ou se for possível a substituição do treinador por outro que desenvolva reconhecidamente um trabalho de colaboração técnica directa com o(s) atleta(s) em causa.
- É possível a proposta ou convite para a participação de treinadores que não tenham atletas convocados.