

## Marcas de Referência para Convocações de Concentrações de Zona

### - Femininos -

| Ano nasc.       | 1996                        | 1997                        | 1994                        | 1995                        |
|-----------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 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 Convocações de Concentrações de Zona

## - Masculinos -

| Ano nasc.       | 1996                                   | 1997                                   | 1994                                      | 1995                                      |
|-----------------|--|--|---|---|
| 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<br>12.40 (5) - 7,26 kg   | 13.70 (7) - 6 kg<br>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<br>37.50 (5) - 2,0 kg | 40.00 (7) - 1,75 kg<br>35.50 (7) - 2,0 kg |
| Martelo         | 49.50 (5) - 5 kg                       | 46.00 (7) - 5 kg                       | 53.50 (5) - 6 kg<br>48.00 (4) - 7,26 kg   | 50.00 (7) - 6 kg<br>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<br>4.300 pt (4) Oc.T | 4.800 pt (6) At.C<br>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 (1996 e 1997) e de Juniores (1994 e 1995), 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 (1997), 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.
- 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.