

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

Época de 2022-2023

**1. Marcas de Qualificação - MASCULINIOS**

SETOR MASCULINO				Campeonatos de Portugal	
Disciplina	Sub 18	Sub 20	Esperanças	MQ	MIC
60m	7.50 11.70 (100m)	7.35 11.30 (100m)	7.25 11.10 (100m)	7.00 10.90 (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	2:05.00 (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	29:30.00 (5.000m/5km) 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
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	

**SISTEMA DE QUALIFICAÇÃO PARA COMPETIÇÕES NACIONAIS EM PISTA COBERTA**
**Época de 2022-2023**
**2. Marcas de Qualificação - FEMININOS**

SETOR FEMININO				Campeonatos de Portugal	
Disciplina	Sub 18	Sub 20	Esperanças	MQ	MIC
60m	8.25 12.85 (100m)	8.15 12.64 (100m)	8.05 12.54 (100m)	7.95 12.34 (100m)	8.10
200m	--	--	--	24,70	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	2:26.00 (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	18:00.00 24:06.00 (4.000m/4km) 31:00.00(5.000m/5k m)	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
Combinadas	3.100 (Heptatlo) 2.400 (Pentatlo)	2.800 (Heptatlo sub- 20) 3.150 (Heptatlo sub- 18) 2.400 (Pentatlo)	3.500 (Heptatlo) 2.600 (Pentatlo)	3.900 (Heptatlo) 3.000 (Pentatlo)	2.600 (Pentatlo)
Estafetas	s/ mínimos	s/ mínimos	s/ mínimos	Estafetas	

**3. Prazo de Obtenção de Marcas**
**a. Marcas de Qualificação (MQ)**

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

**b. Marcas de Inscrição Condicional (MIC)**

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

**SISTEMA DE QUALIFICAÇÃO PARA COMPETIÇÕES NACIONAIS EM PISTA AO AR LIVRE**
**Época de 2022-2023**
**1. Marcas de Qualificação - MASCULINOS**

SETOR MASCULINO				Campeonatos de Portugal	
Disciplina	Sub 18	Sub 20	Sub 23	MQ	MIC
100 m	11.60	11.30	11.10	10.90	11.10
200 m	23.70	23.10	22.70	22.30	22.70
300-400 m	38.00 -300 52.70 - 400	51.70	50.70	49.70	50.70
800 m	2:03.00	2:00.00	1:56.00	1:53.00	1:56.00
1500 m	4:16.00	4:08.00	4:00.00	3:50.00	3:53.00
3000 m	9:30.00	9:10.00	--	--	--
5000 m	---	16:40.00 9:25.00 (3000)	15:10.00	14:45.00	15:00.00
2000-3000m obst.	6:50.00	10:40.00 6:30.00 (2.000 ob.)	10:00.00	9:35.00	9:45.00
Marcha	29.45.00 23.00.00 (4000)	58:00.00 26:00.00 (5000)	56:00.00	51:00.00	51:30.00
110 m b	16.30	16.50 (1m) 17.00 (1.06) 15.70 (0.91)	16.50	16.00	16.50
300 m b / 400 m b	43.00 (300b) 61.00 (400b)	60.00	58.50	57.00	58.50
Comprimento	6.20	6.60	6.95	7.15	7.00
Altura	1.72	1.80	1.85	1.95	1.90
Triplo	12.10	13.00	13.70	14.50	14.00
Vara	3.10	3.50	3.90	4.50	4.20
Peso	12,30	12,00	11,60	15,00	14,00
Disco	32,50	34,50	35,00	46,00	42,00
Martelo	33,00	37,00	36,00	52,00	50,00
Dardo	40,50	42,00	45,00	54,00	51,00
Heptatlo/Decatlo	Decatlo 4500 Heptatlo 3500	Decatlo 4600 Heptatlo 3500	Decatlo 5100 Heptatlo 3900	Decatlo 5300 Heptatlo 4000	Decatlo 4500 Heptatlo 3500

## SISTEMA DE QUALIFICAÇÃO PARA COMPETIÇÕES NACIONAIS EM PISTA AO AR LIVRE

Época de 2022-2023

### 2. Marcas de Qualificação - FEMININOS

SETOR FEMININO				Campeonatos de Portugal	
Disciplina	Sub 18	Sub 20	Sub 23	MQ	MIC
100m	12.90	12.80	12.70	12.50	12.70
200m	26.90	26.60	26.30	26.00	26.30
300-400m	43.80 (300) 62.50 (400)	61.50	60.50	59.50	60.50
800m	2:23.00	2:20.00	2:19.00	2:16.00	2:19.00
1500m	5:04.00	4:55.00	4:50.00	4:30.00	4:45.00
3000m	11:30.00	11:00.00	--	--	--
5000m	---	20:00.00 11:25.00 (3.000)	19:10.00	17:30.00	18:15.00
2000-3000m obst	8:45.00	14:00.00 7:45.00 (2000 ob)	12:00.00	11:00.00	12:00.00
Marcha	30:30.00 23:55.00 (4000)	1:07:00 (10.000) 29:30.00 (5000)	1:04:30	00:59:00	01:00:00
100m b	16.30	17.20 (0.84) 16.00 (0.76)	16.60	16.00	16.60
300 / 400mb	50.00 (300b) 72.50 (400b)	71.00	69.50	68.00	69.50
Comprimento	5.15	5.30	5.40	5.65	5.50
Altura	1.45	1.50	1.55	1.60	1.55
Triplo	10.30	10.80	11.25	12.20	11.85
Vara	2.10	2.40	2.60	3.00	2.80
Peso	11,00	10,50	11,10	13,20	11,50
Disco	27,50	30,50	35,00	42,00	38,00
Martelo	39,00	34,00	36,00	45,00	41,00
Dardo	28,50	28,50	33,00	38,00	35,00
Heptatlo	Heptatlo 3150 Pentatlo 2700	Heptatlo 3000 Pentatlo 2500	Heptatlo 3500 Pentatlo 2900	Heptatlo 3900 Pentatlo 3000	

### 3. Prazo de Obtenção de Marcas

#### a. Marcas de Qualificação (MQ)

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

#### b. Marcas de Inscrição Condicional (MIC)

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

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

### Época de 2022-2023

#### 1. Marca de pontuação Pista Coberta 2023

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

#### 2. Marca de pontuação Ar Livre 2023

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
3000 m obstáculos	10.45,00	15.00,00
110 / 100 m bar.	18,74	18,04
400 m 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