

## MARCAS DE QUALIFICAÇÃO PARA AS COMPETIÇÕES NACIONAIS

ÉPOCA 2022/2023

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 excecionalmente 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 2021 e até ao domingo anterior à realização do campeonato.

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

Serão consideradas marcas realizadas entre 1 de novembro de 2022 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).

## 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	30.00 (5.000m/5km) 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

### 1. 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/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
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	

### 2. 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

### 1. 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	

### 2. 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. Marcas 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. Marcas 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

## MARCAS DE QUALIFICAÇÃO PARA OS CAMPEONATOS NACIONAIS DE LANÇAMENTOS LONGOS

### Época de 2022-2023

#### 1. Marcas de Qualificação

Disciplinas	Sub-18 Masculinos	Sub-18 Femininos
<b>Martelo</b>	32,00 (5 kg) ou 42,00 (4 kg)	37,00 (3 kg)
<b>Disco</b>	32,00 (1,5 kg) ou 40,00 (1 kg)	27,00 (1 kg) ou 31,00 (0,75 kg)
<b>Dardo</b>	40,00 (700 g) ou 45,00 (600 g)	28,00 (500 g)

Disciplinas	Sub-20 Masculinos	Sub-20 Femininos	Seniores Masculinos	Seniores Femininos
<b>Martelo</b>	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)
<b>Disco</b>	34,00 (1,75kg) ou 40,00 (1,5kg)	30,00 (1 kg)	45,00 (MIC 43,00)	41,00 (MIC 39,00)
<b>Dardo</b>	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)

#### 2. Período de Qualificação

- 2.1. Para as Marcas de Qualificação, serão aceites para efeito de inscrição nestes campeonatos marcas obtidas entre 1 de novembro de 2021 e até ao domingo anterior à competição;
- 2.2. Para as Marcas de Inscrição Condicional (MIC), serão aceites para efeito de inscrição nestes campeonatos marcas obtidas entre 1 de novembro de 2022 e até ao domingo anterior à competição.

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

### Época de 2022-2023

#### 1. Marcas de Qualificação

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO - Taça Portugal de Marcha						
Provas	Juvenis		Juniões		Seniores	
	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem
5.000 m	33.00,00 25.00,00 (4000m)	39.00,00 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	Juvenis		Juniões		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	----	1:08:00	s/ m qual	----
20 km					2:00:00 1:35:00 (15km)	2:10:00 1:45:00 (15km)		
35 km					3:08:00 1:45:00 (20km)	3:20:00 1:55:00 (20km)		

#### 2. Período de Qualificação

- 2.1. Para as Marcas de Qualificação, serão aceites para efeito de inscrição nestes campeonatos marcas obtidas entre 1 de novembro de 2021 e até ao domingo anterior à competição;



## MARCAS DE QUALIFICAÇÃO PARA OS CAMPEONATOS DE PORTUGAL DE 10.000M

## Época de 2022-2023

## 1. Marcas de Qualificação

## 1.1. TABELA DE MARCAS DE QUALIFICAÇÃO

PROVAS	MASCULINOS	FEMININOS
5.000 Sub-20	---	---
10.000	32:00.00	36:00.00

## 2. Período de Qualificação

- 2.1. Para as Marcas de Qualificação, serão aceites para efeito de inscrição nestes campeonatos marcas obtidas entre 1 de novembro de 2021 e até ao domingo anterior à competição;