



**39.ºS CAMPEONATOS DE PORTUGAL E  
CAMPENATOS NACIONAIS DE SUB-23 EM  
PISTA CURTA**

Braga, 28 de fevereiro e 1 de março de 2026

## **39.º Campeonatos de Portugal e Campeonatos Nacionais de Sub-23 em pista curta**

Braga – Forum

28 de fevereiro e 1 de março de 2026

### **Introdução**

Este evento integrará os Campeonatos de Portugal (que contemplará a classificação individual de todos os atletas participantes) e os Campeonatos Nacionais de Sub-23 (cuja classificação individual e coletiva será em exclusivo para os atletas Sub-20 e Sub-23).

Devido à situação excepcional que obrigou a Federação Portuguesa de Atletismo a realizar em simultâneo os Campeonatos de Portugal e os Campeonatos Nacionais de Sub-23, foi necessário definir critérios de participação especiais para salvaguardar a possibilidade da realização dos Campeonatos Nacionais de Sub-23.

Neste sentido, mantiveram-se as Marcas de Qualificação previstas para ambas as competições, mas acrescentaram-se quotas de participação para todas as disciplinas:

- Quotas de Participação para os Campeonatos de Portugal (atletas Sub-20, Sub-23 e Absolutos).
- Quotas de Participação para os Campeonatos Nacionais de Sub-23 (atletas Sub-20 e Sub-23), que não estejam inseridos nos Campeonatos de Portugal.

### **Quotas de Participação**

<b>Disciplinas</b>	<b>Campeonato de Portugal (Absolutos)</b>	<b>Campeonatos Nacionais de Sub-23</b>
<b>60m</b>	24 atletas	8 atletas
<b>200m</b>	12 atletas	6 atletas
<b>400m</b>	12 atletas	6 atletas
<b>800m</b>	16 atletas	8 atletas
<b>1500m</b>	16 atletas	8 atletas
<b>3000m</b>	16 atletas	8 atletas
<b>Marcha</b>	12 atletas	4 atletas
<b>60barr</b>	16 atletas	8 atletas
<b>Saltos Verticais</b>	8 atletas	6 atletas
<b>Saltos Horizontais</b>	8 atletas	8 atletas
<b>Lançamento do Peso</b>	8 atletas	8 atletas
<b>Estafetas</b>	4 equipas	Sem limite
<b>Provas Combinadas</b>	12 atletas	---

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

RADIANT  
Desde 1948

## 1. PROGRAMA HORÁRIO

Sábado - 28 de fevereiro de 2026							
Horas	Prova	Sexo	El / Ser / Fin	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada		Horário de entrada na Pista
14:30	60 m	Masc	Heptatlo	13:00	14:05	-	14:15
14:35	Altura	Fem	Final	13:05	13:50	-	14:00
14:40	Peso (4 kg)	Fem	Adap	13:10	13:55	-	14:05
14:40	Peso (4 kg)	Masc	Adap	13:10	13:55	-	14:05
14:40	Peso (5 kg)	Masc	Adap	13:10	13:55	-	14:05
14:50	60 m	Fem	Adap	13:20	14:25	-	14:35
15:00	Comprimento	Masc	Heptatlo	-- --	-- --	-	-- --
15:05	60 m	Fem	Elim	13:35	14:40	-	14:50
15:35	60 m	Masc	Elim	14:05	15:10	-	15:20
15:50	Vara	Masc	Final	14:20	14:35	-	14:45
16:05	5 000 m Marcha	Masc	Final	14:35	15:47	-	15:57
16:10	Comprimento	Fem	Final	14:40	15:25	-	15:35
16:10	Comprimento	Fem	Adap	14:40	15:25	-	15:35
16:30	Peso (7,260 kg)	Masc	Heptatlo	-- --	-- --	-	-- --
16:40	60 m	Fem	Final B	-- --	16:15	-	16:25
16:50	60 m	Fem	Final A	-- --	16:25	-	16:35
17:00	60 m	Masc	Final B	-- --	16:35	-	16:45
17:10	60 m	Masc	Final A	-- --	16:45	-	16:55
17:20	1 500 m	Fem	Séries	15:50	17:00	-	17:10
17:40	1 500 m	Masc	Séries	16:10	17:20	-	17:30
17:50	Altura	Masc	Heptatlo	-- --	-- --	-	-- --
17:55	Peso (4 kg)	Fem	Final	16:25	17:10	-	17:20
18:05	3 000 m Marcha	Fem	Final	16:35	17:47	-	17:57
18:15	Comprimento	Masc	Final	16:45	17:30	-	17:40
18:15	Comprimento	Masc	Adap	16:45	17:30	-	17:40
18:30	400 m	Fem	Séries	17:00	18:10	-	18:20
19:15	400 m	Masc	Séries	17:45	18:55	-	19:05
							19:06

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

RADIANT  
Desde 1948

**Domingo - 1 de março de 2026**

Horas	Prova	Sexo	El / Ser / Fin	Hora limite da confirmação	Horário de apresentação na Câmara de Chamada		Horário de entrada na Pista
10:30	60 m bar (0,106)	Masc	Heptatlo	09:00	10:05	-	10:15
10:45	60 m bar (0,84)	Fem	Pentatlo	09:15	10:20	-	10:30
11:15	60 m Bar (0,84)	Fem	Elim	09:45	10:50	-	11:00
11:30	Vara	Masc	Heptatlo	-- --	-- --	-	-- --
11:30	Triplo Salto	Fem	Final	10:00	10:45	-	10:55
11:35	Altura	Fem	Pentatlo	-- --	-- --	-	-- --
11:45	60 m Bar (1,06)	Masc	Elim	10:15	11:20	-	11:30
12:30	Peso (7,260 kg)	Masc	Final	11:00	11:45	-	11:55
13:00	60 m Bar (0,84)	Fem	Final B	-- --	12:35	-	12:45
13:10	60 m Bar (0,84)	Fem	Final A	-- --	12:45	-	12:55
13:20	60 m Bar (1,06)	Masc	Final B	-- --	12:55	-	13:05
13:30	60 m Bar (1,06)	Masc	Final A	-- --	13:05	-	13:15
13:40	800 m	Fem	Séries	12:10	13:22	-	13:32
13:45	Triplo Salto	Masc	Final	12:15	13:00	-	13:10
14:00	800 m	Masc	Séries	12:30	13:42	-	13:52
14:20	200 m	Fem	Séries	12:50	14:00	-	14:10
14:30	Vara	Fem	Final	13:00	13:15	-	13:25
14:40	Peso (4 kg)	Fem	Pentatlo	-- --	-- --	-	-- --
14:50	Altura	Masc	Final	13:20	14:05	-	14:15
15:00	200 m	Masc	Séries	13:30	14:40	-	14:50
15:45	3 000 m	Fem	Séries	14:15	15:27	-	15:37
15:55	Comprimento	Fem	Pentatlo	-- --	-- --	-	-- --
16:15	3 000 m	Masc	Séries	14:45	15:57	-	16:07
16:45	1.000 m	Masc	Heptatlo	-- --	-- --	-	-- --
17:00	800 m	Fem	Pentatlo	-- --	-- --	-	-- --
17:10	4X400 m	Fem	Séries	15:40	16:48	-	16:58
17:30	4X400 m	Masc	Séries	16:00	17:08	-	17:18
							17:19

Nota: os programas poderão sofrer pequenos ajustes durante a semana anterior à competição, em função do número de atletas inscritos em cada prova.

**PARCEIROS INSTITUCIONAIS**


RADIANT  
Desde 1948

**PATROCINADORES**

## MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

PROVA	PROGRESSÃO	Sub-23	Absolutos	
Altura – F	1,44m (+4) → 1,52m (+3) → 1,70m (+2)	MQ – 1,54	MQ – 1,58	MIC – 1,56
Altura – M	1,75m (+5) → 1,85m (+4) → 1,97m (+3) 2,12 (+2)	MQ – 1,85	MQ – 1,93	MIC – 1,90
Vara – F	2,40m (+15) → 3,00m (+10) → 3,35m (+6)	MQ – 2,70	MQ – 3,10	MIC – 3,00
Vara – M	3,40m (+15) → 4,30m (+10) → 5,20m (+7)	MQ – 3,70	MQ – 4,40	MIC – 4,30

## MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS (PROVAS COMBINADAS)

PROVA	PROGRESSÃO	OBSERVAÇÕES
Altura – F	1,39 (+3)	
Altura – M	1,55 (+3)	
Vara - M	2,72 (+10)	

## TÁBUAS

DISCIPLINA	TÁBUA
<b>Triplo Salto Feminino</b>	9 e 11,00 metros
<b>Triplo Salto Masculino</b>	11 e 13,00 metros

## 2. ELEGIBILIDADE E PARTICIPAÇÃO

2.1. Poderão participar atletas masculinos e femininos, do escalão de Sub-20, Sub-23 e Absolutos que tenham obtido Critérios de Participação, dentro do período estipulado, e que se enquadrem numa das seguintes alíneas:

- a) Sejam portugueses e estejam filiados numa Associação Distrital ou numa Federação Estrangeira Congénere;
- b) Sejam estrangeiros e estejam filiados numa Associação Distrital;
- c) Sejam estrangeiros filiados numa Federação Congénere, e tenham obtido autorização expressa da FPA para participar nesta Competição.

2.2. Para poderem pontuar nos **Campeonatos Nacionais de Sub-23**, os atletas considerados estrangeiros deverão ser filiados pelo respetivo clube na corrente época desportiva até 31 de dezembro de 2025.

**2.3. Nestes Campeonatos Nacionais de Sub-23, cada clube apenas poderá inscrever**

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES



RADIANT  
Desde 1948

**dois (2) atletas estrangeiros.**

2.4. Os atletas referidos em 2.1.3 não terão direito quer ao título de Campeão individual quer aos respetivos lugares de honra e os atletas referidos em 2.1.2 só terão direito ao título de Campeão individual ou aos respetivos lugares de honra caso se enquadrem no ponto 2.2 e 2.5.

2.5. Os atletas estrangeiros menores de idade referidos em 2.1.2. serão equiparados a portugueses desde que estejam matriculados numa escola portuguesa no ano letivo anterior à competição em questão, tendo em conta o seguinte:

- a) O certificado de matrícula referente ao ano escolar 2024/2025 deve ser enviado por correio eletrónico, para o endereço [portal@fpatletismo.pt](mailto:portal@fpatletismo.pt), até segunda-feira da semana da competição;
- b) Não serão enquadrados no ponto 2.5 os atletas cujo certificado de matrícula indicado não seja rececionado dentro do prazo estipulado;
- c) **Os atletas estrangeiros menores de idade que não sejam abrangidos pelo ponto 2.5. (isto é, se não estiveram matriculados numa escola portuguesa no ano letivo anterior) poderão participar nestes Campeonatos Nacionais de Sub-23 contando como estrangeiros;**
- d) Os atletas que já tenham enviado o certificado de matrícula referente ao ano escolar 2024/2025 para efeitos de participação numa Competição do Quadro Competitivo Nacional 2026, dispensam o cumprimento do estipulado em 2.5.
  - a).

### **3. REGRAS GERAIS**

3.1. Se o atleta faltar a alguma das provas em que se inscreveu e confirmou a participação, ou não comparecer a uma final para a qual tenha sido apurado sem apresentar justificação prévia e válida, não será autorizado a participar nas restantes.

- a) Caso o atleta apresente justificação médica para tal, poderá ser autorizado pelos Delegados Técnicos a participar em outras provas, desde que estas não

ocorram no mesmo dia de competição

3.2. Nas estafetas, cada clube apenas poderá participar com uma equipa por Campeonato, ou seja, uma equipa para os Campeonatos de Portugal e outra para os Campeonatos Nacionais de Sub-23, tendo em conta o seguinte:

- a) No caso de um clube participar apenas com uma equipa, sendo composta exclusivamente por atletas Sub-20 e ou Sub-23, a participação da mesma contará para os dois Campeonatos;
- b) No caso de um clube participar com uma equipa em cada Campeonato, a equipa participante aos Campeonatos de Portugal deverá ter, obrigatoriamente um elemento que não seja Sub-20 ou Sub-23;
- c) Não é permitida a inscrição de equipas de estafetas constituídas por atletas individuais ou por atletas de diferentes clubes.

3.3. **Cerimónias protocolares:** solicita-se a melhor colaboração de todos para que as cerimónias protocolares possam decorrer com celeridade e com a dignidade que o momento exige.

- a) Caso os atletas ou clubes não estejam presentes na zona protocolar à hora indicada pela organização para a entrega de prémios, as cerimónias protocolares realizar-se-ão sem a presença dos mesmos não podendo, por este facto, ser imputada qualquer responsabilidade pelo sucedido à organização da competição.
- b) Na cerimónia de entrega de medalhas/troféus os atletas devem ir equipados com o equipamento do clube, devidamente calçados, não sendo permitida a utilização de chinelos no pódio, de bandeiras, de cachecóis ou de mensagens políticas.

3.4. A competição reger-se-á pelas regras descritas no Regulamento Geral de Competições, exceto quando existir regulamentação específico no presente regulamento.

3.5. Em casos omissos a competição reger-se-á pelas regras técnicas da World Athletics cabendo ao Delegado Técnico da competição a decisão da sua aplicação.

3.6. Cabe ao Delegado Técnico da competição, além de outras, tomar decisões sobre

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

RADIANT

Desde 1948

regras omissas no Regulamento da Competição, no Regulamento Geral de Competições ou no regulamento técnico da World Athletics.

#### 4. REGRAS ESPECÍFICAS

- 4.1. Aos atletas do escalão de Sub-20 não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de distância igual ou superior a 400m, podendo, no entanto, participar noutras provas (concursos ou corridas, incluindo qualquer percurso em estafetas), desde que respeitando o definido na alínea seguinte:
- a) Os atletas do escalão de Sub-20 que participem em provas de distância igual ou superior a 3.000m não podem, posteriormente no mesmo dia, participar noutras provas de corrida ou de marcha, sendo esta limitação extensiva às provas de estafetas.

#### 5. REGRAS ESPECÍFICAS DS CAMPEONATOS NACIONAIS DE SUB-23

- 5.1. Os atletas poderão participar em até duas (2) provas por jornada, num máximo de três (3) no conjunto das duas jornadas.
- 5.2. Aos atletas que participaram nos Campeonatos Nacionais de Provas Combinadas apenas será permitido realizar 2 provas neste Campeonato Nacional.

#### 6. INSCRIÇÕES

##### 6.1. Inscrições Preliminares

- 6.1.1. As inscrições deverão ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até às 23:59 horas da segunda-feira antes da competição.
- 6.1.2. Inscrições de atletas filiados numa Federação estrangeira serão enviadas para a FPA via Federação Membro da World Athletics;

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

RADIANT  
Desde 1948

6.1.3. Os clubes deverão inscrever os atletas nas respetivas provas (incluindo eventuais suplentes).

- a) Cada atleta deverá ser inscrito apenas no número máximo de provas permitido pelo regulamento.
- b) Os atletas participantes nas estafetas deverão ser inscritos previamente tal como para qualquer prova individual.
- c) Até ao prazo limite para as confirmações (90' antes da hora da prova), será possível efetuar a alteração de qualquer atleta, mesmo que o mesmo não esteja inscrito na prova, mas esteja inscrito na competição, devendo a substituição ser solicitada no secretariado

6.1.4. Atendendo à limitação de inscrições nestes Campeonatos, os clubes devem inscrever apenas os atletas que efetivamente tencionam participar no evento.

## 6.2. Admissão dos atletas nos Campeonatos de Portugal (Sub-20, Sub-23 ou Absolutos):

6.1.1. Atletas com Marcas de Qualificação: independentemente de os atletas terem obtido marcas de qualificação dentro do prazo estabelecido, só serão admitidos aos Campeonatos de Portugal os atletas cuja marca de inscrição se situe dentro das quotas estabelecidas para os Campeonatos de Portugal;

6.1.2. Atletas com Marcas de Inscrição Condicional: se após a receção das inscrições de atletas com Marca de Qualificação as mesmas ficarem aquém quota definida, serão admitidos atletas com Marca de Inscrição Condicional até se alcançar o número de quotas em cada disciplina;

## 6.2. Admissão de atletas nos Campeonatos Nacionais de Sub-23 (Sub-20 e Sub-23):

6.2.1. Para além dos atletas Sub-20 ou Sub-23 já admitidos para os Campeonatos de Portugal, serão ainda admitidos os atletas que tenham obtido marcas de qualificação (para os Campeonatos Nacionais de Sub-23) dentro das quotas estabelecidas para estes Campeonatos.

6.3. As listagens finais dos atletas admitidos para estes Campeonatos, serão publicadas até às 24:00 do dia 24 de fevereiro (terça-feira).

## 6.4. Confirmação das Inscrições

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



EUROPEAN ATHLETICS  
YOUR SPORT FOR LIFE

ipdj  
INSTITUTO  
PORTUGUÊS  
DE DESPORTO  
JUVENIL



PARALÍMPICOS  
PORTUGAL

PUMA

CA  
Crédito Agrícola

Vitalis



RADIANT  
Desde 1948

PATROCINADORES

- 6.4.1. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 19:00 horas da véspera do primeiro dia do Campeonato e até 90 minutos antes do início de cada prova em <https://fpacompeticoes.pt>, sendo necessário que cada clube ou atleta faça o seu login para o efeito. Os atletas poderão também fazer a confirmação da sua prova através do seu número de documento de identificação.
- 6.4.2. Os clubes que ainda não possuem as credenciais de acesso a esta plataforma deverão enviar os seguintes dados: sigla, nome e email do responsável do clube para [fpacompeticoes@fpatletismo.pt](mailto:fpacompeticoes@fpatletismo.pt).
- 6.4.3. Na confirmação on-line das estafetas deverá ser confirmada a ordem de participação dos atletas.

#### 6.5. Substituições de última hora nas estafetas

- 6.5.1. Após terminado o prazo para a confirmação da participação de equipas de estafetas e da ordem de participação dos atletas nas mesmas, as equipas poderão realizar alterações a essas inscrições, até 10 minutos antes da hora prevista para a abertura da câmara de chamada para a estafeta em questão;
- 6.5.2. As alterações de última hora deverão ser solicitadas no secretariado da competição dentro dos horários acima expostos.

### 7. REGULAMENTAÇÃO TÉCNICA

- 7.1. As corridas de distância igual ou superior a 200 metros, bem como as corridas de estafetas serão disputadas por séries.
- 7.2. Os Delegados Técnicos também decidirão a distribuição dos atletas pelas séries de acordo com as regras da World Athletics.
- 7.3. Os modos de apuramento para as finais das corridas serão decididos pelos Delegados Técnicos, em possível colaboração com a Direção Técnica Nacional, com base no número de atletas que confirmem a sua participação e, sempre que possível, nas Regras da World Athletics.

- 7.4. Nas provas de 60 m e 60 m barreiras serão realizadas duas finais (Final A e Final B), com apuramento nos seguintes termos:
- 7.4.1. Final A: o apuramento será efetuado de acordo com o sistema definido pelo Delegado Técnico, em função do número de atletas participantes nas eliminatórias, e em conformidade com as Regras Técnicas da World Athletics;
- 7.4.2. Final B: serão apurados os oito (8) atletas seguintes com os melhores tempos obtidos na ronda eliminatória que não tenham sido qualificados para a Final A;
- 7.4.3. Sempre que se verifique empate para a última posição de apuramento para as Finais A ou B, aplicar-se-á o disposto nas Regras Técnicas da World Athletics.
- 7.5. Os atletas estrangeiros desde que autorizados pela FPA, podem participar nos **Campeonatos de Portugal** de acordo com as seguintes limitações:
- 7.5.1. Nas corridas, não será permitida a participação de atletas estrangeiros nas finais e séries principais, exceto quando proposto pela Direção Técnica Nacional, por motivo de interesse nacional, e sem prejuízo da participação de atletas portugueses.
- 7.5.2. Nos concursos, a participação de estrangeiros atenderá às seguintes limitações:
- Nos saltos em altura e com vara não há condicionamento de acesso à final;
  - Nos restantes concursos não têm direito aos três ensaios finais, exceto quando houver um número de atletas portugueses inferior a oito na final.
- 7.6. A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que homologados, os quais serão disponibilizados para utilização de todos os atletas.

- 7.7. Assim, os engenhos devem ser entregues na Câmara de Chamada para homologação até 90 minutos antes da hora marcada para o início da respetiva prova.
- 7.8. Os engenhos aprovados serão colocados na zona de lançamentos.
- 7.9. No final da prova os engenhos aprovados e utilizados na mesma, e os não aprovados, poderão ser recolhidos na Câmara de Chamada.

## 8. CLASSIFICAÇÕES DOS CAMPEONATOS DE PORTUGAL

- 8.1. Nos Campeonatos de Portugal, apenas existirão classificações individuais por género.

## 9. CLASSIFICAÇÕES DOS CAMPEONATOS NACIONAIS DE SUB-23

- 9.1. Nestes Campeonatos existirá classificação individual por género e coletiva.
- 9.2. Nestes Campeonatos Nacionais, cada clube apenas poderá pontuar com dois (2) atletas estrangeiros.
- 9.3. Cada clube pode apresentar o número de atletas que desejar por disciplina, desde que sejam possuidores de Critérios de Participação, mas só um (1) contará para a classificação coletiva.
- 9.4. Para a classificação coletiva destes Campeonatos Nacionais de Sub-23, serão atribuídos pontos aos primeiros **atletas pontuáveis** para a classificação coletiva de cada prova: 12 pontos até 1 ponto.
  - a) Entende-se por “atleta pontuável” para a classificação coletiva, o atleta melhor classificado de cada clube em cada disciplina.
  - b) Atletas não pontuáveis para a classificação coletiva:
    - i. Os restantes atletas da equipa que já tenha pontuado nessa disciplina;
    - ii. Atletas individuais;
    - iii. Atletas estrangeiros que não contam para a classificação coletiva.
  - c) Os atletas não pontuáveis não irão subtrair pontos aos restantes atletas.

- 9.5. Para uma equipa obter classificação coletiva é necessário classificar, no mínimo, três (3) atletas em provas individuais ou 2 atletas em provas individuais e mais uma estafeta.
- 9.6. Acresce a esta pontuação os pontos obtidos pelas equipas nos Campeonatos Nacionais de Provas Combinadas.
- 9.7. A soma dos pontos dos atletas de cada clube ditará a pontuação dos mesmos.
- 9.8. Definida a pontuação das equipas, estas serão seriadas por ordem crescente do total de pontos obtidos.
- 9.9. Os casos de empate serão decididos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa. Se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos lugares, e assim sucessivamente.

## 10. PRÉMIOS

- 10.1. Serão atribuídas medalhas aos atletas classificados nos três primeiros lugares em cada disciplina e género nos Campeonatos de Portugal e nos Campeonatos Nacionais de Sub-23.
  - a) Só têm direito ao título de campeão individual e respetivos lugares de honra, os atletas portugueses e os estrangeiros que estejam enquadrados no ponto 2.5. que tenham sido inscritos até 31 de dezembro.
  - b) Os clubes que apresentarem um atleta considerado estrangeiro na composição das estafetas não terão direito ao respetivo título ou aos lugares de honra.
- 10.2. Serão atribuídos troféus às três equipas mais pontuadas em cada género, nos Campeonatos Nacionais de Sub-23.

## 11. CRITÉRIOS DE PARTICIPAÇÃO

### 11.1. Período de Qualificação

- a) Serão aceites para efeito de inscrição nestes campeonatos marcas obtidas entre 1 de janeiro de 2025 e até ao fim-de-semana antes da competição (Marcas de Qualificação ou Marcas de Inscrição Condicional).

### 11.2. Tabela de Marcas de Qualificação para os Campeonatos de Portugal

Disciplina	Masculinos		Femininos	
	MQ	MIC	MQ	MIC
<b>60m</b>	7,00 10,80 (100m)	7.10	7,90 12,50 (100m)	8,00
<b>200m</b>	22,00 22,75 (pc)	22,15 22,90 (pc)	25,30 26,30 (pc)	25,50 26,50 (pc)
<b>400m</b>	48,75 50,00 (pc)	49,25 50,50 (pc)	58,50 59,50 (pc)	59,00 60,00 (pc)
<b>800m</b>	1.54,00	1.56,00	2.17,00	2.19,00
<b>1500m</b>	3.50,00	3.55,00	4.36,00	4.40,00
<b>3000m</b>	8.15,00	8.30,00	9.50,00	10.10,00
<b>60mb</b>	8,70 16,00 (110mB)	8.85	9,40 15,60 (100mB)	9.55
<b>Altura</b>	1,93	1,90	1,58	1,56
<b>Vara</b>	4,40	4,30	3,10	3,00
<b>Comprimento</b>	7,00	6,90	5,55	5,40
<b>Triplo</b>	14,25	14,00	11,70	11,40
<b>Peso</b>	14,00	13,50	11,70	11,40
<b>5.000/3.000m marcha</b>	23.30,00	24.00,00	15.45,00	16.15,00
<b>Heptatlo/Pentatlo</b>	4.500 p 5.800p (Decatlo)	4.100 p	3.300 p 4.100p Heptatlo	2.900 p
<b>4x200m/4x400m</b>	3:30,00	3:35,00	4:08,00	4:16,00

### 11.3. Tabela de Marcas de Qualificação para os Campeonatos de Sub-23

<b>Disciplinas</b>	<b>Masculinos</b>	<b>Femininos</b>
<b>60m</b>	7,20 11,20 (100m)	8,10 12,75 (100m)
<b>200m</b>	22,50 23,25 (pc)	26,00 26,75 (pc)
<b>400m</b>	50,50 51,75 (pc)	60,50 61,50 (pc)
<b>800m</b>	1.56,50	2.23,00
<b>1500m</b>	4.00,00	4.52,00
<b>3000m</b>	8.35,00	10.30,00
<b>60mb</b>	9,20 16,60 (110mB) 8,80 / 15,80 (1m)	9,90 16,70 (100mB)
<b>Altura</b>	1,85	1,54
<b>Vara</b>	3,70	2,70
<b>Comprimento</b>	6,80	5,25
<b>Triplo</b>	13,40	11,00
<b>Peso</b>	11,50 (7.26kg) 13,00 (6kg)	10,50
<b>5.000/3.000m marcha</b>	25.30,00	17.00,00
<b>Estafeta</b>	Sem marca de qualificação	

### 11.4. Acesso Extraordinário

11.4.1. Poderão ainda ser aceites excepcionalmente nestes campeonatos atletas portugueses ou estrangeiros sem as Marcas de Inscrição definidas em 11.2 e 11.3.



---

**MAIS Atletismo**