



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

Regulamento
CAMPEONATOS NACIONAIS VETERANOS
PISTA CURTA

Oeiras, 7 e 8 de março de 2026

Campeonatos Nacionais de Veteranos em Pista Curta

Oeiras – CAR Jamor

7 e 8 de março de 2026

1. PROGRAMA-HORÁRIO

07-03-2026 - (Pista) Pista Coberta

Horário Prova	Prova	Série	Sexo	Ordem	Cam. Chamada
14:00	60 metros	F35	F	1	13:35 - 13:50
14:05	60 metros	F40 (1ª Série)	F	2	13:40 - 13:55
14:10	60 metros	F40 (2ª Série)	F	3	13:45 - 14:00
14:15	60 metros	F45 (1ª Série)	F	4	13:50 - 14:05
14:20	60 metros	F45 (2ª Série)	F	5	13:55 - 14:10
14:25	60 metros	F50 (1ª Série)	F	6	14:00 - 14:15
14:30	60 metros	F50 (2ª Série)	F	7	14:05 - 14:20
14:35	60 metros	F55	F	8	14:10 - 14:25
14:40	60 metros	F60	F	9	14:15 - 14:30
14:45	60 metros	F65,F70,F75	F	10	14:20 - 14:35
15:00	60 metros	M35 (1ª Série)	M	1	14:35 - 14:50
15:05	60 metros	M35 (2ª Série)	M	2	14:40 - 14:55
15:10	60 metros	M40 (1ª Série)	M	3	14:45 - 15:00
15:15	60 metros	M40 (2ª Série)	M	4	14:50 - 15:05
15:20	60 metros	M45 (1ª Série)	M	5	14:55 - 15:10
15:25	60 metros	M45 (2ª Série)	M	6	15:00 - 15:15
15:30	60 metros	M50 (1ª Série)	M	7	15:05 - 15:20
15:35	60 metros	M50 (2ª Série)	M	8	15:10 - 15:25
15:40	60 metros	M50 (3ª Série)	M	9	15:15 - 15:30
15:45	60 metros	M55 (1ª Série)	M	10	15:20 - 15:35
15:50	60 metros	M55 (2ª Série)	M	11	15:25 - 15:40
15:55	60 metros	M60 (1ª Série)	M	12	15:30 - 15:45
16:00	60 metros	M60 (2ª Série)	M	13	15:35 - 15:50
16:05	60 metros	M65	M	14	15:40 - 15:55
16:10	60 metros	M70	M	15	15:45 - 16:00
16:15	60 metros	M75	M	16	15:50 - 16:05
16:20	60 metros	M80,M85,M90	M	17	15:55 - 16:10
17:05	60 m Barreiras (0,991)	M35	M	1	16:40 - 16:55
17:10	60 m Barreiras (0,991)	M40	M	2	16:45 - 17:00
17:15	60 m Barreiras (0,991)	M45	M	3	16:50 - 17:05
17:30	60 m Barreiras (0,686)	F60	F	1	17:05 - 17:20
17:45	60 m Barreiras (0,762)	F50 (1ª Série)	F	1	17:20 - 17:35
17:50	60 m Barreiras (0,762)	F50 (2ª Serie)	F	2	17:25 - 17:40
17:55	60 m Barreiras (0,762)	F55	F	3	17:30 - 17:45
18:05	60 m Barreiras (0,762)	F40	F	4	17:40 - 17:55
18:10	60 m Barreiras (0,762)	F45	F	5	17:45 - 18:00
18:25	60 m Barreiras (0,762)	M75	M	1	18:00 - 18:15
18:35	60 m Barreiras (0,840)	F35	F	1	18:10 - 18:25
18:45	60 m Barreiras (0,840)	M60,M65	M	1	18:20 - 18:35
19:05	60 m Barreiras (0,914)	M50,M55	M	1	18:40 - 18:55

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

07-03-2026 - (Pista) Pista Coberta

Horário Prova	Prova	Série	Sexo	Ordem	Cam. Chamada
13:50	3000 Marcha	F35,F40,F45	F	1	13:25 - 13:40
14:15	3000 Marcha	F50,F55,F60,F65,F70	F	2	13:50 - 14:05
14:40	3000 Marcha	M35,M40,M45,M50	M	1	14:15 - 14:30
15:00	3000 Marcha	M55+	M	2	14:35 - 14:50
15:30	400 Metros	F35	F	1	15:05 - 15:20
15:35	400 Metros	F40 (1ª Série)	F	2	15:10 - 15:25
15:40	400 Metros	F40 (2ª Série)	F	3	15:15 - 15:30
15:45	400 Metros	F45 (1ª Série)	F	4	15:20 - 15:35
15:50	400 Metros	F45 (2ª Série)	F	5	15:25 - 15:40
15:55	400 Metros	F50 (1ª Série)	F	6	15:30 - 15:45
16:00	400 Metros	F50 (2ª Série)	F	7	15:35 - 15:50
16:05	400 Metros	F55 (1ª Série)	F	8	15:40 - 15:55
16:10	400 Metros	F55 (2ª Série)	F	9	15:45 - 16:00
16:15	400 Metros	F60	F	10	15:50 - 16:05
16:20	400 Metros	F65,F70	F	11	15:55 - 16:10
16:30	400 Metros	M35 (1ª Série)	M	1	16:05 - 16:20
16:35	400 Metros	M35 (2ª Série)	M	2	16:10 - 16:25
16:40	400 Metros	M40 (1ª Série)	M	3	16:15 - 16:30
16:45	400 Metros	M40 (2ª Série)	M	4	16:20 - 16:35
16:50	400 Metros	M40 (3ª Série)	M	5	16:25 - 16:40
16:55	400 Metros	M45 (1ª Série)	M	6	16:30 - 16:45
17:00	400 Metros	M45 (2ª Série)	M	7	16:35 - 16:50
17:05	400 Metros	M50 (1ª Série)	M	8	16:40 - 16:55
17:10	400 Metros	M50 (2ª Série)	M	9	16:45 - 17:00
17:15	400 Metros	M50 (3ª Série)	M	10	16:50 - 17:05
17:20	400 Metros	M55 (1ª Série)	M	11	16:55 - 17:10
17:25	400 Metros	M55 (2ª Série)	M	12	17:00 - 17:15
17:30	400 Metros	M60 (1ª Série)	M	13	17:05 - 17:20
17:35	400 Metros	M60 (2ª Série)	M	14	17:10 - 17:25
17:40	400 Metros	M65 (1ª Série)	M	15	17:15 - 17:30
17:45	400 Metros	M65 (2ª Série)	M	16	17:20 - 17:35
17:50	400 Metros	M70	M	17	17:25 - 17:40
17:55	400 Metros	M75	M	18	17:30 - 17:45
18:00	400 Metros	M80,M85	M	19	17:35 - 17:50
18:10	1500 Metros	F35,F40	F	1	17:45 - 18:00
18:18	1500 Metros	F45	F	2	17:53 - 18:08
18:26	1500 Metros	F50	F	3	18:01 - 18:16
18:34	1500 Metros	F55,F60,F65,F75	F	4	18:09 - 18:24
18:45	1500 Metros	M35,M40	M	1	18:20 - 18:35
18:53	1500 Metros	M40	M	2	18:28 - 18:43
19:01	1500 Metros	M45,M50	M	3	18:36 - 18:51
19:09	1500 Metros	M50	M	4	18:44 - 18:59
19:17	1500 Metros	M50	M	5	18:52 - 19:07
19:25	1500 Metros	M55	M	6	19:00 - 19:15
19:33	1500 Metros	M60	M	7	19:08 - 19:23
19:41	1500 Metros	M65	M	8	19:16 - 19:31
19:49	1500 Metros	M70	M	9	19:24 - 19:39
19:57	1500 Metros	M75,M80,M85	M	10	19:32 - 19:47

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

07-03-2026 - (Concursos) Pista Coberta

Horário Prova	Prova	Série	Sexo	Ordem	Cam. Chamada
14:00	Comprimento	M55,M60 (Caixa 1)	M	1	13:25 - 13:40
14:00	Comprimento	M65+ (Caixa 2)	M	2	13:25 - 13:40
14:00	Peso 7,26 kgs	M40	M	1	13:25 - 13:40
14:00	Vara	M35,M40,M45	M	1	13:00 - 13:15
14:50	Peso 7,26 kgs	M35,M45	M	2	14:15 - 14:30
15:40	Comprimento	F35,F40 (Caixa 1)	F	1	15:05 - 15:20
15:40	Comprimento	M45(Caixa 2)	M	3	15:05 - 15:20
16:10	Peso 6 kgs	M55	M	1	15:35 - 15:50
17:00	Comprimento	F45 (Caixa 1)	F	2	16:25 - 16:40
17:00	Comprimento	M50 (Caixa 2)	M	5	16:25 - 16:40
17:00	Vara	F40,F50	F	1	16:00 - 16:15
17:00	Vara	M50,M55,M60,M65	M	2	16:00 - 16:15
17:10	Peso 6 kgs	M50	M	2	16:35 - 16:50
18:15	Comprimento	F50 (Caixa 2)	F	3	17:40 - 17:55
18:15	Comprimento	M35,M40 (Caixa 1)	M	4	17:40 - 17:55
18:30	Peso 5 kgs	M60	M	1	17:55 - 18:10
19:15	Comprimento	F55+ (Caixa 2)	F	4	18:40 - 18:55
19:30	Peso 5 kgs	M65	M	2	18:55 - 19:10

08-03-2026 - (Concursos) Pista Coberta

Horário Prova	Prova	Série	Sexo	Ordem	Cam. Chamada
09:00	Altura	M35,M40,M45	M	1	08:00 - 08:15
09:00	Peso 4 kgs	M70,M75	M	1	08:25 - 08:40
09:00	Tripla	F35+ (Todas)	F	1	08:25 - 08:40
10:30	Peso 2 kgs	F75	F	1	09:55 - 10:10
10:30	Peso 3 kgs	M80,M90	M	1	09:55 - 10:10
10:30	Peso 3 kgs	F60,F65,F70	F	1	09:55 - 10:10
10:40	Tripla	M60+	M	1	10:05 - 10:20
10:45	Altura	M50,M55	M	2	09:45 - 10:00
11:30	Peso 3 kgs	F50	F	2	10:55 - 11:10
11:40	Tripla	M45,M50,M55	M	2	11:05 - 11:20
12:15	Peso 3 kgs	F55	F	3	11:40 - 11:55
12:45	Altura	F35,F40,F45,F50	F	1	11:45 - 12:00
13:30	Peso 4 kgs	F35,F40,F45	F	1	12:55 - 13:10
14:10	Altura	F55+	F	2	13:10 - 13:25
14:10	Altura	M60+	M	3	13:10 - 13:25
14:10	Tripla	M35,M40	M	3	13:35 - 13:50

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



08-03-2026 - (Pista) Pista Ar Livre

Horário Prova	Prova	Série	Sexo	Ordem	Cam. Chamada
09:00	3000 Metros	F35,F40,F45	F	1	08:35 - 08:50
09:20	3000 Metros	M35	M	1	08:55 - 09:10
09:35	3000 Metros	M40	M	2	09:10 - 09:25
09:50	3000 Metros	M45,M55	M	3	09:25 - 09:40
10:05	3000 Metros	M50	M	4	09:40 - 09:55
10:20	3000 Metros	M60,M65	M	5	09:55 - 10:10
10:40	3000 Metros	M70,M75,M85	M	6	10:15 - 10:30
11:00	3000 Metros	F50,F55,F60,F65,F70,F75	F	2	10:35 - 10:50
11:20	200 Metros	F35	F	1	10:55 - 11:10
11:24	200 Metros	F40 (1ª Série)	F	2	10:59 - 11:14
11:28	200 Metros	F40 (2ª Série)	F	3	11:03 - 11:18
11:32	200 Metros	F45	F	4	11:07 - 11:22
11:36	200 Metros	F50 (1ª Série)	F	5	11:11 - 11:26
11:40	200 Metros	F50 (2ª Série)	F	6	11:15 - 11:30
11:44	200 Metros	F55 (1ª Série)	F	7	11:19 - 11:34
11:48	200 Metros	F55 (2ª Série)	F	8	11:23 - 11:38
11:52	200 Metros	F60,F65	F	9	11:27 - 11:42
11:56	200 Metros	F70	F	10	11:31 - 11:46
12:05	200 Metros	M35	M	1	11:40 - 11:55
12:09	200 Metros	M40 (1ª Série)	M	2	11:44 - 11:59
12:13	200 Metros	M40 (2ª Série)	M	3	11:48 - 12:03
12:17	200 Metros	M40 (3ª Série)	M	4	11:52 - 12:07
12:21	200 Metros	M45 (1ª Série)	M	5	11:56 - 12:11
12:25	200 Metros	M45 (2ª Série)	M	6	12:00 - 12:15
12:30	200 Metros	M50 (1ª Série)	M	7	12:05 - 12:20
12:35	200 Metros	M50 (2ª Série)	M	8	12:10 - 12:25
12:40	200 Metros	M50 (3ª Série)	M	9	12:15 - 12:30
12:45	200 Metros	M55 (1ª Série)	M	10	12:20 - 12:35
12:50	200 Metros	M55 (2ª Série)	M	11	12:25 - 12:40
12:55	200 Metros	M60 (1ª Série)	M	12	12:30 - 12:45
13:00	200 Metros	M60 (2ª Série)	M	13	12:35 - 12:50
13:05	200 Metros	M65 (1ª Série)	M	14	12:40 - 12:55
13:10	200 Metros	M65 (2ª Série)	M	15	12:45 - 13:00
13:15	200 Metros	M70,M85	M	16	12:50 - 13:05
13:20	200 Metros	M75,M80	M	17	12:55 - 13:10
13:30	800 Metros	F35,F40	F	1	13:05 - 13:20
13:36	800 Metros	F45	F	2	13:11 - 13:26
13:42	800 Metros	F50	F	3	13:17 - 13:32
13:48	800 Metros	F55,F60	F	4	13:23 - 13:38
13:54	800 Metros	F65,F70	F	5	13:29 - 13:44
14:00	800 Metros	M35	M	1	13:35 - 13:50
14:06	800 Metros	M40	M	2	13:41 - 13:56
14:12	800 Metros	M45	M	3	13:47 - 14:02
14:18	800 Metros	M45	M	4	13:53 - 14:08
14:24	800 Metros	M50	M	5	13:59 - 14:14
14:30	800 Metros	M50	M	6	14:05 - 14:20
14:36	800 Metros	M55	M	7	14:11 - 14:26
14:42	800 Metros	M60	M	8	14:17 - 14:32
14:48	800 Metros	M65	M	9	14:23 - 14:38
14:54	800 Metros	M70,M75,M80,M85	M	10	14:29 - 14:44

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

Os horários publicados são estimados com base no número previsível de atletas que possam se inscrever. Poderão assim, sofrer alguns ajustes (atraso/avanço) conforme o número de atletas inscritos e no decorrer das mesmas.

2. ELEGIBILIDADE E PARTICIPAÇÃO

2.1. Poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões de Veteranos (de ambos os géneros com idade igual ou superior a 35 anos, nos escalões definidos pela WA/WMA e definidos no Regulamento Geral de Competições da FPA) que se enquadrem numa das seguintes situações:

- 2.1.1 Sejam portugueses e estejam filiados numa Associação Distrital ou numa Federação Estrangeira Congénere;
- 2.1.2 Sejam estrangeiros e estejam filiados numa Associação Regional ou Distrital;
- 2.1.3 Sejam estrangeiros e filiados numa Federação Congénere e tenham obtido autorização expressa da FPA para participar nesta Competição;
- 2.1.4 Os atletas abrangidos pelas alíneas 2.1.2 e 2.1.3 não terão direito ao título de campeão individual nem aos respetivos lugares de honra.

2.2. Os escalões dos veteranos são referentes à idade que os atletas têm no dia da competição.

3. INSCRIÇÕES

3.1. Inscrições preliminares

- 3.1.1. As inscrições deverão ser feitas pelos clubes ou atletas através da plataforma <https://competicoes.aalisboa.com.pt> impreterivelmente até às 23:59 horas da segunda-feira da semana da competição.
- 3.1.2. Inscrições de atletas filiados numa Federação estrangeira serão enviadas para a FPA via Federação Membro da World Athletics;
- 3.1.3. Cada inscrição terá um valor de 4.00€ por prova. A estafeta será taxada a 10.00€ (4x2,50), no próprio local, até 2 horas antes da hora agendada para a

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



competição.

- 3.1.4. O pagamento da inscrição é realizado diretamente na plataforma da Associação de Atletismo de Lisboa devendo selecionar todas as provas e no final pagar pelo conjunto delas.
- 3.2. Substituições de última hora nas estafetas
 - 3.2.1. 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;
 - 3.2.2. As alterações de última hora deverão ser solicitadas no secretariado da competição dentro dos horários acima expostos.
- 3.3. 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 lisboa@fpatletismo.org. Caso os atletas pretendam efetuar as suas inscrições também poderão fazer o seu registo prévio na referida plataforma.
- 3.4. Os dorsais e demais documentação, deverão ser levantados no secretariado da competição, no dia 7 de março de 2026, 2 horas antes da competição.

4. REGRAS GERAIS

- 4.1. Este evento está subordinado às normas da WA, WMA, EMA e FPA, as falsas partidas, as partidas dos blocos, aos pesos dos engenhos, altura das barreiras e outras questões próprias dos Veteranos, estarão sujeitas a regulamentação própria.
- 4.2. Cada atleta poderá participar em 3 provas individuais + a estafeta, no máximo de 2 provas por jornada.
- 4.3. Os casos omissos ou quaisquer alterações que sejam necessárias introduzir após a divulgação do presente regulamento, serão divulgadas exclusivamente no site <https://fpatletismo.pt/>, na nossa página das redes sociais e/ou na documentação entregue com os dorsais.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



- 4.4. Cada clube apenas poderá participar em cada estafeta com uma equipa por escalão.
- 4.5. O participante, ao proceder à inscrição nesta competição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada em filmagens ou fotografias que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais da competição.
- 4.6. **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.

5. REGULAMENTAÇÃO TÉCNICA

- 5.1. Na prova de salto em comprimento a colocação da tábua estará a 1 ou 3 metros, devendo os atletas dar a indicação aos juizes da sua escolha. Devem saltar todos os atletas com a tábua a 1 metro e na sequência os atletas com a tábua a 3 metros, e assim sucessivamente. No Salto em altura, a altura inicial é definida pelos atletas no local da prova.
- 5.2. Características técnicas das de barreiras e de peso:

Sexo	Escalão	Distância	Nº Bar.	Altura	Dist. 1ª Bar.	Entre Bar.	Últ. À meta
Femininos	35/39	60	5	0,840	13,00	8,50	13,00
	40/49	60	5	0,762	12,00	8,00	16,00
	50/59	60	5	0,762	12,00	7,00	20,00
	60/69	60	5	0,686	12,00	7,00	20,00
	70/...	60	5	0,686	12,00	7,00	20,00
Masculinos	35/49	60	5	0,991	13,72	9,14	09,72
	50/59	60	5	0,914	13,00	8,50	13,00
	60/69	60	5	0,840	12,00	8,00	16,00
	70/79	60	5	0,762	12,00	7,00	20,00
	80/...	60	5	0,686	12,00	7,00	20,00

Sexo	Escalão	Peso
Femininos	35/49	4,00
	50/59	3,00
	60/74	3,00
	>75	2,00
Masculinos	35/49	7,26
	50/59	6,00
	60/69	5,00
	70/79	4,00
	>80	3,00

6. CLASSIFICAÇÕES

- 6.1. Nestes campeonatos haverá classificação individual por género e coletiva.
- 6.2. As classificações coletivas serão obtidas através da pontuação dos 8 melhores atletas/equipas classificados em cada prova, género e escalão, e que tenham alcançado a Marca Mínima de Pontuação (MMP), segundo as tabelas de pontos por género/escalões (ver ponto 8).
- 6.3. Os atletas estrangeiros não podem adquirir títulos individuais, mas podem contar para a classificação coletiva no máximo 2 atletas estrangeiros por equipa, desde que inscritos até 31 de dezembro.
- 6.4. Aos 8 melhores atletas/equipas de cada prova, género e escalão (que tenham atingido as MMP), serão atribuídos respetivamente ao 1º classificado 8 pontos, ao 2º classificado 7 pontos, e assim sucessivamente, até 1 ponto ao 8º classificado.
- 6.5. Efetuado o somatório dos pontos dos atletas, vencerá o Clube que obtiver maior pontuação por género.
- 6.6. Os casos de empate serão decididos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa completo. Caso o empate subsista, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos lugares e assim sucessivamente, até ao desempate.

7. PRÉMIOS

- 7.1. Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por escalão e género.
- 7.2. Serão atribuídos troféus às três primeiras equipas em cada género.

8. TABELAS DE MARCAS DE MÍNIMAS PONTUAÇÃO

8.1. Marcas Mínimas de Pontuação (MMP) – Pista Coberta – Femininos

	Seniores	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	M90
Disciplinas	300 pts.	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca
60m	00:08,61	00:08,73	00:09,00	00:09,28	00:09,58	00:09,90	00:10,25	00:10,63	00:11,08	00:11,64	00:12,38	00:13,43	00:15,04
200m	00:28,28	00:28,75	00:29,66	00:30,62	00:31,65	00:32,76	00:33,94	00:35,32	00:37,01	00:39,20	00:42,23	00:46,74	00:54,06
400m	01:03,11	01:05,37	01:07,47	01:09,70	01:12,09	01:14,65	01:17,40	01:20,54	01:24,60	01:30,36	01:39,18	01:53,75	02:20,71
800m	02:25,01	02:26,22	02:31,68	02:37,57	02:43,91	02:50,80	02:58,30	03:06,48	03:15,19	03:29,43	03:50,87	04:24,71	05:22,39
1000m	03:08,67	03:10,04	03:17,83	03:26,29	03:35,50	03:45,55	03:56,78	04:09,53	04:25,32	04:46,38	05:16,99	06:06,14	07:37,16
1500m	05:01,48	05:04,13	05:16,71	05:30,39	05:45,30	06:00,45	06:19,75	06:40,43	07:05,88	07:39,85	08:29,26	09:48,71	12:16,21
3000m	10:50,13	10:50,13	11:13,57	11:38,76	12:05,92	12:35,26	13:07,08	13:43,16	14:28,35	15:30,62	17:04,31	19:38,84	24:28,22
60m bar.	00:11,05	00:11,23	00:11,67	00:12,15	00:12,39	00:12,92	00:13,29	00:13,92	00:14,32	00:15,08	00:16,19	00:17,89	00:22,10
Salto alt.	1,28	1,25	1,22	1,16	1,10	1,04	0,98	0,92	0,86	0,80	0,74	0,68	0,62
Salto à vara	2,35	2,31	2,18	2,05	1,91	1,78	1,65	1,52	1,39	1,25	1,12	0,99	0,86
Salto em comp.	4,01	3,89	3,68	3,47	3,26	3,06	2,85	2,64	2,43	2,23	2,02	1,81	1,60
Tripla salto	8,59	8,53	8,08	7,62	7,17	6,71	6,26	5,80	5,35	4,90	4,42	3,91	3,33

Peso/7,250kg	6,11		5,49	5,08	4,68	4,27	3,87	3,46					
6,000kg					5,21	4,81	4,40						
5,000kg							4,90	4,49	4,09				
4,000kg									4,77	4,37	3,96	3,52	3,03
3,000kg											4,06	3,62	3,13
Pentatlo		1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500
3000 marcha	19:11.47	19:11.47	19:43.15	20:28.17	21:18.03	22:13.64	23:15.83	24:25.58	25:44.33	27:13.63	28:55.73	30:53.49	

1.1. Marcas Mínimas de Pontuação (MMP) – Pista Coberta – Femininos

	Seniores	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80	W85	W90
Disciplinas	300 pts.	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca
60m	00:10,53	00:10,65	00:11,04	00:11,46	00:11,92	00:12,41	00:12,95	00:13,54	00:14,26	00:15,17	00:16,43	00:18,31	00:21,50
200m	00:35,13	00:36,21	00:37,60	00:39,11	00:40,74	00:42,52	00:44,46	00:46,58	00:49,70	00:53,67	00:59,98	01:11,23	01:37,58
400m	01:21,49	01:23,16	01:26,77	01:30,72	01:35,03	01:39,78	01:45,63	01:53,16	02:03,43	02:18,38	02:42,14	03:25,32	05:05,78
800m	03:11,57	03:12,51	03:20,87	03:29,99	03:39,97	03:50,95	04:04,10	04:20,92	04:43,72	05:16,49	06:06,99	07:33,10	10:27,69
1000m	04:07,45	04:07,45	04:16,50	04:29,03	04:42,12	05:01,14	05:23,68	05:55,38	06:30,92	07:18,74	08:13,81	09:27,68	11:20,74
1500m	06:31,75	06:36,83	06:54,24	07:13,26	07:34,10	07:57,05	08:24,90	09:00,94	09:50,43	11:02,64	12:56,20	16:15,96	20:47,61
3000m	14:19,66	14:19,66	14:58,10	15:40,14	16:26,30	17:18,74	18:21,70	19:41,50	21:29,04	24:04,32	28:08,92	35:24,19	40:51,97
60m bar.	00:13,01	00:13,49	00:14,36	00:14,51	00:15,09	00:15,72	00:16,42	00:17,21	00:18,11	00:19,31	00:20,95	00:23,45	00:27,70
Salto alt.	1,03	0,98	0,93	0,89	0,84	0,79	0,75	0,70	0,65	0,60	0,55	0,50	0,44
Salto à vara	1,79	1,65	1,56	1,47	1,38	1,29	1,20	1,11	1,00	0,88	0,74	0,56	0,37
Salto em comp.	2,68	2,55	2,41	2,28	2,14	2,00	1,86	1,72	1,58	1,43	1,24	0,92	0,82
Triplo salto	5,73	5,63	5,32	5,01	4,70	4,39	4,08	3,77	3,41	2,99	2,45	1,75	1,71
Peso/4,000kg	5,34	5,15	4,81	4,47	4,13	3,79	3,45						
3,000kg					4,24	3,90	3,56	3,22	2,88	2,54	2,20	1,86	1,52
2,000kg										2,91	2,57	2,23	1,90
Pentatlo		1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500
3000 marcha	21:27.03	21:31.55	22:29.08	23:31.99	24:40.53	25:55.88	26:51.90	27:48.04	30:05.89	32:29.15	34:39.54	37:13.40	

PARCEIROS INSTITUCIONAIS





FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo