



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

Regulamento
CAMPEONATOS NACIONAIS DE VETERANOS

Lisboa, 20 e 21 de junho de 2026

Campeonatos Nacionais de – Veteranos

Lisboa – Estádio Universitário

20 e 21 de junho de 2026

1. PROGRAMA-HORÁRIO (alterado em 19/06)

20 de junho, Sábado				
H.Início	Prova	Série	Sexo	Cam. Chamada
10:00	3000 metros Marcha	F35,F40,F45	F	09:35 - 09:50
10:00	Martelão 7,260kg	F50,F55	F	09:25 - 09:40
10:00	Martelão 9,080kg	F40,F45	F	09:25 - 09:40
10:25	3000 metros Marcha	F50,F55,F60,F65,F70	F	10:00 - 10:15
10:50	3000 metros Marcha	M35,M40,M45,M50	M	10:25 - 10:40
11:10	Martelão 4kg	F75	F	10:35 - 10:50
11:10	Martelão 5,45kg	F60,F65,F70	F	10:35 - 10:50
11:10	Martelão 5,45kg	M80,M85,M90	M	10:35 - 10:50
11:10	Martelão 7,260kg	M70,M75	M	10:35 - 10:50
11:15	3000 metros Marcha	M55,M60,M65,M70,M80	M	10:50 - 11:05
11:45	110 m Barreiras (0,99)	M35,M40	M	11:20 - 11:35
11:51	110 m Barreiras (0,99)	M45	M	11:26 - 11:41
11:55	100 Bar (0,91)	M50,M55	M	11:30 - 11:45
12:05	100 Bar (0,84)	M60,M65	M	11:40 - 11:55
12:15	100 Bar (0,84) - FEM	F35	F	11:50 - 12:05
12:20	Martelão 11,340kg	M50,M55	M	11:45 - 12:00
12:25	80 m Barreiras (0,76) FEM	F40,F45	F	12:00 - 12:15
12:35	80 m Barreiras (0,76)	F50,F55	F	12:10 - 12:25
12:45	80 m Barreiras (0,68)	M80	M	12:20 - 12:35
12:50	80 m Barreiras (0,68)	F60,F65	F	12:25 - 12:40
13:30	Martelão 15,880kg	M35,M40,M45	M	12:55 - 13:10
13:30	Martelão 9,080kg	M60,M65	M	12:55 - 13:10
14:00	100 metros	F35,F40	F	13:35 - 13:50
14:04	100 metros	F45	F	13:39 - 13:54
14:08	100 metros	F45	F	13:43 - 13:58
14:12	100 metros	F50	F	13:47 - 14:02
14:16	100 metros	F55	F	13:51 - 14:06
14:20	100 metros	F60	F	13:55 - 14:10
14:24	100 metros	F65,F70	F	13:59 - 14:14
14:30	Peso 2 kgs	F75 (Sector 2)	F	13:55 - 14:10

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



14:30	Peso 3 kgs	F60 (Sector 2)	F	13:55 - 14:10
14:30	Peso 4 kgs	F45 (Sector 2)	F	13:55 - 14:10
14:31	Peso 4 kgs	F35,F40 (Sector 1)	F	13:56 - 14:11
14:45	Dardo 400g	M80,M85 (Zona 2)	M	14:10 - 14:25
14:45	Dardo 500g	M70,M75 (Zona 2)	M	14:10 - 14:25
14:46	Dardo 600g	M60,M65 (Zona 1)	M	14:11 - 14:26
14:50	100 metros	M35	M	14:25 - 14:40
14:54	100 metros	M35	M	14:29 - 14:44
14:58	100 metros	M40,M45	M	14:33 - 14:48
15:02	100 metros	M45	M	14:37 - 14:52
15:06	100 metros	M50	M	14:41 - 14:56
15:10	100 metros	M50/M55	M	14:45 - 15:00
15:10	Vara	M35,M40,M50	M	14:10 - 14:25
15:14	100 metros	M55	M	14:49 - 15:04
15:18	100 metros	M60	M	14:53 - 15:08
15:22	100 metros	M65,M70	M	14:57 - 15:12
15:26	100 metros	M75	M	15:01 - 15:16
15:30	100 metros	M80,M85	M	15:05 - 15:20
15:40	Comprimento	F35,F40,F45 (Caixa 1)	F	15:05 - 15:20
15:41	Comprimento	F50,F55,F60,F65 (Caixa 2)	F	15:06 - 15:21
15:45	Peso 3 kgs	M80,M85,M90 (Sector 2)	M	15:10 - 15:25
15:45	Peso 4 kgs	M70,M75 (Sector 2)	M	15:10 - 15:25
15:46	Peso 6 kgs	M50,M55 (Sector 1)	M	15:11 - 15:26
15:50	2000 metros Obstáculos	F35,F40,F50,F55	F	15:25 - 15:40
15:50	2000 metros Obstáculos	M60,M65,M80	M	15:25 - 15:40
16:15	3000 metros Obstáculos	M35,M40,M45,M50,M55	M	15:50 - 16:05
16:30	Dardo 800g	M35,M40 (Zona 1)	M	15:55 - 16:10
16:31	Dardo 800g	M45 (Zona 2)	M	15:56 - 16:11
16:50	400 metros	F35,F70	F	16:25 - 16:40
16:55	400 metros	F40	F	16:30 - 16:45
17:00	400 metros	F45	F	16:35 - 16:50
17:05	400 metros	F50	F	16:40 - 16:55
17:10	400 metros	F55	F	16:45 - 17:00
17:15	400 metros	F60,F65	F	16:50 - 17:05
17:20	Vara	F35,F40,F50	F	16:20 - 16:35
17:20	Vara	M55,M60,M65,M70	M	16:20 - 16:35
17:25	Comprimento	M35,M45 (Caixa 1)	M	16:50 - 17:05
17:26	Comprimento	M40,M50 (Caixa 2)	M	16:51 - 17:06
17:30	400 metros	M35	M	17:05 - 17:20

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES


17:30	Peso 3 kgs	F50,F55 (Sector 1)	F	16:55 - 17:10
17:31	Peso 5 kgs	M60,M65 (Sector 2)	M	16:56 - 17:11
17:35	400 metros	M40,M45	M	17:10 - 17:25
17:40	400 metros	M40	M	17:15 - 17:30
17:45	400 metros	M45	M	17:20 - 17:35
17:50	400 metros	M50	M	17:25 - 17:40
17:55	400 metros	M50	M	17:30 - 17:45
18:00	400 metros	M55	M	17:35 - 17:50
18:05	400 metros	M55	M	17:40 - 17:55
18:10	400 metros	M60,M65	M	17:45 - 18:00
18:15	400 metros	M65,M70	M	17:50 - 18:05
18:15	Dardo 700g	M50 (Zona 1)	M	17:40 - 17:55
18:16	Dardo 700g	M55 (Zona 2)	M	17:41 - 17:56
18:20	400 metros	M65	M	17:55 - 18:10
18:25	400 metros	M75	M	18:00 - 18:15
18:30	400 metros	M80,M90	M	18:05 - 18:20
18:40	1500 metros	F35,F40,Seniores	F	18:15 - 18:30
18:50	1500 metros	F45	F	18:25 - 18:40
19:00	1500 metros	F50	F	18:35 - 18:50
19:00	Peso 7,26 kgs	M35,M40,M45 (Sector 1)	M	18:25 - 18:40
19:10	1500 metros	F55,F60,F65,F70,F75	F	18:45 - 19:00
19:15	Dardo 500g	F50,F55,F60,F70 (Zona 2)	F	18:40 - 18:55
19:16	Dardo 600g	F35,F40,F45 (Zona 1)	F	18:41 - 18:56
19:20	Comprimento	M55,M60 (Caixa 1)	M	18:45 - 19:00
19:21	Comprimento	M65,M70,M75,M85 (Caixa 2)	M	18:46 - 19:01
19:25	1500 metros	M35	M	19:00 - 19:15
19:35	1500 metros	M40	M	19:10 - 19:25
19:45	1500 metros	M45	M	19:20 - 19:35
19:55	1500 metros	M45	M	19:30 - 19:45
20:05	1500 metros	M50	M	19:40 - 19:55
20:15	1500 metros	M55	M	19:50 - 20:05
20:25	1500 metros	M60,M80	M	20:00 - 20:15
20:35	1500 metros	M65,M90	M	20:10 - 20:25
20:45	1500 metros	M70,M75	M	20:20 - 20:35

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES


21 de junho, domingo				
H.Início	Prova	Série	Sexo	Cam. Chamada
09:00	3000 metros	F35,F40	F	08:35 - 08:50
09:00	Disco 1kg	M60,M65	M	08:25 - 08:40
09:00	Martelo 3 kgs	F50,F55,F60,F65,F70	F	08:25 - 08:40
09:10	Altura	M35,M40 (Colchão 1)	M	08:10 - 08:25
09:10	Altura	M45,M50 (Colchão 2)	M	08:10 - 08:25
09:15	3000 metros	F45	F	08:50 - 09:05
09:30	3000 metros	F50	F	09:05 - 09:20
09:30	Triplo	F35,F40,F45 (Tabuas 5,6,8)	F	08:55 - 09:10
09:45	3000 metros	F55,F60,F65,F70,F75	F	09:20 - 09:35
10:10	3000 metros	M35	M	09:45 - 10:00
10:24	3000 metros	M40	M	09:59 - 10:14
10:30	Disco 1,5kg	M50,M55	M	09:55 - 10:10
10:30	Martelo 2 kgs	F75	F	09:55 - 10:10
10:30	Martelo 3 kgs	M80,M90	M	09:55 - 10:10
10:30	Martelo 4 kgs	F35,F40,F45	F	09:55 - 10:10
10:30	Martelo 4 kgs	M70,M75	M	09:55 - 10:10
10:40	Triplo	F50,F55,F60,F65 (Tabuas 3,5,6)	F	10:05 - 10:20
10:48	3000 metros	M45	M	10:23 - 10:38
11:03	3000 metros	M50	M	10:38 - 10:53
11:18	3000 metros	M55	M	10:53 - 11:08
11:34	3000 metros	M60,M80	M	11:09 - 11:24
11:50	3000 metros	M65,M90	M	11:25 - 11:40
11:50	Altura	F35,F40,F45 (Colchão 1)	F	10:50 - 11:05
11:50	Altura	F50,F55,F60,F65 (Colchão 2)	F	10:50 - 11:05
11:50	Martelo 5 kgs	M60,M65	M	11:15 - 11:30
12:00	Triplo	M60,M65,M70,M75,M85 (Tabuas 4,5,7)	M	11:25 - 11:40
12:08	3000 metros	M70,M75	M	11:43 - 11:58
12:15	Disco 2kg	M35,M40,M45	M	11:40 - 11:55
12:30	200 m Barreiras (0,68)	M80	M	12:05 - 12:20
12:40	300 m Barreiras (0,68)	F60	F	12:15 - 12:30
12:40	300 m Barreiras (0.76)	F50,F55	F	12:15 - 12:30
12:45	300 m Barreiras (0.76)	M60,M65	M	12:20 - 12:35
13:00	400 m Barreiras (0.76)	F35,F40	F	12:35 - 12:50
13:06	400 m Barreiras (0.76)	F45	F	12:41 - 12:56
13:10	400 m Barreiras (0,840)	M50	M	12:45 - 13:00
13:15	Triplo	M45,M50 (Tabuas 7,9)	M	12:40 - 12:55
13:16	400 m Barreiras (0,840)	M55	M	12:51 - 13:06

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES


13:20	400 m Barreiras (0,914)	M35	M	12:55 - 13:10
13:26	400 m Barreiras (0,914)	M40	M	13:01 - 13:16
13:30	Martelo 6 kgs	M50,M55	M	12:55 - 13:10
13:32	400 m Barreiras (0,914)	M45	M	13:07 - 13:22
13:45	Disco 1kg	F35,F40,F45,F50,F55	F	13:10 - 13:25
14:00	200 metros	F35,F40	F	13:35 - 13:50
14:05	200 metros	F40	F	13:40 - 13:55
14:10	200 metros	F45	F	13:45 - 14:00
14:15	200 metros	F50/F55	F	13:50 - 14:05
14:20	200 metros	F50	F	13:55 - 14:10
14:25	200 metros	F55	F	14:00 - 14:15
14:30	200 metros	F60,F65	F	14:05 - 14:20
14:35	200 metros	F70	F	14:10 - 14:25
14:50	Altura	M55,M60,M65,M70 (Colchão 1)	M	13:50 - 14:05
15:00	200 metros	M35	M	14:35 - 14:50
15:00	Triplo	M35,M40,M55 (Tabuas 7,9,11)	M	14:25 - 14:40
15:05	200 metros	M40/M45	M	14:40 - 14:55
15:10	200 metros	M40	M	14:45 - 15:00
15:15	200 metros	M45	M	14:50 - 15:05
15:20	200 metros	M50	M	14:55 - 15:10
15:20	Martelo 7,26 kgs	M35,M40,M45	M	14:45 - 15:00
15:25	200 metros	M50	M	15:00 - 15:15
15:30	200 metros	M55	M	15:05 - 15:20
15:30	Disco 0,75kg	F75	F	14:55 - 15:10
15:30	Disco 1kg	F60,F65,F70	F	14:55 - 15:10
15:35	200 metros	M55	M	15:10 - 15:25
15:40	200 metros	M60	M	15:15 - 15:30
15:45	200 metros	M65	M	15:20 - 15:35
15:50	200 metros	M70	M	15:25 - 15:40
15:55	200 metros	M75	M	15:30 - 15:45
16:00	200 metros	M80,M85	M	15:35 - 15:50
16:20	800 metros	F35,F40	F	15:55 - 16:10
16:28	800 metros	F45	F	16:03 - 16:18
16:30	Disco 1kg	M70,M75,M80,M85,M90	M	15:55 - 16:10
16:36	800 metros	F50	F	16:11 - 16:26
16:44	800 metros	F55	F	16:19 - 16:34
16:52	800 metros	F60,F65,F70	F	16:27 - 16:42
17:00	800 metros	M35	M	16:35 - 16:50
17:08	800 metros	M40	M	16:43 - 16:58

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES


17:16	800 metros	M45	M	16:51 - 17:06
17:24	800 metros	M45	M	16:59 - 17:14
17:32	800 metros	M50	M	17:07 - 17:22
17:40	800 metros	M55	M	17:15 - 17:30
17:48	800 metros	M60	M	17:23 - 17:38
17:56	800 metros	M65	M	17:31 - 17:46
18:04	800 metros	M70,M75	M	17:39 - 17:54
18:12	800 metros	M80,M90	M	17:47 - 18:02

Nota: De acordo com o número de inscritos, poderá haver necessidade de rever os horários

2. ELEGIBILIDADE E PARTICIPAÇÃO

2.1. Poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões 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.

2.3. Cada atleta pode participar em quatro (4) provas individuais mais duas (2) estafetas, no máximo duas (2) individuais e uma (1) estafeta por dia.

3. INSCRIÇÕES

3.1. Inscrições preliminares

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



- 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. Os pagamentos devem ser efetuados no ato da inscrição, sendo que só nesses casos se considera que os atletas são elegíveis para participarem na competição.
 - 3.1.3. Inscrições de atletas filiados numa Federação estrangeira serão enviadas para a FPA via Federação Membro da World Athletics;
 - 3.1.4. 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 competição.
 - 3.1.5. 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@fp atletismo.org. Caso os atletas pretendam efetuar as suas inscrições também poderão fazer o seu registo prévio na referida plataforma.

4. REGRAS GERAIS

- 4.1. **Cerimónias protocolares:** solicita-se a melhor colaboração de todos para que

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



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.

- 4.2. A competição reger-se-á pelas regras descritas no Regulamento Geral de Competições, exceto quando existir regulamentação específico no presente regulamento.
- 4.3. 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.
- 4.4. Cabe ao Delegado Técnico da competição, além de outras, tomar decisões sobre regras omissas no Regulamento da Competição, no Regulamento Geral de Competições ou no regulamento técnico da World Athletics.

5. REGULAMENTÇÃO TÉCNICA

- 5.1. Estando este evento subordinado às normas da WMA/FPA, os pesos dos engenhos estarão sujeitos a regulamentação própria em função dos escalões e géneros, como se segue:

Tabela. 1 – Características das barreiras e dos pesos usados para os respetivos escalões e géneros.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Características das provas de Lançamentos

		1º	2º	3º	4º	5º
Sexo	Escalão	Martelo	Peso	Disco	Dardo	Martelão
		Hammer	Shot Put	Discus	Javelin	Weight
Femininos	35/49	4,00	4,00	1,00	0,60	9,08
	50/59	3,00	3,00	1,00	0,50	7,26
	60/74	3,00	3,00	1,00	0,50	5,45
	>75	2,00	2,00	0,75	0,40	4,00
Masculinos	35/49	7,26	7,26	2,00	0,80	15,88
	50/59	6,00	6,00	1,50	0,70	11,34
	60/69	5,00	5,00	1,00	0,60	9,08
	70/79	4,00	4,00	1,00	0,50	7,26
	>80	3,00	3,00	1,00	0,40	5,45

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES


PISTA AR LIVRE

Características das provas com Obstáculos

Sexo	Escalão	Distância	Nº Obst.	Nº Valas	Altura	Entre Obst.	Últ. À meta
Fem.	Único	2000	18	5	0,762	79,00	62,20
Masc.	35/59	3000	28	7	0,914	79,00	62,20
	> 60	2000	18	5	0,762	79,00	62,20

Características das provas com Barreiras

Sexo	Escalão	Distância	Nº Bar.	Altura	Dist. 1ª Bar.	Entre Bar.	Últ. À meta
Femininos	35/39	100	10	0,840	13,00	8,50	10,50
		400	10	0,762	45,00	35,00	40,00
	40/49	80	8	0,762	12,00	8,00	12,00
		400	10	0,762	45,00	35,00	40,00
	50/59	80	8	0,762	12,00	7,00	19,00
		300	7	0,762	50,00	35,00	40,00
	60/69	80	8	0,686	12,00	7,00	19,00
		300	7	0,686	50,00	35,00	40,00
	> 70	80	8	0,686	12,00	7,00	19,00
		200	5	0,686	20,00	35,00	40,00
Masculinos	35/49	110	10	0,991	13,72	9,14	14,02
		400	10	0,914	45,00	35,00	40,00
	50/59	100	10	0,914	13,00	8,50	10,50
		400	10	0,840	45,00	35,00	40,00
	60/69	100	10	0,840	12,00	8,00	16,00
		300	7	0,762	50,00	35,00	40,00
	70/79	80	8	0,762	12,00	7,00	19,00
		300	7	0,686	50,00	35,00	40,00
	> 80	80	8	0,686	12,00	7,00	19,00
		200	5	0,686	20,00	35,00	40,00

- 5.2. 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.

- 5.3. Nos lançamentos e saltos horizontais, os atletas têm direito a 4 ensaios.
- 5.4. A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que homologados, os quais serão disponibilizados para utilização de todos os atletas.
- 5.5. 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.
- 5.6. Os engenhos aprovados serão colocados na zona de lançamentos.
- 5.7. No final da prova os engenhos aprovados e utilizados na mesma, e os não aprovados, poderão ser recolhidos na Câmara de Chamada.

6. CLASSIFICAÇÕES (alterado)

- 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 março.
- 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

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



subsista, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos lugares e assim sucessivamente, até ao desempate.

7. PRÉMIOS

7.1. Serão atribuídos os títulos de Campeões Nacionais e medalhas aos **três primeiros atletas portugueses** de cada escalão etário e género e troféus às 3 primeiras equipas de cada género.

a) Os atletas estrangeiros não podem alcançar prémios individuais.

8. TABELAS DE MARCAS DE MÍNIMAS PONTUAÇÃO

Tabela. 2 - Marcas Mínimas de Pontuação (MMP) – Pista Ar Livre – Masculinos

	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80
Especialidades	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca
100m	00:13,69	00:14,11	00:14,55	00:15,02	00:15,52	00:16,06	00:16,66	00:17,36	00:18,23	00:19,39
200m	00:28,27	00:29,16	00:30,11	00:31,13	00:32,21	00:33,38	00:34,73	00:36,39	00:38,54	00:41,53
400m	01:04,07	01:06,12	01:08,31	01:10,65	01:13,16	01:15,85	01:18,93	01:22,91	01:28,56	01:37,20
800m	02:24,27	02:29,65	02:35,46	02:41,72	02:48,52	02:55,91	03:03,99	03:12,58	03:26,63	03:47,78
1500m	05:01,73	05:14,21	05:27,78	05:42,57	05:57,60	06:16,75	06:37,26	07:02,52	07:36,22	08:25,24
110m bar./1,067m										
80m bar./0686m										00:21,93
80m bar./0762m								00:19,12	00:19,85	
100m bar./0,838m						00:21,68	00:22,62			
100m bar./0,914m				00:20,35	00:21,17					
110m bar./0,991m	00:19,74	00:20,51	00:21,35							
400m bar./0,914m	01:12,05	01:15,27	01:18,79							
200mbar./0,686m										01:10,98
300mbar./0,686m										
300m bar./0,762m						01:31,76	01:42,26	01:57,23		
400m bar./0,839m				01:22,66	01:26,93					
3000m obst./0,914m	12:36,35	13:12,90	13:53,17	14:37,74	15:27,35					
2000m obst./0,762m						10:08,29	10:53,60	11:50,52	13:04,35	14:45,03
Salto alt.	1,25	1,22	1,16	1,10	1,04	0,98	0,92	0,86	0,80	0,74
Salto à vara	2,31	2,18	2,05	1,91	1,78	1,65	1,52	1,39	1,25	1,12
Salto em comp.	3,89	3,68	3,47	3,26	3,06	2,85	2,64	2,43	2,23	2,02
Triplo salto	8,53	8,08	7,62	7,17	6,71	6,26	5,80	5,35	4,90	4,42
Peso/7,250kg	5,89	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
3,000kg										4,06
Disco/2,000kg	17,95	16,53	15,11	13,76	12,27	10,85				
1,500kg				17,82	16,40	14,98	13,56			
1,000kg						17,13	15,65	14,25	12,71	11,08

Martelo/7,250kg	20,74	18,98	17,23	15,48	13,72					
6,000kg				18,00	16,25	14,50				
5,000kg						16,33	14,57	12,82		
4,000kg								14,71	12,95	11,16
3,000kg										11,45
Martelão/15,88kg	7,26	6,80	6,36							
11,34kg				7,27	6,78					
9,08kg						7,20	6,68			
7,26Kg								7,07	6,46	
5,45Kg										6,88
Dardo/800g	22,81	21,27	19,72	18,17	16,62	15,07	13,53			
700g				18,81	17,26					
600g						16,34	14,79	13,24	11,69	10,11
500g								13,75	12,20	10,65
400g										11,03
Pentatlo	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500
Decatlo	3 000	3 000	3 000	3 000	3 000	3 000	3 000	3 000	3 000	3 000
3000 marcha	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
3000m	10:48,13	11:11,50	11:36,61	12:03,68	12:32,94	13:04,66	13:40,63	14:25,67	15:27,76	17:01,16

Tabela. 3 - Marcas Mínimas de Pontuação (MMP) – Pista Ar Livre – Femininas

	Seniores	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80
Especialidades	300	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca	Marca
100m	00:16,5	00:16,7	00:17,3	00:18,0	00:18,7	00:19,4	00:20,3	00:21,2	00:22,3	00:23,7	00:25,7
200m	00:33,9	00:35,0	00:36,3	00:37,8	00:39,3	00:41,1	00:42,9	00:45,0	00:48,0	00:51,8	00:57,9
400m	01:20,1	01:21,7	01:25,3	01:29,1	01:33,4	01:38,0	01:43,8	01:51,2	02:01,3	02:16,0	02:39,3
800m	03:04,0	03:04,9	03:12,9	03:21,6	03:31,2	03:41,8	03:54,4	04:10,6	04:32,4	05:03,9	05:52,4
1500m	06:30,4	06:35,4	06:52,8	07:11,7	07:32,5	07:55,4	08:23,1	08:59,0	09:48,3	11:00,3	12:53,5
100m bar./0,838m	00:21,3	00:21,6									
80m bar./0,762m			00:18,0	00:19,5	00:19,4	00:21,2					
80m bar./0,686m							00:21,5	00:23,7	00:26,4	00:30,0	00:35,8
400m bar./0,762m	01:32,1	01:32,1	01:38,1	01:47,5							
300m bar./0,762m					01:15,8	01:20,8					
300mbar./0,686m							01:27,0	01:35,1			
200mbar./0,686m									01:02,2	01:06,2	01:13,6
2000m obst./0,762m	10:21,8	10:21,8	10:48,9	11:18,5	11:51,0	12:27,7	13:10,9	14:05,1	15:20,6	17:22,2	21:08,5
Salto alt.	1,03	0,98	0,93	0,89	0,84	0,79	0,75	0,7	0,65	0,6	0,55
Salto à vara	1,79	1,65	1,56	1,47	1,38	1,29	1,2	1,11	1	0,88	0,74
Salto em comp.	2,68	2,55	2,41	2,28	2,14	2	1,86	1,72	1,58	1,43	1,24
Triplo salto	5,73	5,63	5,32	5,01	4,7	4,39	4,08	3,77	3,41	2,99	2,45
Peso/4,000kg	5,34	5,15	4,81	4,47	4,13	3,79	3,45				
3,000kg					4,24	3,9	3,56	3,22	2,88	2,54	2,2
2,000kg										2,91	2,57

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Disco/1,000kg	17,72	17,09	15,89	14,7	13,5	12,3	11,1	9,88	8,63	7,31	5,9
0,750kg										8,22	7,03
Martelo/4,000kg	20,43	18,67	17,37	16,07	14,76						
3,000kg					15,91	14,61	13,31	11,99	10,65	9,32	7,97
2,000kg										10,8	9,45
Dardo/600g	17,6	16,57	15,34	14,1	12,87	11,64	10,4	9,17	7,93		
500g					13,29	12,15	10,92	9,69	8,38		
400g							11,42	10,19	8,95	7,72	6,49
Pentatlo		1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500
Heptatlo		2 100	2 100	2 100	2 100	2 100	2 100	2 100	2 100	2 100	2 100
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
3000 metros	14:16.20	14:16.20	14:55.02	15:37.05	16:23.22	17:15.53	18:18.35	19:38.15	21:25.95	24:01.10	28:05.72
5000 metros	24:50.66	24:54.65	25:51.95	26:56.73	28:10.14	29:34.00	31:09.74	32:59.87	35:07.39	37:41.74	40:32.13
10000 metros	52:56,2	53:42.15	55:36,5	57:50,3	01:00:21	01:03:40	01:06:29	01:10:13	01:14:33	01:19:35	01:25:30
Martelão/9,08kg	4	3,87	3,57	3,29	3,46	3,16	3,41	3,07	2,74	2,91	2,52
Peso dos engenhos					7,26kg			5,45kg		4,00kg	
	Seniores	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES




FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo