



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

**111.ºs CAMPEONATOS DE PORTUGAL**

**Lisboa**

**24, 25 e 26 de julho 2026**

# 111.ºs Campeonatos de Portugal

Lisboa – Estádio Universitário

24, 25 e 26 de julho de 2026

## 1. PROGRAMA HORÁRIO

| 6ª Feira - 24 de julho de 2026 |                  |      |                 |                            |                                              |                             |
|--------------------------------|------------------|------|-----------------|----------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------|
| Horas                          | Prova            | Sexo | Elim/Ser/Final  | Hora limite da confirmação | Horário de apresentação na Câmara de Chamada | Horário de entrada na Pista |
| 18:00                          | Dardo (800 g)    | Masc | Final – Pista B | 16:30                      | 17:15 - 17:25                                | 17:30                       |
| 18:05                          | Comprimento      | Fem  | Adap.           | 16:35                      | 17:18 - 17:28                                | 17:33                       |
| 18:10                          | Vara             | Fem  | Final           | 16:40                      | 16:55 - 17:05                                | 17:10                       |
| 18:15                          | 400 m bar (0,76) | Fem  | Séries          | 16:45                      | 17:50 - 18:00                                | 18:05                       |
| 18:25                          | Altura           | Fem  | Final           | 16:55                      | 17:40 - 17:50                                | 17:55                       |
| 18:45                          | 400 m bar (0,91) | Masc | Séries          | 17:15                      | 18:20 - 18:30                                | 18:35                       |
| 19:15                          | 5 000 m          | Fem  | Séries          | 17:45                      | 18:55 - 19:05                                | 19:08                       |
| 19:25                          | Comprimento      | Masc | Final (+Adap.)  | 17:55                      | 18:38 - 18:48                                | 18:53                       |
| 19:40                          | 5 000 m          | Masc | Séries          | 18:10                      | 19:20 - 19:30                                | 19:33                       |
| 19:50                          | Dardo (600 g)    | Fem  | Final – Pista B | 18:20                      | 19:05 - 19:15                                | 19:20                       |
| 20:10                          | 10 000 m Marcha  | Fem  | Pistas 1 a 4    | 18:40                      | 19:50 - 20:00                                | 20:03                       |
| 20:10                          | 10 000 m Marcha  | Masc | Pistas 5 a 8    | 18:40                      | 19:50 - 20:00                                | 20:03                       |

| Sábado - 25 de julho de 2026 |                  |      |                 |                            |                                              |                             |
|------------------------------|------------------|------|-----------------|----------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------|
| Horas                        | Prova            | Sexo | Elim/Ser/Final  | Hora limite da confirmação | Horário de apresentação na Câmara de Chamada | Horário de entrada na Pista |
| 14:20                        | 100 m bar (0,84) | Fem  | Heptatlo        | 12:50                      | 13:55 - 14:05                                | 14:10                       |
| 14:00                        | 100 m            | Masc | Decatlo         | 12:30                      | 13:35 - 13:45                                | 13:50                       |
| 14:50                        | Comprimento      | Masc | Decatlo         | -- --                      | -- -- - -- --                                | -- --                       |
| 15:00                        | Martelo (4 kg)   | Fem  | Final – Pista B | 13:30                      | 14:15 - 14:25                                | 14:30                       |
| 15:10                        | Altura           | Fem  | Heptatlo        | -- --                      | -- -- - -- --                                | -- --                       |
| 16:00                        | 100 m            | Fem  | ½ final         | 14:30                      | 15:35 - 15:45                                | 15:50                       |
| 16:25                        | 100 m            | Masc | ½ final         | 14:55                      | 16:00 - 16:10                                | 16:15                       |
| 16:30                        | Comprimento      | Fem  | Final           | 15:00                      | 15:43 - 15:53                                | 15:58                       |
| 16:35                        | Peso (7,26 kg)   | Masc | Decatlo         | -- --                      | -- -- - -- --                                | -- --                       |
| 16:55                        | 100 m            | Fem  | Cad Rodas       | 15:25                      | 16:30 - 16:40                                | 16:45                       |
| 16:55                        | 100 m            | Masc | Cad Rodas       | 15:25                      | 16:30 - 16:40                                | 16:45                       |
| 16:55                        | Disco (2 kg)     | Masc | Final – Pista B | 15:25                      | 16:10 - 16:20                                | 16:25                       |
| 17:00                        | Vara             | Masc | Final           | 15:30                      | 15:45 - 15:55                                | 16:00                       |
| 17:15                        | 100 m            | Fem  | Final           | -- --                      | 16:50 - 17:00                                | 17:05                       |
| 17:30                        | 100 m            | Masc | Final           | -- --                      | 17:05 - 17:15                                | 17:20                       |
| 17:45                        | 400 m            | Fem  | Cad Rodas       | 16:15                      | 17:20 - 17:30                                | 17:35                       |
| 17:45                        | 400 m            | Masc | Cad Rodas       | 16:15                      | 17:20 - 17:30                                | 17:35                       |
| 17:50                        | Altura           | Masc | Decatlo         | -- --                      | -- -- - -- --                                | -- --                       |
| 17:55                        | 400 m            | Fem  | Séries          | 16:25                      | 17:30 - 17:40                                | 17:45                       |
| 17:55                        | Peso (4 kg)      | Fem  | Heptatlo        | -- --                      | -- -- - -- --                                | -- --                       |
| 18:20                        | 400 m            | Masc | Séries          | 16:50                      | 17:55 - 18:05                                | 18:10                       |

### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



### PATROCINADORES



|       |              |      |                 |       |               |       |
|-------|--------------|------|-----------------|-------|---------------|-------|
| 18:40 | Triplo       | Masc | Final           | 17:10 | 17:53 - 18:03 | 18:08 |
| 18:50 | Disco (1 kg) | Fem  | Final – Pista B | 17:20 | 18:05 - 18:15 | 18:20 |
| 18:50 | 1 500 m      | Fem  | Séries          | 17:20 | 18:30 - 18:40 | 18:43 |
| 19:10 | 1 500 m      | Masc | Séries          | 17:40 | 18:50 - 19:00 | 19:03 |
| 19:15 | Peso         | Fem  | Adaptado        | 17:45 | 18:30 - 18:40 | 18:45 |
| 19:15 | Peso         | Masc | Adaptado        | 17:45 | 18:30 - 18:40 | 18:45 |
| 19:30 | 4x100 m      | Fem  | Séries          | 18:00 | 19:05 - 19:15 | 19:20 |
| 19:40 | 4x100 m      | Masc | Séries          | 18:10 | 19:15 - 19:25 | 19:30 |
| 19:50 | 200 m        | Fem  | Heptatlo        | ---   | ---           | ---   |
| 20:10 | 400 m        | Masc | Decatlo         | ---   | ---           | ---   |

| Domingo - 26 de julho de 2026 |                   |      |                    |                            |                                              |                             |
|-------------------------------|-------------------|------|--------------------|----------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------|
| Horas                         | Prova             | Sexo | Elim/Ser/Final     | Hora limite da confirmação | Horário de apresentação na Câmara de Chamada | Horário de entrada na Pista |
| 13:30                         | 110 m bar (1,06)  | Masc | Decatlo            | 12:00                      | 13:05 - 13:15                                | 13:20                       |
| 14:20                         | Disco (2 kg)      | Masc | Decatlo - Pista B  | ---                        | ---                                          | ---                         |
| 15:00                         | Peso sentado      | Fem  | Adap. - Pista B    | 13:30                      | 14:25 - 14:35                                | 14:40                       |
| 15:00                         | Peso sentado      | Masc | Adap. - Pista B    | 13:30                      | 14:25 - 14:35                                | 14:40                       |
| 15:15                         | 110 m bar (1,06)  | Masc | Elim.              | 13:45                      | 14:50 - 15:00                                | 15:05                       |
| 15:40                         | Martelo (7,26 kg) | Masc | Final – Pista B    | 14:10                      | 14:55 - 15:05                                | 15:10                       |
| 15:45                         | 200 m             | Fem  | Séries             | 14:15                      | 15:20 - 15:30                                | 15:35                       |
| 15:50                         | Comprimento       | Fem  | Heptatlo           | 14:20                      | 15:03 - 15:13                                | 15:18                       |
| 15:55                         | Vara              | Masc | Decatlo            | ---                        | ---                                          | ---                         |
| 16:15                         | 110 m bar (1,06)  | Masc | Final              | 14:45                      | 15:50 - 16:00                                | 16:05                       |
| 16:30                         | 100 m bar (0,84)  | Fem  | Elim.              | 15:00                      | 16:05 - 16:15                                | 16:20                       |
| 16:35                         | Peso (4 kg)       | Fem  | Final (+Adap.)     | 15:05                      | 15:50 - 16:00                                | 16:05                       |
| 17:00                         | 200 m             | Fem  | Cad Rodas          | 15:30                      | 16:35 - 16:45                                | 16:50                       |
| 17:00                         | 200 m             | Masc | Cad Rodas          | 15:30                      | 16:35 - 16:45                                | 16:50                       |
| 17:10                         | 200 m             | Masc | Séries             | 15:40                      | 16:45 - 16:55                                | 17:00                       |
| 17:20                         | Altura            | Masc | Final (+Adap.)     | 15:50                      | 16:35 - 16:45                                | 16:50                       |
| 17:40                         | 100 m bar (0,84)  | Fem  | Final              | 16:10                      | 17:15 - 17:25                                | 17:30                       |
| 17:40                         | Dardo (600 g)     | Fem  | Heptatlo - Pista B | ---                        | ---                                          | ---                         |
| 17:50                         | Triplo Salto      | Fem  | Final              | 16:20                      | 17:03 - 17:13                                | 17:18                       |
| 18:00                         | 800 m             | Fem  | Séries             | 16:30                      | 17:40 - 17:50                                | 17:53                       |
| 18:10                         | Club              | Masc | Adap. - Pista B    | 16:40                      | 17:35 - 17:45                                | 17:50                       |
| 18:20                         | Peso (7,26 kg)    | Masc | Final              | 16:50                      | 17:35 - 17:45                                | 17:50                       |
| 18:25                         | 800 m             | Masc | Séries             | 16:55                      | 18:05 - 18:15                                | 18:18                       |
| 18:50                         | 800 m             | Fem  | Cad Rodas          | 17:20                      | 18:30 - 18:40                                | 18:43                       |
| 18:50                         | 800 m             | Masc | Cad Rodas          | 17:20                      | 18:30 - 18:40                                | 18:43                       |
| 18:55                         | Dardo (800 g)     | Masc | Decatlo - Pista B  | ---                        | ---                                          | ---                         |
| 19:00                         | 800 m             | Fem  | Heptatlo           | ---                        | ---                                          | ---                         |
| 19:10                         | 3 000 m Obst      | Fem  | Séries             | 17:40                      | 18:50 - 19:00                                | 19:03                       |
| 19:30                         | 3 000 m Obst      | Masc | Séries             | 18:00                      | 19:10 - 19:20                                | 19:23                       |
| 19:50                         | 1 500 m           | Masc | Decatlo            | ---                        | ---                                          | ---                         |
| 20:05                         | 4x400 m           | Masc | Séries             | 18:35                      | 19:40 - 19:50                                | 19:55                       |
| 20:15                         | 4x400 m           | Fem  | Séries             | 18:45                      | 19:50 - 20:00                                | 20:05                       |

**PARCEIROS INSTITUCIONAIS**

**PATROCINADORES**


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

## MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS

| PROVA          | PROGRESSÃO                                       | OBSERVAÇÕES |
|----------------|--------------------------------------------------|-------------|
| Altura – F     | 1,48 (+4) → 1,60 (+3) → 1,72 (+2)                | MQ – 1,60   |
| Altura – M     | 1,85 (+4) → 2,01 (+3) → 2,13 (+2)                | MQ – 1,97   |
| Altura – Adap. | 1,75 (+5) → 1,85 (+4) → 2,01 (+3) → 2,13 (+2)    | ---         |
| Vara – F       | 2,80 (+20) → 3,00 (+15) → 3,45 (+10) → 4,05 (+6) | MQ – 3,20   |
| Vara – M       | 4,05 (+20) → 4,45 (+15) → 5,05 (+10) → 5,45 (+7) | MQ – 4,50   |

MQ=Marca de Qualificação

## MODO DE PROGRESSÃO DAS FASQUIAS PARA AS PROVAS COMBINADAS

| PROVA      | PROGRESSÃO | OBSERVAÇÕES     |
|------------|------------|-----------------|
| Altura – M | 1,58 (+3)  | passa por 2,00m |
| Vara – M   | 3,09 (+10) | passa por 4,59m |
| Altura – F | 1,38 (+3)  | passa por 1,71m |

## 2. ELEGIBILIDADE E PARTICIPAÇÃO

2.1. Poderão participar atletas masculinos e femininos, do escalão de Sub-20, Sub-23 e Absolutos que tenham obtido as marcas que se indicam na tabela de Marcas de Qualificação que constam no ponto 8 deste regulamento, dentro do período estipulado e 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 Distrital;

2.1.3. Sejam estrangeiros, filiados numa Federação Congénere, e tenham obtido autorização expressa da FPA para participar nesta Competição.

2.2. Desde que filiados em Portugal até 31 de março 2026, os atletas estrangeiros, caso sejam menores de idade, poderão ser considerados portugueses, caso cumpram o estipulado no ponto 2.3.

2.3. São considerados “Atletas Portugueses” todos aqueles que detenham a nacionalidade portuguesa ou que, sendo estrangeiros, sejam menores de idade e estejam matriculados numa escola portuguesa há, pelo menos, um ano escolar.

2.3.1. O certificado de matrícula referente ao ano escolar 2024/2025 deve ser enviado por correio eletrónico, para o endereço [portal@fp atletismo.pt](mailto:portal@fp atletismo.pt), até quarta-feira antes da competição. Não serão enquadrados no ponto 2.3 os atletas cujo

### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



### PATROCINADORES





certificado de matrícula indicado não seja rececionado dentro do prazo estipulado.

2.3.2. 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 2.3.1.

### 3. INSCRIÇÕES

#### 3.1. Inscrições Preliminares

3.1.1. 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.

3.1.2. Inscrições de atletas filiados numa Federação estrangeira serão enviadas para a FPA via Federação Membro da World Athletics.

3.1.3. Quaisquer atletas inscritos na competição, seja para a estafeta ou para qualquer outra prova, poderão ser utilizados na composição da estafeta.

3.2. Caso o número de atletas inscritos com Marcas de Qualificação (MQ) seja inferior à quota indicada na tabela seguinte, poderá ser aceite a inscrição e participação de atletas com Marca de Inscrição Condicional (MIC) até completar a respetiva quota.

| Disciplinas              | C. Portugal Ar Livre |
|--------------------------|----------------------|
| <b>100m</b>              | 24 atletas           |
| <b>200m</b>              | 24 atletas           |
| <b>400m</b>              | 24 atletas           |
| <b>800m</b>              | 24 atletas           |
| <b>1500m</b>             | 24 atletas           |
| <b>5000m</b>             | 16 atletas           |
| <b>3000mObst.</b>        | 16 atletas           |
| <b>Marcha</b>            | 14 atletas           |
| <b>100/110barr</b>       | 16 atletas           |
| <b>400barr</b>           | 16 atletas           |
| <b>Saltos</b>            | 14 atletas           |
| <b>Lançamentos</b>       | 14 atletas           |
| <b>Estafetas</b>         | 8 equipas            |
| <b>Provas Combinadas</b> | 14 atletas           |

#### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



#### PATROCINADORES



3.3. Estes atletas serão escolhidos pela DTN, após verificação da lista de inscrições e tomando em consideração o Ranking de marcas obtidas depois de 1 de janeiro de 2025.

3.4. Assim, os atletas sem Marca de Qualificação para o Campeonato de Portugal de 2026, e que tenham Marca de Inscrição Condicional, devem inscrever-se e aguardar pela quarta-feira antes da competição para saberem se foram admitidos.

### 3.5. Confirmação das Inscrições

3.5.1. 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.

3.5.2. Na confirmação on-line das estafetas deverá ser confirmada a ordem de participação dos atletas.

### 3.6. Substituições de última hora nas estafetas

3.6.1. 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;

3.6.2. As alterações de última hora deverão ser solicitadas no secretariado da competição dentro dos horários acima expostos.

3.7. 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).

## 4. REGRAS GERAIS

4.1. 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.

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

#### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



#### PATROCINADORES



no mesmo dia de competição

- 4.2. Nas estafetas apenas poderá participar uma equipa de cada clube.
- 4.3. Não é permitida a inscrição de equipas de estafetas constituídas por atletas individuais ou por atletas de diferentes clubes;
- 4.4. As corridas de distância igual ou superior a 200 metros, bem como as corridas de estafetas serão disputadas por séries.
- 4.5. **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.
- 4.6. A competição reger-se-á pelas regras descritas no Regulamento Geral de Competições, exceto quando existir regulamentação específico no presente regulamento.
- 4.7. 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.
- 4.8. 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. REGRAS ESPECÍFICAS

- 5.1. 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,

### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



### PATROCINADORES



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.

## 6. REGULAMENTAÇÃO TÉCNICA

- 6.1. A constituição das séries será efetuada pelos Delegados Técnicos e por elementos nomeados pela Direção Técnica Nacional.
- 6.2. O critério para a constituição das séries das estafetas tem por base a valia dos quatro atletas confirmados pelos clubes para participação na estafeta.
- 6.3. Os modos de apuramento para as finais das corridas serão decididos pelos Delegados Técnicos com base no número de atletas que confirmem a sua participação e, sempre que possível, nas Regras da World Athletics.
- 6.4. Homologação de Engenhos:
  - 6.4.1. A organização autoriza a utilização de engenhos pessoais, desde que homologados, os quais serão disponibilizados para utilização de todos os atletas;
  - 6.4.2. 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;
  - 6.4.3. Os engenhos aprovados serão colocados na zona de lançamentos;
  - 6.4.4. No final da prova os engenhos aprovados e utilizados na mesma, e os não aprovados, poderão ser recolhidos na Câmara de Chamada.
- 6.5. Os atletas estrangeiros, desde que autorizados pela FPA, podem participar nos Campeonatos de Portugal de acordo com as seguintes limitações:
  - 6.5.1. 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;
  - 6.5.2. Nos concursos, a participação de estrangeiros atenderá às seguintes limitações:
    - a) Nos saltos em altura e com vara não há condicionamento de acesso à final;

### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



### PATROCINADORES





- b) Nos restantes concursos não têm direito aos três ensaios finais, exceto quando houver um número de atletas portugueses inferior a oito na final.

## 7. PRÉMIOS

7.1. Serão atribuídas medalhas aos atletas classificados nos três primeiros lugares em cada disciplina e sexo.

7.2. Para atribuição de prémios a atletas estrangeiros, deverá ser tido em conta o seguinte:

- a) Os atletas referidos em 2.1.3 não terão direito quer ao título de Campeão individual quer aos respetivos lugares de honra.
- b) Os atletas referidos em 2.1.2 só terão direito ao título de Campeão individual ou aos respetivos lugares de honra caso cumpram o estipulado nos pontos 2.1. e 2.2.

## 8. SISTEMA DE QUALIFICAÇÃO

8.1. Período de Qualificação: Serão aceites para efeito de inscrição nestes campeonatos as marcas obtidas entre 1 de janeiro de 2025 e até ao fim-de-semana antes da competição, consideradas Marcas de Qualificação (MQ) ou Marcas de Inscrição Condicional (MIC).

8.2. Tabela de Marcas de Qualificação e Marcas de Inscrição Condicional:

| Disciplinas         | Femininos                    |          | Masculinos                   |          |
|---------------------|------------------------------|----------|------------------------------|----------|
|                     | MQ                           | MIC      | MQ                           | MIC      |
| <b>100m</b>         | 12,50<br>7,80 (60m)          | 12,65    | 10,90<br>7,00 (60m)          | 11,00    |
| <b>200m</b>         | 25,50                        | 26,00    | 22,30                        | 22,60    |
| <b>400m</b>         | 59,50                        | 60,50    | 49,70                        | 50,20    |
| <b>800m</b>         | 2.18,00                      | 2.20,00  | 1.54,00                      | 1.56,00  |
| <b>1 500m</b>       | 4.40,00                      | 4.44,00  | 3.51,00                      | 3.56,00  |
| <b>5 000m</b>       | 17.50,00<br>9:45,00 (3.000m) | 18.10,00 | 14.45,00<br>8.15,00 (3.000m) | 15.00,00 |
| <b>3 000m Obst.</b> | 11.30,00                     | 11.45,00 | 9.35,00                      | 9.45,00  |
| <b>100/110mb</b>    | 16,00<br>9,20 (60b)          | 16,50    | 16,50<br>8,60 (60b)          | 16,80    |
| <b>400mb</b>        | 67,50                        | 68,50    | 57,00                        | 57,50    |
| <b>Altura</b>       | 1,60                         | 1,58     | 1,97                         | 1,95     |
| <b>Vara</b>         | 3,20                         | 3,00     | 4,50                         | 4,35     |
| <b>Comprimento</b>  | 5,60                         | 5,40     | 7,10                         | 6,95     |
| <b>Triplo</b>       | 11,80                        | 11,50    | 14,40                        | 14,10    |
| <b>Peso</b>         | 12,00                        | 11,50    | 14,00                        | 13,50    |
| <b>Disco</b>        | 39,00                        | 37,00    | 43,00                        | 41,00    |
| <b>Martelo</b>      | 43,00                        | 41,00    | 50,00                        | 47,00    |

### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



### PATROCINADORES



|                         |                               |               |                               |          |
|-------------------------|-------------------------------|---------------|-------------------------------|----------|
| <b>Dardo</b>            | 38,00                         | 36,00         | 53,00                         | 51,00    |
| <b>10000m Marcha</b>    | 58.00,0 (10k)<br>26.00,0 (5k) | 60.00,0 (10k) | 51.00,0 (10k)<br>23.30,0 (5k) | 53.00,00 |
| <b>Heptatlo/Decatlo</b> | 4.000 p<br>3.300p (Pent.)     | 3.600 p       | 5.600 p<br>4.500p (Hept.)     | 5.000 p  |
| <b>Estafeta 4X100m</b>  | 50,00                         | 51,00         | 43,50                         | 44,50    |
| <b>Estafeta 4X400m</b>  | 4:05,00                       | 4:12,00       | 3:25,00                       | 3:30,00  |

### 8.3 Acesso Extraordinário

- 8.3.1. A título excecional, e dependente de autorização expressa da Direção Técnica Nacional, poderá ser aceite a participação de outros atletas, portugueses ou estrangeiros, sem as Marcas de Qualificação definidas em 8.2.

#### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



#### PATROCINADORES





FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

---

**MAIS Atletismo**