

Qualificação para Competições Nacionais

2026/2027

SISTEMA DE QUALIFICAÇÃO PARA AS COMPETIÇÕES NACIONAIS

ÉPOCA 2026/2027

1. **Marcas de Qualificação (MQ)**

   Poderão participar nos campeonatos nacionais os atletas que obtenham as Marcas de Qualificação (MQ) estabelecidas para cada competição em cada disciplina.

2. **Marcas de Inscrição Condicional (MIC)**

   Além das Marcas de Qualificação, poderão aplicar-se Marcas de Inscrição Condicional (MIC) para os Campeonatos de Portugal em Pista Curta e Campeonatos de Portugal de Ar Livre.

3. **Quotas para admissão de Marcas de Inscrição Condicional (MIC)**

   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.
   Os atletas com marca de inscrição condicional (MIC) serão aceites pela ordem do respetivo ranking na data-limite de obtenção das MQ.

Disciplinas	C. Portugal P. Curta	C. Portugal Ar Livre
60 / 100m	24 atletas	24 atletas
200m	16 atletas	24 atletas
400m	16 atletas	24 atletas
800m	16 atletas	24 atletas
1500m	16 atletas	24 atletas
3000m / 5000m	12 atletas (Fem) 18 atletas (Mas)	16 atletas
3000mObst.	--	16 atletas
Marcha	12 atletas	14 atletas
60 / 100/110barr	16 atletas	16 atletas
400barr	--	16 atletas
Saltos	12 atletas	14 atletas
Lançamentos	12 atletas	14 atletas
Estafetas	8 equipas	8 equipas

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

Provas Combinadas	Pista Curta	Ar Livre
Sub-16	-	16 atletas
Sub-18	16 atletas	16 atletas
Sub-20	18 atletas	18 atletas
Sub-23		
Absolutos	14 atletas	14 atletas

4. Prazo de Obtenção das Marcas *

Serão consideradas as marcas realizadas desde 1 de janeiro de 2026 até ao domingo que antecede os respetivos campeonatos.

* Marcas de Qualificação (MQ) ou Marcas de Inscrição Condicional (MIC)

5. Condições de obtenção de marcas

Não serão consideradas as marcas obtidas com vento antirregulamentar (quando aplicável);

Serão aceites as marcas realizadas com engenhos mais pesados ou barreiras mais altas ao que está previsto para o respetivo escalão.

6. Acesso Extraordinário

Em circunstâncias excecionais, poderão ainda ser aceites nos campeonatos nacionais atletas portugueses ou estrangeiros sem as MQ ou MIC.
Estes atletas admitidos em circunstâncias especiais ou omissas, não serão considerados para efeitos de classificação coletiva.

7. Limite de inscrição

Os atletas não poderão ser inscritos em mais do que quatro (4) provas em cada campeonato (mesmo que tenham MQ em mais provas).

8. Prazo de inscrição

A inscrição dos atletas para cada campeonato será efetuada através da plataforma *fpacompeticoes.pt*, regra geral, até às 23h59 da segunda-feira que antecede os respetivos campeonatos.

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO (MQ) PARA COMPETIÇÕES NACIONAIS

= PISTA CURTA =

FEMININOS

Época de 2026-2027

Disciplina	Campeonatos Nacionais			Campeonatos de Portugal	
	Sub 18	Sub 20	Sub 23	MQ	MIC
60m	8,20 12,85 (100m)	8,10 12,75 (100m)	8,10 12,75 (100m)	7,85 12,40 (100m)	8,00
200m	--	25,90 26,60 (pc)	25,90 26,60 (pc)	25,30 26,30 (pc)	25,50 26,50 (pc)
300/400m	43,25 (300m) 44,00 (pc)	61,00 62,00 (pc)	60,50 61,50 (pc)	58,50 59,50 (pc)	59,00 60,00 (pc)
800m	2.27,00	2.25,00	2.23,00	2.17,00	2.19,00
1500m	5.05,00	5.00,00	4.52,00	4.36,00	4.40,00
3000m	11.30,00	11.00,00	10.30,00	9.50,00	10.10,00
60mb	9,80 16,40 (100mB)	10,00 17,00 (100mB 0,84) 9,40/16,00 (60/100mB 0,76)	9,90 16,70 (100mB)	9,40 15,60 (100mB)	9.55
Altura	1,51	1,53	1,54	1,58	1,56
Vara	2,35	2,50	2,70	3,10	3,00
Comprimento	5,15	5,25	5,30	5,60	5,45
Triplo	10,75	11,00	11,15	11,70	11,40
Peso	10,80 (3kg)	10,20 (4kg) 11,55 (3kg)	10,50	11,70	11,40
3.000m marcha	18.00,00 24.30,00 (4k)	17.30,00 30.00,00 (5K)	17.00,00	15.45,00	16.15,00
Pentatlo	3.000 p **MIC** 2.500 p 4.000p (Hep. s18) 3.900p (Hep. s16)	3.000 p **MIC** 2.500 p 4.100p (Hep. s20) 4.000p (Hep. s18)	3.100 p **MIC** 2.600 p 4.100p Heptatlo	3.500 p 4.300p Heptatlo	2.900 p
4x200m/4x400m	Sem Marca de Qualificação			4:08,00	4:16,00

Notas (válidas para todos os quadros):

1. Prazo de Obtenção de Marcas – ver ponto 4
2. Aplicação das Marcas de Inscrição Condicional – ver ponto 3

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO (MQ) PARA COMPETIÇÕES NACIONAIS

= PISTA CURTA =

MASCULINOS

Época de 2026-2027

Disciplina	Campeonatos Nacionais			Campeonatos de Portugal	
	Sub 18	Sub 20	Sub 23	MQ	MIC
60m	7,40 11,45 (100m)	7,25 11,25 (100m)	7,20 11,20 (100m)	7,00 10,80 (100m)	7.10
200m	--	23,00 23,75 (pc)	22,50 23,25 (pc)	22,00 22,75 (pc)	22,15 22,90 (pc)
300/400m	38,00 (300m) 39,00 (pc)	51,50 53,00 (pc)	50,50 51,75 (pc)	48,75 50,00 (pc)	49,25 50,50 (pc)
800m	2.04,00	2.00,00	1.56,50	1.54,00	1.56,00
1500m	4.18,00	4.07,00	4.00,00	3.50,00	3.55,00
3000m	9.38,00	9.05,00	8.33,00	8.15,00	8.30,00
60mb	9,20 16,50 (110mB)	9,30 16,80 (110mB 1,00) 8,90 / 16,00 (0,91)	9,20 16,60 (110mB) 8,80 / 15,80 (1m)	8,70 16,00 (110mB)	8.85
Altura	1,76	1,82	1,85	1,93	1,90
Vara	3,00	3,40	3,70	4,40	4,30
Comprimento	6,15	6,50	6,80	7,00	6,90
Triplo	12,30	13,00	13,40	14,25	14,00
Peso	11,75 (5kg) 13,00 (4kg)	12,00 (6kg) 13,60 (5kg)	11,85 (7.26kg) 13,20 (6kg)	14,60	14,30
5.000m marcha	30.00,00 24.30,00 (4k)	27.30,00	25.30,00	23.30,00	24.00,00
Heptatlo	3.900 p **MIC** 3.400 p 5.000p (Dec. s18) 4.300p (Hep. s16)	4.000 p **MIC** 3.500 p 5.500p (Dec. s20) 5.500p (Dec. s18)	4.000 p **MIC** 3.500 p 5.200p (Decatlo) 5.500p (Dec. s20)	4.600 p 6.000p (Decatlo)	4.100 p
4x200m/4x400m		Sem Marca de Qualificação		3:30,00	3:35,00

1. Prazo de Obtenção de Marcas – ver ponto 4
2. Aplicação das Marcas de Inscrição Condicional – ver ponto 3

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO (MQ) PARA COMPETIÇÕES NACIONAIS

= AR LIVRE =

FEMININOS

Época de 2026-2027

Disciplina	Campeonatos Nacionais				Campeonatos de Portugal	
	Sub 16	Sub 18	Sub 20	Sub 23	MQ	MIC
80/100m	10,80 (80m) 8,30 (60m)	12,90 8,15 (60m)	12,80 8,00 (60m)	12,75 8,00 (60m)	12,45 7,80 (60m)	12,65
200m	--	26,75	26,40	26,50	25,50	26,00
300/400m	45,00 (300m)	63,00 44,00 (300m)	62,00	61,50	59,00	60,00
800m	2.30,00	2.26,00	2.24,00	2.21,00	2.18,00	2.20,00
1 500m	5.15,00	5.03,00	4.58,00	4.50,00	4.40,00	4.44,00
3 000m	---	11.20,00	10.40,00	---	---	---
5 000m	---	---	21.00,00 11.10,00 (3000m)	19.00,00 10.15,00 (3.000m)	17.50,00 9:45,00 (3.000m)	18.10,00
10 000m	---	---	---	---	38.00,00 17:50,00 (5.000m) 1:20.00 (MM)	---
1500/2000/ 3000m Obs.	5.50,00 (1500 obs)	8.45,00 (2000obs) 5.30,00 (1500obs)	14.00,00 8.30,00 (2000obs)	12.45,00	11.30,00	11.45,00
80/100mb	13,75 (80b) 10,30 (60b)	16,50 (0,76) 9,60 (60b-0,76)	17,20 (0,84) 9,90 (60b-84)	17,00 9,80 (60b)	16,00 9,20 (60b)	16,50
300/400mb	51,50 (300b)	72,00 48,70 (300 Barr)	71,00	71,00	67,00	68,50
Altura	1,45	1,53	1,54	1,56	1,60	1,58
Vara	2,10	2,45	2,65	2,80	3,20	3,00
Comprimento	5,00	5,25	5,30	5,35	5,65	5,50
Triplo	10,30	10,85	11,05	11,20	11,80	11,50
Peso	9,80 (3kg) 10,20 (2kg)	11,00 (3kg)	10,30 (4kg) 11,50 (3kg)	10,50	12,00	11,50
Disco	27,50 (750g)	29,00 (1kg) 34,00 (750g)	33,00 (1kg)	35,50	40,00	38,00
Martelo	34,00 (3kg) 35,50 (2kg)	42,30 (3kg)	38,50 (4kg) 45,50 (3kg)	38,00	44,00	42,50
Dardo	26,50 (500g) 29,00 (400g)	30,00 (500g)	31,20 (600g) 33,50 (500g)	33,60	38,50	36,60
Marcha	26.30,0 (4k) 19.30,0 (3k)	31.00,0 (5k) 24.00,0 (4k) 18.30,0 (3k)	30.00,0 (5k)	1:05.00 (10k) 29.00,0 (5k)	58.00,0 (10k) 26.00,0 (5k)	60.00,0 (10k)
Heptatlo	3.600 p / **MIC** 3.200 p	3.700 p / **MIC** 3.300 p 3.100p (Pent.)	3.800 p / **MIC** 3.300 p 3.100p (Pent.)	4.000 p / **MIC** 3.500 p 3.200p (Pent.)	4.100 p 3.600p (Pent.)	3.700 p
Estafeta Curta	Sem Marca de Qualificação				50,00	51,00
Estafeta Longa	Sem Marca de Qualificação				4:05,00	4:12,00

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO (MQ) PARA COMPETIÇÕES NACIONAIS

= AR LIVRE =

MASCULINOS

Época de 2026-2027

Disciplina	Campeonatos Nacionais				Campeonatos de Portugal	
	Sub 16	Sub 18	Sub 20	Sub 23	MQ	MIC
80/100 m	9,85 (80m) 7,80 (60m)	11,55 7,40 (60m)	11,25 7,20 (60m)	11,15 7,15 (60m)	10,85 7,00 (60m)	11,00
200 m	--	23,50	23,10	22,70	22,30	22,60
300/400 m	40,00 (300m)	53,00 38,00 (300m)	52,00	51,00	49,70	50,20
800 m	2.11,00	2.03,00	1.59,00	1.56,00	1.54,00	1.56,00
1 500 m	4.35,00	4.17,00	4.06,00	4.00,00	3.51,00	3.56,00
3 000 m	---	9.30,00	8.56,00	---	---	---
5 000 m	---	---	17.00,00 9.10,00 (3.000m)	15.30,00 8.35,00 (3.000m)	14.45,00 8.15,00 (3.000m)	15.00,00
10 000 m	---	---	---	---	32.00,00 15:20,00 (5.000m) 1:10.00 (MM)	---
1500/2000/ 3000m Obst.	5.00,00 (1500 obs)	6.50,00 (2000obs) 4.45,00 (1500obs)	11.00,00 6.40,00 (2000obs)	10.15,00	9.35,00	9.45,00
100/110mb	16,30 (100b) 9,80 (60b-0,84)	17,00 (0,91) 9,00 (60b-0,91)	17,00 (1m) 9,00 (60b – 1m)	17,00 9,00 (60b)	16,50 8,60 (60b)	16,80
300/400mb	46,00 (300b-0,76)	62,00 (0,84) 43,50 (300b-,76)	60,00 (0,91) 58,00 (0,84)	59,00	56,60	57,10
Altura	1,63	1,77	1,83	1,86	1,97	1,95
Vara	2,30	3,10	3,50	3,90	4,50	4,35
Comprimento	5,70	6,25	6,60	6,80	7,10	6,95
Triplo	11,40	12,50	13,10	13,50	14,40	14,10
Peso	11,20 (4kg) 11,50 (3kg)	12,40 (5kg) 13,10 (4kg)	12,60 (6kg) 14,00 (5kg)	11,80 13,50 (6kg)	14,20	13,60
Disco	34,50 (1kg) 36,00 (750g)	35,00 (1,5kg) 41,00 (1kg)	35,00 (1,75kg) 42,50 (1,5kg)	36,50 42,60 (1,75kg)	45,00	43,50
Martelo	31,50 (4kg) 33,00 (3kg)	37,00 (5kg) 41,00 (4kg)	39,50 (6kg) 44,50 (5kg)	38,00 46,00 (6kg)	50,00	47,00
Dardo	38,00 (600g) 39,50 (400g)	41,00 (700g) 42,00 (600g)	42,00 (800g) 47,50 (700g)	44,50	57,00	55,00
Marcha	27.00,0 (4k) 19.50,0 (3k)	30.00,0 (5k) 24.00,0 (4k) 17.45,0 (3k)	27.00,0 (5k)	56.00,0 (10k) 26.00,0 (5k)	51.00,0 (10k) 23.30,0 (5k)	53.00,00
Decatlo	3.800 p (Octatlo)	**MIC** 3.300 p	4.800 p / **MIC** 4.200 p 4.200p (Hept.)	5.000 p / **MIC** 4.500 p 4.300p (Hept.)	5.000 p / **MIC** 4.600 p 4.300p (Hept.)	5.700 p 4.700p (Hept.)	5.100 p
Estafeta Curta	Sem Marca de Qualificação				43,50	44,50
Estafeta Longa	Sem Marca de Qualificação				3:25,00	3:30,00

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO

CAMPEONATOS NACIONAIS DE LANÇAMENTOS LONGOS

Época de 2026-2027

FEMININOS				
Disciplina	**Sub-18**	**Sub-20**	**Sub-23**	**Seniores**
Disco	29,00 (1kg) 34,00 (750g)	31,50 (1 kg)	36,00	40,00
Martelo	42,00 (3kg)	38,00 (4kg) 44,00 (3kg)	38,00	42,00
Dardo	29,50 (500g)	30,50 (600 g) 32,50 (500 g)	33,00	38,00

MASCULINOS				
Disciplina	**Sub-18**	**Sub-20**	**Sub-23**	**Seniores**
Disco	34,00 (1,5 kg) 40,00 (1 kg)	33,50 (1,75kg) 40,00 (1,5kg)	38,00 42,00 (1,75kg)	43,80
Martelo	35,00 (5 kg) 44,00 (4 kg)	38,00 (6kg) 44,50 (5 kg)	40,00 45,00 (6kg)	49,50
Dardo	39,00 (700 g) 41,00 (600 g)	41,50 (800 g) 46,00 (700 g)	47,00	55,00

TAÇA DE PORTUGAL DE MARCHA EM PISTA

Época de 2026-2027

FEMININOS			
Disciplina	**Sub-18**	**Sub-20**	**Seniores**
5 000 m	39.00,0 31.00,0 (4k)	34.00,0	33.00,0
10 000 m	---	---	1:08.00,00

MASCULINOS			
Disciplina	**Sub-18**	**Sub-20**	**Seniores**
5 000 m	33.00,00 25.00,00 (4000m)	32.00,0	31.00,0
10 000 m	---	---	57.00,00

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO

CAMPEONATOS NACIONAIS DE MARCHA EM ESTRADA

Época de 2026-2027

FEMININOS			
Disciplina	**Sub-18**	**Sub-20**	**Seniores**
5 km	38.00	---	---
10 km	---	1:10.00 35.00 (5km)	---
Meia-Maratona	---	---	2:24.00 2:14.00 (20km) 1:42.00 (15km) 1:10.00 (10km)
Maratona	---	---	5:32.00 3:50.00 (35km) 2:14.00 (20km) 1:42.00 (15km)

MASCULINOS			
Disciplina	**Sub-18**	**Sub-20**	**Seniores**
5 km	34.00	---	---
10 km	---	1:05.00 33.00 (5km)	---
Meia-Maratona	---	---	2:10.00 2:02.00 (20km) 1:32.00 (15km) 1:02.00 (10km)
Maratona	---	---	5:05.00 3:33.00 (35km) 2:03.00 (20km) 1:32.00 (15km)

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

MARCAS MÍNIMAS PARA PONTUAÇÃO

CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES

= Todas as Divisões =

Época de 2026-2027

Pista Curta		
Disciplina	**FEMININOS**	**MASCULINOS**
60 metros	9,00	8,00
400 metros	67,00	56,00
800 metros	2.40,00	2.10,00
1500 metros	5.40,00	4.30,00
3000 metros	12.00,00	10.00,00
60 m barreiras	11,50	11,00
Altura	1,30	1,60
Vara	1,90	2,60
Comprimento	4,30	5,50
Triplo Salto	9,50	11,50
Peso	7,50	8,50
3000/5000 m marcha	20.00,00	30.00,00
4 x 400 metros	4.40,00	4.00,00

Ar Livre		
Disciplina	**FEMININOS**	**MASCULINOS**
100 metros	14,50	12,50
200 metros	31,00	26,00
400 metros	66,00	55,00
800 metros	2.40,00	2.10,00
1500 metros	5.40,00	4.30,00
3000 metros	12.00,00	10.00,00
5000 metros	21.30,00	17.30,00
3000m obst.	15.00,00	11.30,00
110/100 m bar.	20,00	20,00
400m barreiras	75,00	64,00
Altura	1,30	1,60
Vara	1,90	2,60
Comprimento	4,30	5,50
Triplo Salto	9,50	11,50
Peso	7,50	8,50
Disco	20,00	25,00
Dardo	20,00	30,00
Martelo	20,00	25,00
3000/5000 m marcha	20.00,00	30.00,00
4 x 100 metros	57,00	50,00
4 x 400 metros	4.40,00	4.00,00

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

Direção Técnica Nacional

FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

MAIS Atletismo