



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

**Qualificação para
Competições
Nacionais
2024/2025**

SISTEMA DE QUALIFICAÇÃO PARA AS COMPETIÇÕES NACIONAIS

ÉPOCA 2024/2025

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	32 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	15 atletas
3000mObst.	--	15 atletas
Marcha	12 atletas	12 atletas
60 / 100/110barr	16 atletas	16 atletas
400barr	--	16 atletas
Saltos Verticais	12 atletas	12 atletas
Saltos Horizontais	12 atletas	14 atletas
Lançamentos	12 atletas	14 atletas
Estafetas	8 equipas	8 equipas

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



4. Prazo de Obtenção das Marcas *

Serão consideradas as marcas realizadas desde 1 de janeiro de 2024 até à penúltima quarta-feira que antecede os respetivos campeonatos (habitualmente, 10 dias antes do início dos 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).

6. Acesso Extraordinário

Em circunstâncias excecionais, poderão ainda ser aceites nos campeonatos nacionais atletas portugueses ou estrangeiros sem as MQ ou MIC. No entanto, estes atletas admitidos em circunstâncias especiais ou omissas, não serão considerados para efeitos de classificação coletiva.

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO (MQ) PARA COMPETIÇÕES NACIONAIS
= PISTA CURTA =
FEMININOS

Época de 2024-2025

Disciplina	Campeonatos Nacionais			Campeonatos de Portugal	
	Sub 18	Sub 20	Sub 23	MQ	MIC
60m	8,30 13,00 (100m)	8,15 12,85 (100m)	8,10 12,75 (100m)	7,90 12,50 (100m)	8,00
200m	--	27,00 26,25 (ar livre)	26,75 26,00 (ar livre)	26,00 25,25 (ar livre)	26,50
300/400m	45,00 (pc) 44,00 (ar livre)	62,50 (pc) 61,50 (ar livre)	61,50 (pc) 60,50 (ar livre)	59,50 (pc) 58,50 (ar livre)	60,00 (pc)
800m	2.28,00	2.25,00	2.22,00	2.17,00	2.19,00
1500m	5.10,00	5.02,00	4.52,00	4.36,00	4.40,00
3000m	11.40,00	11.10,00	10.30,00	9.50,00	10.00,00
60mb	10,20 16,50 (100mB)	10,00 16,60 (100mB 0,84) 9,80/16,30 (60/100mB 0,76)	9,90 16,70 (100mB)	9,40 15,60 (100mB)	9,55
Altura	1,49	1,53	1,55	1,60	1,58
Vara	2,30	2,50	2,70	3,10	3,00
Comprimento	5,15	5,25	5,30	5,55	5,45
Triplo	10,70	10,90	11,00	11,70	11,50
Peso	10,40 (3kg)	10,00 (4kg) 11,20 (3kg)	10,70 (4kg)	11,70	11,50
3.000m marcha	18.00,00 24.30,00 (4.000m/4km)	17.15,00 30.00,00 (5.000m/5Km)	16.45,00	15.45,00	16.00,00
Pentatlo	2.500 p 3.000p (Hep. s18)	2.500 p 3.000p (Hep. s20) 3.200p (Hep. s18)	2.650 p 3.300p Heptatlo	3.000 p 3.900p Heptatlo	2.800 p
4x200m/4x400m	Sem Marca de Qualificação			4:08,00	4:16,00

- Notas:
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 2024-2025

Disciplina	Campeonatos Nacionais			Campeonatos de Portugal	
	Sub 18	Sub 20	Sub 23	MQ	MIC
60m	7,45 11,50 (100m)	7,30 11,30 (100m)	7,20 11,20 (100m)	7,00 10,95 (100m)	7.10
200m	--	23,60 (pc) 23,00 (ar livre)	23,10 (pc) 22,50 (ar livre)	22,60 (pc) 22,00 (ar livre)	22,80 (pc)
300/400m	39,00 (pc) 38,00 (ar livre)	53,00 (pc) 52,00 (ar livre)	51,50 (pc) 50,50 (ar livre)	50,00 (pc) 49,00 (ar livre)	50,50 (pc)
800m	2.05,00	1.59,00	1.56,50	1.54,00	1.56,00
1500m	4.20,00	4.10,00	4.02,00	3.50,00	3.55,00
3000m	9.40,00	9.10,00	8.40,00	8.20,00	8.30,00
60mb	9,40 17,00 (110mB)	9,30 16,80 (110mB 1,00) 8,90 / 16,00 (0,91)	9,10 16,60 (110mB) 8,80 / 15,80 (1m)	8,60 16,00 (110mB)	8.70
Altura	1,76	1,82	1,86	1,93	1,91
Vara	3,00	3,40	3,80	4,40	4,30
Comprimento	6,10	6,50	6,80	7,00	6,90
Triplo	12,30	13,00	13,40	14,25	14,10
Peso	11,75 (5kg) 13,00 (4kg)	11,75 (6kg) 13,00 (5kg)	11,50 (7.26kg) 13,00 (6kg)	14,00	13,80
5.000m marcha	29.30,00 23.00,00 (4.000m/4km)	26.30,00 55.00,00 (10.000m/10km)	25.30,00 52.00,00 (10.000m/10km)	23.30,00	23.45,00
Heptatlo	3.400 p 4.200p (Decatlo s18)	3.500 p 4.300p (Decatlo s20) 4.500p (Decatlo s18)	3.600 p 4.400p (Decatlo) 4.600p (Decatlo s20)	4.400 p 5.000p (Decatlo)	4.200 p
4x200m/4x400m	Sem Marca de Qualificação			3:30,00	3:35,00

- Notas: 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 2024-2025

Disciplina	Campeonatos Nacionais				Campeonatos de Portugal	
	Sub 16	Sub 18	Sub 20	Sub 23	MQ	MIC
100m	10,80 8,40 (60m)	13,00 8,15 (60m)	12,85 8,05 (60m)	12,70 8,00 (60m)	12,50 7,80 (60m)	12,65
200m	--	27,00	26,50	26,50	25,50	26,00
300-400m	45,50	63,00 (400m) 44,00 (300m)	62,00	61,00	59,00	60,00
800m	2.32,00	2.26,00	2.24,00	2.21,00	2.18,00	2.20,00
1 500m	5.20,00	5.06,00	5.00,00	4.50,00	4.38,00	4.42,00
3 000m	---	11.30,00	10.50,00	---	---	---
5 000m	---	---	21.00,00 11.10,00 (3000m)	19.00,00 10.15,00 (3.000m)	17.45,00 9:45,00 (3.000m)	18.00,00
10 000m	---	---	---	---	38.00,00 17:50,00 (5.000m) 1:20.00 (MM)	---
1500/2000/ 3000mObst.	5.50,00	9.00,00	14.00,00	12.30,00	11.15,00	11.30,00
80/100mb	13,75 10,60 (60b)	16,60 10,00 (60b)	17,20 (0,84) 10,00 (60b-84)	17,00 9,80 (60b)	16,00 9,25 (60b)	16,50
300/400mb	51,00	72,50	71,00	70,50	67,00	68,50
Altura	1,45	1,50	1,55	1,57	1,61	1,59
Vara	2,10	2,35	2,60	2,80	3,20	3,05
Comprimento	5,00	5,25	5,35	5,40	5,60	5,45
Triplo	10,40	10,80	11,00	11,10	11,80	11,60
Peso	9,80 (3kg)	10,80 (3kg)	10,20 (4kg)	10,60	12,00	11,60
Disco	26,00 (750g)	28,00 (1kg)	31,00 (1kg)	34,00	40,00	39,00
Martelo	32,00 (3kg)	39,00 (3kg)	34,00 (4kg)	35,00	43,00	42,00
Dardo	24,00 (500g)	27,00 (500g)	28,00 (600g)	32,00	38,00	37,00
Marcha	27.00,00 (4000)	31.00,00 (5000) 24.00,00 (4000)	1:07.00 (10000) 30.00,00 (5000m)	1:05.00 (10000) 29.00,00 (5000m)	58.00,00 (10000) 26.00,00 (5000m)	59.00,00
Heptatlo	3.400 p	3.400 p 2700p (Pent.)	3.200 p 2600p (Pent.)	3.300 p 2700p (Pent.)	3.800 p 2900p (Pent.)	3.700 p
Estafeta Curta	Sem Marca de Qualificação				50,00	50,50
Estafeta Longa	Sem Marca de Qualificação				4:04,00	4:12,00

Notas: 1. Prazo de Obtenção de Marcas – ver ponto 4 2. Aplicação das MIC – ver ponto 3

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES



MARCAS DE QUALIFICAÇÃO (MQ) PARA COMPETIÇÕES NACIONAIS
= AR LIVRE =
MASCULINOS
Época de 2024-2025

Disciplina	Campeonatos Nacionais				Campeonatos de Portugal	
	Sub 16	Sub 18	Sub 20	Sub 23	MQ	MIC
80/100 m	10,00 7,85 (60m)	11,65 7,40 (60m)	11,30 7,20 (60m)	11,20 7,15 (60m)	11,00 7,00 (60m)	11,10
200 m	--	23,70	23,00	22,70	22,30	22,50
300/400 m	40,50	53,00 (400m) 38,00 (300m)	52,00	50,80	49,70	50,20
800 m	2.13,00	2.04,00	1.58,00	1.56,00	1.54,00	1.56,00
1 500 m	4.35,00	4.20,00	4.08,00	4.00,00	3.50,00	3.55,00
3 000 m	---	9.30,00	9.05,00	---	---	---
5 000 m	---	---	17.00,00 9.20,00 (3.000m)	15.30,00 8.35,00 (3.000m)	14.45,00 8.15,00 (3.000m)	14.55,00
10 000 m	---	---	---	---	32.00,00 15:20,00 (5.000m) 1:10.00 (MM)	---
1500/2000/ 3000mObst.	5.00,00	6.50,00	11.00,00	10.15,00	9.35,00	9.45,00
100/110mb	16,30 9,80 (60b-0,84)	17,00 9,20 (60b-0,91)	17,00 (1m) 9,00 (60b – 1m)	17,00 9,00 (60b)	16,50 8,50 (60b)	16,80
300mb/400mb	46,00	62,00	60,00	58,00	57,00	57,50
Altura	1,64	1,78	1,84	1,87	1,98	1,96
Vara	2,30	3,10	3,50	3,90	4,50	4,40
Comprimento	5,70	6,20	6,60	6,80	7,10	7,00
Triplo	11,60	12,40	13,10	13,50	14,40	14,20
Peso	11,00 (4kg)	12,00 (5kg)	12,00 (6kg)	11,40	14,00	13,70
Disco	33,00 (1kg)	33,00 (1,5kg)	34,00 (1,75kg)	35,00	43,00	42,00
Martelo	30,00 (4kg)	35,00 (5kg)	35,00 (6kg)	35,00	50,00	49,00
Dardo	35,00 (600g)	39,00 (700g)	42,00 (800g)	45,00	53,00	52,00
Marcha	27.00,00 (4000m)	30.00,00 (5000) 24.00,00 (4000)	58.00,00 (10000) 27.00,00 (5000)	56.00,00 (10000) 26.00,00 (5000)	51.00,00 (10000) 23.30,00 (5000)	52.00,00
Decatlo	3.300 p (Heptatlo)	4.500 p 3600p (Hept.)	4.500 p 3600p (Hept.)	4.500 p 3600p (Hept.)	5.000 p 4000p (Hept.)	4.800 p
Estafeta Curta	Sem Marca de Qualificação				44,00	44,50
Estafeta Longa	Sem Marca de Qualificação				3:26,00	3:30,00

Notas: 1. Prazo de Obtenção de Marcas – ver ponto 4 2. Aplicação das MIC – ver ponto 3

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES



MARCAS DE QUALIFICAÇÃO

CAMPEONATOS NACIONAIS DE LANÇAMENTOS LONGOS

Época de 2024-2025

FEMININOS				
Disciplina	Sub-18	Sub-20	Sub-23	Seniores
Disco	27,00 (1kg) 30,00 (750g)	30,00 (1 kg)	36,00	39,00
Martelo	37,00 (3kg)	33,00 (4kg) 42,00 (3 kg)	38,00	42,00
Dardo	26,00 (500g)	27,50 (600 g) 32,00 (500 g)	34,00	37,00

MASCULINOS				
Disciplina	Sub-18	Sub-20	Sub-23	Seniores
Disco	32,00 (1,5 kg) 40,00 (1 kg)	33,50 (1,75kg) 40,00 (1,5kg)	39,00	42,00
Martelo	33,00 (5 kg) 42,00 (4 kg)	33,00 (6kg) 41,00 (5 kg)	40,00	49,00
Dardo	38,00 (700 g) 40,00 (600 g)	40,00 (800 g) 45,00 (700 g)	49,00	52,00

CAMPEONATOS NACIONAIS DE MARCHA

Época de 2024-2025

FEMININOS			
Disciplina	Sub-18	Sub-20	Seniores
5 000 m	39.00,00 31.00,00 (4000m)	---	---
10 000 m	---	1:10.00,00	1:08.00,00

MASCULINOS			
Disciplina	Sub-18	Sub-20	Seniores
5 000 m	33.00,00 25.00,00 (4000m)	---	---
10 000 m	---	59.00,00	57.00,00
20 000 m	---	---	2:00.00,00

Notas: 1. Prazo de Obtenção de Marcas – ver ponto 4

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

MARCAS DE QUALIFICAÇÃO

CAMPEONATOS NACIONAIS DE MARCHA EM ESTRADA

Época de 2024-2025

FEMININOS				
Disciplina	Sub-18	Sub-20	Seniores	Veteranos
5 km	38.00	---	---	---
10 km	---	1:10.00	1:08.00	s/ MQ
15 Km	---	---	1:45.00 1:08.00 (10km) 2:10.00 (20km)	---
20 km	---	---	2:10.00 1:45.00 (15km)	---
35 km	---	---	3:55.00 2:10.00 (20km)	---

MASCULINOS				
Disciplina	Sub-18	Sub-20	Seniores	Veteranos
10 km	1:06.00 32.00 (5km)	59.00	59.00	s/ MQ
15 Km	---	---	1:35.00 59.00 (10km) 2:00.00 (20km)	---
20 km	---	---	2:00.00 1:35.00 (15km)	---
35 km	---	---	3:35.00 2:00.00 (20km)	---

Notas: 1. Prazo de Obtenção de Marcas – ver ponto 4

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



MARCAS MÍNIMAS PARA PONTUAÇÃO

CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES

= Fase de Apuramento para a 3ª Divisão e Finais da 1ª, 2ª e 3ª divisão =

Época de 2024-2025

Pista Coberta 2024		
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

Pista ao 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





FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo

Direção Técnica Nacional