

100m, 200m, 400m, 5000m, 10.000m e 3000m Obst. MASCULINOS; 400m, 10.000m e Maratona FEMININOS

TOP ELITE	ELITE	APOIO À QUALIFICAÇÃO
1º a 10º em JO	11º a 16º em JO	Posição de RQO da tabela anexa a)
1º a 8º em CM	9º a 16º em CM	
1º a 2º em CE	3º a 4º em CE	
1º a 8º em RQO a)	9º a 16º em RQO a) Realização da marca da tabela anexa	

800m, Maratona e Comprimento MASCULINOS; 100m, 200m, 800m, 5000m, 100m Barr., 3000m Obst. e 20Km Marcha FEMININOS

TOP ELITE	ELITE	APOIO À QUALIFICAÇÃO
1º a 10º em JO	11º a 16º em JO	Posição de RQO da tabela anexa a)
1º a 8º em CM	9º a 16º em CM	
1º a 3º em CE	4º a 6º em CE	
1º a 8º em RQO a)	9º a 16º em RQO a) Realização da marca da tabela anexa	

1500m, 110m Barr., 400m Barr., 20Km Marcha, Altura, Triplo Salto e Peso MASCULINOS; 1500m, 400m Barr., Comprimento, Triplo Salto, Dardo, Disco e Peso FEMININOS

TOP ELITE	ELITE	APOIO À QUALIFICAÇÃO
1º a 10º em JO	11º a 16º em JO	Posição de RQO da tabela anexa a)
1º a 8º em CM	9º a 16º em CM	
1º a 3º em CE	4º a 8º em CE	
1º a 8º em RQO a)	9º a 16º em RQO a) Realização da marca da tabela anexa	

Vara, Dardo, Disco, Martelo e Decatlo MASCULINOS; Vara, Altura, Martelo e Heptatlo FEMININOS

TOP ELITE	ELITE	APOIO À QUALIFICAÇÃO
1º a 10º em JO	11º a 16º em JO	Posição de RQO da tabela anexa a)
1º a 8º em CM	9º a 16º em CM	
1º a 5º em CE	6º a 10º em CE	
1º a 8º em RQO a)	9º a 16º em RQO a) Realização da marca da tabela anexa	

ESTAFETAS 4X100m MASCULINOS

TOP ELITE	ELITE	APOIO À QUALIFICAÇÃO
1º a 10º em JO	11º a 16º em JO	Realização da marca da tabela anexa
1º a 8º em CM	9º a 12º em CM	
1º a 3º em CE	4º a 6º em CE	
	Realização da marca da tabela anexa	

ESTAFETAS 4x400m MASCULINOS; 4X100m e 4x400m FEMININOS; 4x400m MISTA

TOP ELITE	ELITE	APOIO À QUALIFICAÇÃO
1º a 10º em JO	11º a 16º em JO	Realização da marca da tabela anexa
1º a 8º em CM	9º a 12º em CM	
1º a 3º em CE	4º a 8º em CE	
	Realização da marca da tabela anexa	

a) RQO a 3 atletas por CON/FN, incluindo primeiramente os atletas já qualificados por via da marca de qualificação. Na ausência de RQO será considerado o Ranking Mundial da World Athletics.

Abreviaturas: JO - Jogos Olímpicos; CM - Campeonato do Mundo; CE - Campeonato da Europa; RQO - Ranking de Qualificação Olímpica.

TABELA DE MARCAS E RANKINGS

PROVA	ELITE		APOIO À QUALIFICAÇÃO					Marca AQ M	Marca AQ F
	Masculinos	Femininos	RQO 75%	RQO 2022	RQO 2023	RQO 2024			
100m	10.00	11.02	42	62	59	56	10.20	11.30	
200m	20.17	22.51	42	62	59	56	20.53	23.08	
400m	44.94	50.38	36	53	50	48	45.57	51.74	
800m	1:44.18	1:58.09	36	53	50	48	1:45.84	2:01.44	
1500m	3:32.23	4:01.23	34	50	47	45	3:36.18	4:07.98	
5000m	13:05.13	14:51.34	32	46	44	42	13:21.90	15:26.74	
10000m	27:23.39	31:08.05	20	30	28	27	27:47.76	31:32.88	
Maratona	2:06:27	2:25:15	60	88	84	80	2:12:50	2:31:07	
110m/100m Barr.	13.25	12.74	30	44	42	40	13.50	12.99	
400m B.	48.68	54.77	30	44	42	40	49.56	56.12	
3000m Obstáculos	8:14.63	9:19.68	34	50	47	45	8:26.60	9:41.80	
20Km Marcha	1:19:43	1:28:47	45	66	63	60	1:24:26	1:34:27	
Salto com Vara	5,80	4,66	24	35	34	32	5,61	4,50	
Salto em Altura	2,30	1,96	24	35	34	32	2,27	1,92	
St. Comprimento	8,23	6,84	24	35	34	32	8,09	6,67	
Triplo Salto	17,14	14,49	24	35	34	32	16,84	14,13	
Lanç. Dardo	85,06	63,25	24	35	34	32	81,63	61,19	
Lanç. Disco	66,42	64,03	24	35	34	32	64,49	60,92	
Lanç. Martelo	78,12	73,83	24	35	34	32	76,71	70,41	
Lanç. Peso	21,40	18,77	24	35	34	32	20,61	17,74	
Decat./Heptat.	8263	6318	18	26	25	24	8058	6250	

TABELA DE MARCAS (ESTAFETAS)

PROVA	ELITE	AQ 2024	AQ 2023	AQ 2022
4x100 Masc.	38.34	38.63	38.77	38.90
4x100 Fem.	43.11	43.44	43.48	43.51
4x400 Masc.	3:01.18	3:03.10	3:03.15	3:03.20
4x400 Fem.	3:25.90	3:30.02	3:30.12	3:30.21
4x400 Mista	3:13.60	3:14.84	3:15.37	3:15.89

Regras Gerais

- A presente grelha terá efeitos até à publicação do novo Programa de Preparação Olímpica (PPO) Paris 2024 e deverá ser ajustada, nessa altura, às condições que nele vierem a ficar estabelecidas.
- O plano de preparação desportiva e participação competitiva, e respetivo financiamento, deve ser do conhecimento do atleta e do respetivo treinador e constituído como adenda ao contrato do atleta.
- A integração no Projeto Tóquio 2020 exige a inscrição/renovação do atleta no Regime de Alto Rendimento.
- A permanência no Projeto Tóquio 2020 será objeto de avaliação técnica com periodicidade anual, em função do critério que deu acesso à integração e após a publicação do PPO Paris 2024, em função do que aí vier a ficar definido.
- Em caso de lesão ou doença de um atleta, devidamente instruída pela respetiva federação através de um relatório médico e após parecer positivo da Direção de Medicina Desportiva, é garantido ao atleta a manutenção da sua bolsa pelo período definido para a sua recuperação, bem como os critérios regulados pelo sigilo médico.
No mesmo período as verbas correspondentes ao enquadramento técnico e ao apoio à preparação serão suspensas, sendo admissível a comparticipação dos custos comprovadamente evidenciados com a recuperação do atleta.
- Nos casos em que um atleta integrado no Projeto passe a preparar-se para uma prova, disciplina, especialidade ou categoria diferente da que lhe garantiu a integração, a federação obriga-se a comunicar as razões dessa alteração, fundamentando tecnicamente os motivos para tal decisão, mormente os que emergem da competitividade do atleta no âmbito internacional na nova prova/disciplina/especialidade/categoria.
- Permite-se a integração a mais um(a) atleta em cada disciplina para além da quota de participação nos Jogos Olímpicos a avaliar de acordo com o evoluir do processo de qualificação.

Regras Específicas

- Para integração de um atleta como reserva na estafeta 4x100m, esse atleta deverá, na mesma época da integração, ter feito parte de uma estafeta que tenha atingido, no mínimo, a marca de apoio à qualificação ou realizado uma marca 0,10 segundos acima da melhor marca anual do atleta já integrado por via dessa estafeta, com pior marca aos 100 metros desse ano. Para este efeito, serão igualmente consideradas marcas da mesma qualidade técnica aos 200 metros, verificada através da pontuação da Tabela Internacional.



PROJETO TÓQUIO 2020

ATLETISMO

GRELHA DE INTEGRAÇÃO

- Para integração de um atleta como reserva na estafeta 4x400m, esse atleta deverá, na mesma época da integração, ter feito parte de uma estafeta que tenha atingido, no mínimo, a marca de apoio à qualificação ou realizado uma marca 0,50 segundos acima da melhor marca anual do atleta já integrado por via dessa estafeta, com pior marca aos 400 metros desse ano. Para este efeito, serão igualmente consideradas marcas da mesma qualidade técnica aos 200 metros e dos 400 metros barreiras, verificada através da pontuação da Tabela Internacional.
- Na contabilização das posições de ranking, deverão ser incluídos os atletas já com qualificação garantida para os Jogos Olímpicos por via da marca, à data.
- Nos casos de integração no nível Elite por via da marca, se essa marca não permitir a qualificação direta para os Jogos Olímpicos, esta estará sempre dependente de um ranking compatível com a qualificação por esta via. Caso esse pressuposto não se confirme à data da realização da marca, a integração poderá ser efetuada a partir do momento em que a posição de ranking cumpra este pressuposto.
- As integrações por ranking serão efetuadas com base nas posições no RQO nas seguintes datas:
 - 31 de março (30 de maio no caso dos 10.000m e Maratona).
 - 30 de junho.
 - 30 de setembro.
 - 31 de dezembro.
- No nível de Apoio à Qualificação, a integração é direta quando o atleta estiver numa posição de RQO dentro dos primeiros 75% da quota de qualificação olímpica. Para esse nível serão igualmente consideradas posições de RQO indicadas na respetiva tabela, mediante realização da marca mínima de integração referenciada, nos 12 meses anteriores à obtenção da posição.