



PROJETO ESPERANÇAS OLÍMPICAS LOS ANGELES 2028/BRISBANE 2032

ATLETISMO - GRELHA DE INTEGRAÇÃO



100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 3000m OBSTÁCULOS, 20Km MARCHA, MASCULINOS E FEMININOS

SUB 23

1º a 4º em CE Sub 23

SUB 20

1º a 20º em CM Sub 20
1º a 8º CE Sub 20

110m e 400m BARREIRAS MASCULINOS; 100m E 400m BARREIRAS FEMININOS;

SUB 23

1º a 5º em CE Sub 23

SUB 20

1º a 20º em CM Sub 20
1º a 10º CE Sub 20

10000m MASCULINOS E FEMININOS

SUB 23

1º a 4º em CE Sub 23

SUB 20

-

SALTOS (ALTURA, VARA, COMPRIMENTO, TRIPLO SALTO), LANÇAMENTOS (PESO, DISCO, MARTELO, DARDO) MASCULINOS E FEMININOS; DECATLO E HEPTATLO

SUB 23

1º a 6º em CE Sub 23

SUB 20

1º a 16º em CM Sub 20
1º a 10º CE Sub 20

ESTAFETAS 4X100 E 4X400 MASCULINOS E FEMININOS

SUB 23

1º a 4º em CE Sub 23

SUB 20

1º a 12º em CM Sub 20
1º a 6º CE Sub 20

Abreviaturas: CM - Campeonato do Mundo; CE - Campeonato da Europa

Grelha de integração realizada com base nos princípios estipulados no documento das linhas gerais do Projeto de Esperanças Olímpicas Los Angeles 2028/Brisbane 2032

TABELA DE MARCAS

Femininos		Disciplina	Masculinos	
Sub 23	Sub 20		Sub 20	Sub 23
11.35	11.56	100m	10.34	10.22
23.20	23.63	200m	20.91	20.51
52.38	53.81	400m	46.68	45.84
2:03.28	2:05.65	800m	1:48.28	1:46.89
4:13.64	4:18.78	1500m	3:43.88	3:39.02
	9:26.43	3000m	8:07.50	
15:56.52	16:33.05	5000m	14:07.10	13:38.82
34:00.88		10000m		28:33.38
10:02.11	10:25.93	3000m obs.	8:56.97	8:39.22
13.22	13.63	100/110m bar.	13.68	13.71
57.30	58.86	400m bar.	51.45	50.20
1,86	1,81	Altura	2,15	2,20
4,20	4,06	Vara	5,21	5,40
6,50	6,31	Comprimento	7,65	7,90
13,55	13,04	Triplo Salto	15,64	16,17
16,07	14,91	Peso	18,74	18,54
55,43	50,24	Disco	56,90	58,47
65,20	59,29	Martelo	69,87	69,75
56,34	51,62	Dardo	70,75	76.10
		Decatlo	7225	7712
5770	5401	Heptatlo		
	49:21.83	10000m Marcha	43:23.92	
1:38.36		20 Km Marcha		1:27.12

Regras Específicas

- No setor masculino, no escalão de juniores (Sub 20) as marcas consideradas no Lançamento do Peso e do Martelo, são com um peso de 6 Kg, no Lançamento do Disco de 1,75 Kg e a altura das barreiras considerada na prova de 110m é de 1,00m.
- Nos Sub 20, serão consideradas classificações nos 10.000 Marcha e não nos 20Km Marcha.
- Classificações a 3 atletas por CON/FN, com exceção dos Campeonatos do Mundo de Sub 20, a 2 atletas por CON/FN.

Grelha de integração realizada com base nos princípios estipulados no documento das linhas gerais do Projeto de Esperanças Olímpicas Los Angeles 2028/Brisbane 2032