

FEMININOS: 400m, 10.000m e Maratona

MASCULINOS: 100m, 200m, 400m, 5000m, 10.000m e 3000m Obstáculos

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

FEMININOS: 100m, 200m, 800m, 5000m, 100m Barr., 3000m Obstáculos e Meia Maratona de Marcha

MASCULINOS: 800m, Maratona e Salto em Comprimento

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

FEMININOS: 1500m, 400m Barreiras, Salto em Comprimento, Triplo Salto, Lançamento do Dardo, Lançamento do Disco e Lançamento do Peso

MASCULINOS: 1500m, 110m Barreiras, 400m Barreiras, 20Km Marcha, Salto em Altura, Triplo Salto e Lançamento do Peso

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

FEMININOS: Salto com Vara, Salto em Altura, Lançamento do Martelo e Heptatlo

MASCULINOS: Salto com Vara, Lançamento do Dardo, Lançamento do Disco, Lançamento do Martelo e Decatlo

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

MASCULINOS: 4X100m

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

16/04/2025

MASCULINOS: 4x400m

FEMININOS: 4x100m e 4x400m

ESTAFETA MISTA: 4x400m

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

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

- 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.

TABELA DE MARCAS E RANKINGS

PROVA	ELITE		APOIO À QUALIFICAÇÃO			
	Masculinos	Femininos	RQO 75%	RQO 2025	Marca AQ M	Marca AQ F
100m	10.00	11.02	42	62	10.20	11.30
200m	20.17	22.51	36	53	20.48	23.02
400m	44.94	50.38	36	53	45.57	51.74
800m	1:44.18	1:58.09	36	53	1:45.84	2:01.44
1500m	3:32.23	4:01.23	34	50	3:36.18	4:07.98
5000m	13:05.13	14:51.34	32	46	13:21.90	15:26.74
10000m	27:23.39	31:08.05	20	30	27:47.76	31:32.88
Maratona	2:06:27	2:25:15	60	88	2:12:50	2:31:07
110m/100m Barr.	13.25	12.74	30	44	13.50	12.99
400m Barr.	48.68	54.77	30	44	49.56	56.12
3000m Obstáculos	8:14.63	9:19.68	27	40	8:23.07	9:34.30
20Km Marcha	1:19:43	1:28:47	36	53	1:23:03	1:33:13
Salto com Vara	5,80	4,66	24	35	5,61	4,50
Salto em Altura	2,30	1,96	24	35	2,27	1,92
St. Comprimento	8,23	6,84	24	35	8,09	6,67
Triplo Salto	17,14	14,49	24	35	16,84	14,13
Lanç. Dardo	85,06	63,25	24	35	81,63	61,19
Lanç. Disco	66,42	64,03	24	35	64,49	60,92
Lanç. Martelo	78,12	73,83	24	35	76,71	70,41
Lanç. Peso	21,40	18,77	24	35	20,61	17,74
Decat./Heptat.	8263	6318	18	26	8058	6250

TABELA DE MARCAS (ESTAFETAS)

PROVA	ELITE	AQ 2025
4x100 Masc.	38.34	38.90
4x100 Fem.	43.11	43.51
4x400 Masc.	3:01.18	3:03.20
4x400 Fem.	3:25.90	3:30.21
4x400 Mista	3:13.60	3:15.89

16/04/2025



PROJETO PARIS 2024

ATLETISMO

GRELHA DE INTEGRAÇÃO

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.
- 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.

16/04/2025