

TABELAS DE PRESTAÇÃO DESPORTIVA - FEMININOS

Femininos		JUVENIS		JUNIORES		SUB-23			SENIORES				
100m	PAR 4				11,67	11,63	11,58	11,54	11,48	11,43	11,38	11,33	11,29
	PAR 5	12,15	12,08	12,00	11,97	11,93	11,90	11,87	11,78	11,69	11,61	11,54	11,50
200m	PAR 4				23,63	23,57	23,50	23,44	23,37	23,30	23,25	23,19	23,13
	PAR 5	25,15	24,88	24,60	24,55	24,50	24,45	24,40	24,18	23,95	23,77	23,59	23,50
300m 400m	PAR 4				53,56	53,37	53,18	52,99	52,81	52,63	52,49	52,34	52,19
	PAR 5	41,00	40,00	55,80	55,53	55,27	55,00	54,73	54,40	54,07	53,80	53,53	53,40
800m	PAR 4				02:05,64	02:05,17	02:04,70	02:04,23	02:03,58	02:02,94	02:02,40	02:01,86	02:01,32
	PAR 5	02:13,50	02:11,75	02:10,00	02:09,67	02:09,33	02:09,00	02:08,67	02:07,13	02:05,58	02:04,35	02:03,12	02:02,50
1.500m	PAR 4				04:19,68	04:19,20	04:18,73	04:18,25	04:16,10	04:13,95	04:12,16	04:10,37	04:08,57
	PAR 5	04:33,00	04:31,50	04:30,00	04:28,67	04:27,33	04:26,00	04:24,67	04:21,50	04:18,33	04:15,80	04:13,27	04:12,00
5.000m	PAR 4				16:45,09	16:32,68	16:20,28	16:07,87	15:58,70	15:49,52	15:41,88	15:34,23	15:26,59
	PAR 5			17:15,00	17:01,67	16:48,33	16:35,00	16:21,67	16:11,25	16:00,84	15:52,50	15:44,17	15:40,00
300m 10.000m	PAR 4				09:27,27	34:07,27	33:51,23	33:35,19	33:19,15	33:03,11	32:49,75	32:36,38	32:23,02
	PAR 5	10:08,20	10:00,50	09:52,50	09:44,50	36:50,00	36:35,00	36:20,00	35:35,00	34:50,00	34:14,00	33:38,00	33:20,00
100m barr.	PAR 4				13,63	13,58	13,52	13,47	13,38	13,28	13,20	13,13	13,05
	PAR 5	14,25	14,05	14,30	14,22	14,13	14,05	13,97	13,79	13,61	13,47	13,32	13,25
300m barr. 400m barr.	PAR 4				59,16	58,95	58,74	58,53	58,06	57,60	57,21	56,82	56,43
	PAR 5	46,00	45,00	61,40	61,18	60,97	60,75	60,53	59,83	59,12	58,55	57,99	57,70
2000m obs. 3000m obs.	PAR 4				10:23,43	10:21,35	10:19,26	10:17,18	10:10,74	10:04,31	09:58,94	09:53,58	09:48,22
	PAR 5	07:08,00	07:00,00	10:55,00	10:48,33	10:41,67	10:35,00	10:28,33	10:20,00	10:11,66	10:05,00	09:58,33	09:55,00
Maratona	PAR 4								2:36:30	2:35:22	2:34:22	2:33:29	2:32:37
	PAR 5								2:38:00	2:36:15	2:35:00	2:34:00	2:33:00
Altura	PAR 4				1,82	1,83	1,84	1,85	1,87	1,89	1,90	1,92	1,93
	PAR 5	1,72	1,74	1,76	1,78	1,79	1,80	1,81	1,83	1,85	1,87	1,89	1,90
Vara	PAR 4				4,06	4,07	4,09	4,10	4,19	4,28	4,36	4,43	4,51
	PAR 5	3,55	3,70	3,83	3,95	3,98	4,00	4,03	4,14	4,22	4,30	4,39	4,45
Comprimento	PAR 4				6,24	6,27	6,30	6,33	6,41	6,50	6,57	6,64	6,71
	PAR 5	5,80	5,90	5,93	5,95	6,05	6,15	6,25	6,34	6,41	6,48	6,55	6,60
Triplo	PAR 4				12,98	13,07	13,17	13,26	13,43	13,60	13,74	13,88	14,02
	PAR 5	12,10	12,25	12,38	12,50	12,65	12,80	12,95	13,19	13,38	13,57	13,76	13,90
Heptatlo	PAR 4				5442	5502	5561	5621	5737	5853	5949	6046	6142
	PAR 5	4800	5000	5000	5100	5150	5200	5250	5413	5543	5673	5803	5900
Peso	PAR 4				14,98	15,14	15,29	15,45	15,91	16,37	16,75	17,14	17,52
	PAR 5	14,35	14,85	13,00	13,50	14,00	14,50	15,00	15,38	15,68	15,98	16,28	16,50
Disco	PAR 4				51,29	51,71	52,14	52,56	54,29	56,02	57,46	58,90	60,34
	PAR 5	39,50	41,50	43,50	45,50	47,00	48,50	50,00	51,50	52,70	53,90	55,10	56,00
Martelo	PAR 4				59,17	60,04	60,91	61,78	63,62	65,47	67,00	68,54	70,08
	PAR 5	56,50	59,50	54,50	57,50	58,75	60,00	61,25	63,19	64,74	66,29	67,84	69,00
Dardo	PAR 4				52,47	53,11	53,75	54,39	55,79	57,19	58,36	59,53	60,70
	PAR 5	43,50	46,00	45,50	48,00	49,00	50,00	51,00	53,00	54,60	56,20	57,80	59,00
5/10/20 Km Marcha	PAR 4				48:38:00	1:39:20	1:38:22	1:37:23	1:36:24	1:35:26	1:34:37	1:33:48	1:32:59
	PAR 5	0:25:00	0:24:00	0:50:45	49:45:00	1:50:20	1:48:00	1:45:40	1:43:30	1:41:20	1:39:36	1:37:52	1:37:00

Ano/ Idade	16 anos	17 anos	18 anos	19 anos	20 anos	21 anos	22 anos	23 anos	24 anos	25 anos	26 anos	≥ 27 anos
2017	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	1993	1992	1991	antes de 1991
2018	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	1993	1992	antes de 1992
2019	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	1993	antes de 1993
2020	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	antes de 1994

TABELAS DE PRESTAÇÃO DESPORTIVA - MASCULINOS

Masculinos		JUVENIS		JUNIORES		SUB-23			SENIORES				
100m	PAR 4				10,46	10,41	10,37	10,32	10,28	10,24	10,21	10,17	10,14
	PAR 5	10,85	10,80	10,75	10,70	10,65	10,60	10,55	10,50	10,45	10,41	10,37	10,35
200m	PAR 4				21,13	21,04	20,96	20,87	20,78	20,70	20,63	20,55	20,49
	PAR 5	22,05	21,90	21,75	21,65	21,55	21,45	21,35	21,24	21,13	21,04	20,95	20,90
300m 400m	PAR 4				47,35	47,04	46,74	46,43	46,24	46,06	45,90	45,75	45,62
	PAR 5	35,50	34,50	48,30	48,15	48,00	47,85	47,70	47,45	47,20	47,00	46,80	46,70
800m	PAR 4				01:48,68	01:48,37	01:48,06	01:47,75	01:47,38	01:47,01	01:46,70	01:46,39	01:46,13
	PAR 5	01:54,25	01:52,87	01:51,50	01:50,60	01:49,70	01:48,80	01:47,90	01:47,82	01:47,75	01:47,69	01:47,63	01:47,60
1.500m	PAR 4				03:45,20	03:44,24	03:43,28	03:42,32	03:41,06	03:39,79	03:38,74	03:37,69	03:36,78
	PAR 5	03:58,50	03:55,25	03:52,00	03:50,17	03:48,33	03:46,50	03:44,67	03:43,50	03:42,33	03:41,40	03:40,47	03:40,00
3.000m 5.000m	PAR 4				14:10,00	14:05,67	14:01,34	13:57,01	13:50,13	13:43,25	13:37,51	13:31,78	13:26,86
	PAR 5	08:35,00	08:29,17	14:30,00	14:24,17	14:18,33	14:12,50	14:06,67	14:00,50	13:54,33	13:49,40	13:44,47	13:42,00
10.000m	PAR 4				30:38,77	30:10,38	29:41,99	29:13,60	28:55,88	28:38,16	28:23,39	28:08,63	27:55,97
	PAR 5			31:20,00	30:58,33	30:33,67	30:15,00	29:53,33	29:38,75	29:24,17	29:12,50	29:00,83	28:55,00
110m barr.	PAR 4				13,77	14,12	14,03	13,94	13,85	13,76	13,68	13,60	13,54
	PAR 5	14,30	14,10	14,50	14,30	14,70	14,50	14,30	14,19	14,08	13,99	13,90	13,85
300m barr. 400m barr.	PAR 4				51,70	51,32	50,95	50,57	50,33	50,08	49,88	49,68	49,50
	PAR 5	39,50	38,50	53,75	53,30	52,85	52,40	51,95	51,64	51,33	51,08	50,83	50,70
2000m obs. 3000m obs.	PAR 4				08:58,46	08:56,07	08:53,69	08:51,30	08:47,44	08:43,58	08:40,36	08:37,15	08:34,39
	PAR 5	06:05,00	6:00.00	09:15,00	09:11,67	09:08,33	09:05,00	09:01,67	08:56,25	08:50,83	08:46,50	08:42,16	08:40,00
Maratona	PAR 4								2:16:00	2:15:30	2:15:03	2:14:39	2:14:16
	PAR 5								2:18:00	2:16:57	2:16:12	2:15:36	2:15:00
Altura	PAR 4				2,16	2,17	2,19	2,20	2,22	2,24	2,26	2,27	2,29
	PAR 5	1,97	2,02	2,07	2,12	2,14	2,16	2,18	2,20	2,22	2,24	2,25	2,26
Vara	PAR 4				5,12	5,21	5,31	5,40	5,46	5,52	5,57	5,62	5,66
	PAR 5	4,45	4,60	4,75	4,90	5,05	5,20	5,35	5,40	5,45	5,49	5,53	5,55
Comprimento	PAR 4				7,65	7,70	7,75	7,80	7,87	7,94	8,00	8,06	8,11
	PAR 5	6,83	7,00	7,18	7,35	7,43	7,50	7,58	7,67	7,76	7,84	7,91	7,95
Triplo	PAR 4				15,74	15,87	16,00	16,13	16,26	16,40	16,51	16,62	16,72
	PAR 5	14,20	14,45	14,68	14,90	15,23	15,55	15,88	16,06	16,24	16,38	16,53	16,60
Peso	PAR 4				18,73	17,87	18,24	18,62	19,00	19,37	19,69	20,00	20,27
	PAR 5	17,20	17,70	17,25	17,75	16,80	17,35	17,90	18,40	18,90	19,30	19,70	19,90
Disco	PAR 4				57,47	55,16	56,56	57,97	59,38	60,78	61,95	63,13	64,13
	PAR 5	51,10	53,10	52,00	54,00	51,50	53,50	55,50	57,50	59,50	61,10	62,70	63,50
Martelo	PAR 4				69,45	64,51	66,15	67,79	69,43	71,07	72,44	73,81	74,98
	PAR 5	60,00	63,00	63,00	66,00	61,00	63,50	66,00	68,00	70,00	71,60	73,20	74,00
Dardo	PAR 4				70,74	72,54	74,33	76,13	77,50	78,88	80,02	81,17	82,15
	PAR 5	61,50	64,00	65,00	67,50	68,75	70,00	72,50	74,38	76,25	77,75	79,25	80,00
Decatlo	PAR 4				7201	7200	7400	7500	7620	7740	7810	7910	8020
	PAR 5	6200	6400	6750	6950	7000	7200	7400	7513	7625	7715	7805	7850
10/20 Km Marcha	PAR 4				0:42:46	1:27:29	1:26:50	1:26:12	1:25:34	1:24:55	1:24:23	1:23:51	1:23:24
	PAR 5	0:47:00	0:45:45	0:44:30	0:43:15	1:32:10	1:30:00	1:27:50	1:27:08	1:26:25	1:25:51	1:25:17	1:25:00
50 Km Marcha	PAR 4								4:02:00	3:59:30	3:57:17	3:55:17	3:53:21
	PAR 5								4:16:00	4:13:12	4:11:12	4:09:36	4:08:00

Ano/ Idade	16 anos	17 anos	18 anos	19 anos	20 anos	21 anos	22 anos	23 anos	24 anos	25 anos	26 anos	≥ 27 anos
2017	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	1993	1992	1991	antes de 1991
2018	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	1993	1992	antes de 1992
2019	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	1993	antes de 1993
2020	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	antes de 1994