



### REGULAMENTO TÉCNICO DE ATLETISMO

1. A competição de Atletismo não obriga a existência de espaço formal para o Atletismo;
2. É uma competição inclusiva que não exige rigores técnico-regulamentares: **correr, saltar e lançar, são os desafios;**
3. **A competição é composta por 3 (três) provas** - salto + lançamento + estafeta - e tem uma classificação coletiva, por pontos;
4. **Cada equipa/escola é constituída por 6 (seis) alunos da mesma turma** - 3 rapazes e 3 raparigas;
5. **Todos os alunos** da equipa participam obrigatoriamente nas 3 (três) provas;
6. **A classificação final do SALTO**, resulta do somatório dos 4 melhores resultados da equipa (2 resultados de cada género);
7. **A classificação final do LANÇAMENTO** resulta do somatório dos 4 melhores resultados da equipa (2 resultados de cada género);
8. **A classificação final da ESTAFETA** será obtida pelo melhor tempo realizado pela equipa, nas 2 (duas) provas de estafetas realizadas;
9. Cada prova (salto, lançamento e estafeta) tem uma classificação própria em que à equipa 1ª classificada são atribuídos 24 pontos, à 2ª classificada, 23 pontos, à 3ª classificada, 22 pontos... e, assim, sucessivamente.
10. **A pontuação final de cada equipa/escola** na competição de atletismo, resulta do somatório dos pontos obtidos em cada umas das 3 (três) provas realizadas: salto, lançamento e estafeta;
11. Cada equipa só é classificada se apresentar, **pelo menos**, 2 rapazes e 2 raparigas em cada umas das 3 (três) provas.
12. Se a equipa não apresentar o número mínimo de alunos numa prova, pode participar com os alunos presentes, e obterá 0 (zero) pontos na classificação final da respetiva prova.

### 13. PROVAS

- 13.1. Lançamento da Bola (de Ténis) ou Lançamento do Vortex
- 13.2. Triplo Step (3 saltos de pé para pé. Ex: E – D – E – receção)
- 13.3. Estafeta (2x) - 4 percursos de 60 metros em “vai e vem” (2 alunos de cada género)



### **14. PARTICULARIDADES**

#### **14.1. LANÇAMENTO DA BOLA (de Ténis) ou LANÇAMENTO DO VORTEX**

- 14.1.1. Bola de Ténis ou Vortex lançados com uma mão
- 14.1.2. Zona de Balanço com 10 metros
- 14.1.3. Setor de Queda com largura mínima de 15 metros
- 14.1.4. O Lançamento é considerado nulo se a Bola ou o Vortex cair fora do Setor de Queda ou se o aluno passar para lá da zona de balanço (linha que inicia o Setor de Queda)
- 14.1.5. Cada aluno tem direito a executar 3 (três) ensaios (no mínimo)

#### **14.2. TRIPLIO STEP**

- 14.2.1. Realiza 3 (três) Saltos de pé para pé. Ex: E – D – E – receção
- 14.2.2. Zona de Balanço de 15 metros
- 14.2.3. Uma Zona de Chamada com 1,20 metro
- 14.2.4. O Salto é medido a partir do local onde o aluno fez a 1ª impulsão, se dentro da Zona de Chamada
- 14.2.5. Se o Salto tiver chamada atrás da Zona de Chamada é medido da linha mais atrás
- 14.2.6. O salto é considerado nulo se for feito à frente da Zona de Chamada, se não chegar à caixa de areia ou se tiver alguma impulsão na areia
- 14.2.7. Propõe-se que a Zona de Chamada fique a 5,5 metros da caixa de areia
- 14.2.8. Aconselha-se que haja ajuste da Zona de Chamada em relação à caixa de areia, de acordo com a capacidade dos participantes (atender às várias fases da competição)
- 14.2.9. Cada aluno tem direito a executar 3 (três) ensaios (no mínimo)

#### **14.3. ESTAFETA - 4 (quatro) percursos “vai e vem”, de 60 metros (ver “Imagem A”, pág.4)**

- 14.3.1. Distância balizada de 30 metros em 2 corredores, com:
  - 14.3.1.1. Um corredor tem Zona de Transmissão de 10 metros (a meio) e Linha de Partida e de Meta (coincidente com o final da Zona de Transmissão);
  - 14.3.1.2. Um corredor limpo (opcional);
- 14.3.2. Cada aluno terá que fazer o percurso de “vai e vem”, contornando um pino colocado nas extremidades do percurso;



14.3.3. Cada infração cometida por uma equipa terá 3 segundos de penalização (soma ao tempo final). Exemplos: passagem do testemunho fora da Zona e não contornar o pino;

14.3.4. As vozes do Juiz de Partida são: - aos seus lugares e apito;

14.3.5. A Estafeta é realizada por duas vezes. A meio da competição (final do período da manhã) e no final da competição (última prova). Será apurado o melhor dos dois tempos efetuados por cada equipa;

14.3.6. É obrigatório que cada equipa faça alinhar todos os alunos no conjunto das duas provas de Estafeta.

### **15. ORIENTAÇÕES PARA AS FASES LOCAIS**

15.1. Se a Competição se realizar numa Pista de Atletismo, devem utilizar-se todas as caixas de salto disponíveis, ou criar mais do que uma zona de saltos em cada caixa. O ideal será existirem 4 (quatro) zonas de salto;

15.2. Devem utilizar-se as retas da pista para se conseguirem 4 (quatro) zonas de lançamento (que deverá ser realizado dos topos para o centro, de modo a conseguir-se um corredor de circulação a meio da Pista e do Campo). A fita métrica deverá manter-se esticada (+/- 50 metros) para maior celeridade nas medições;

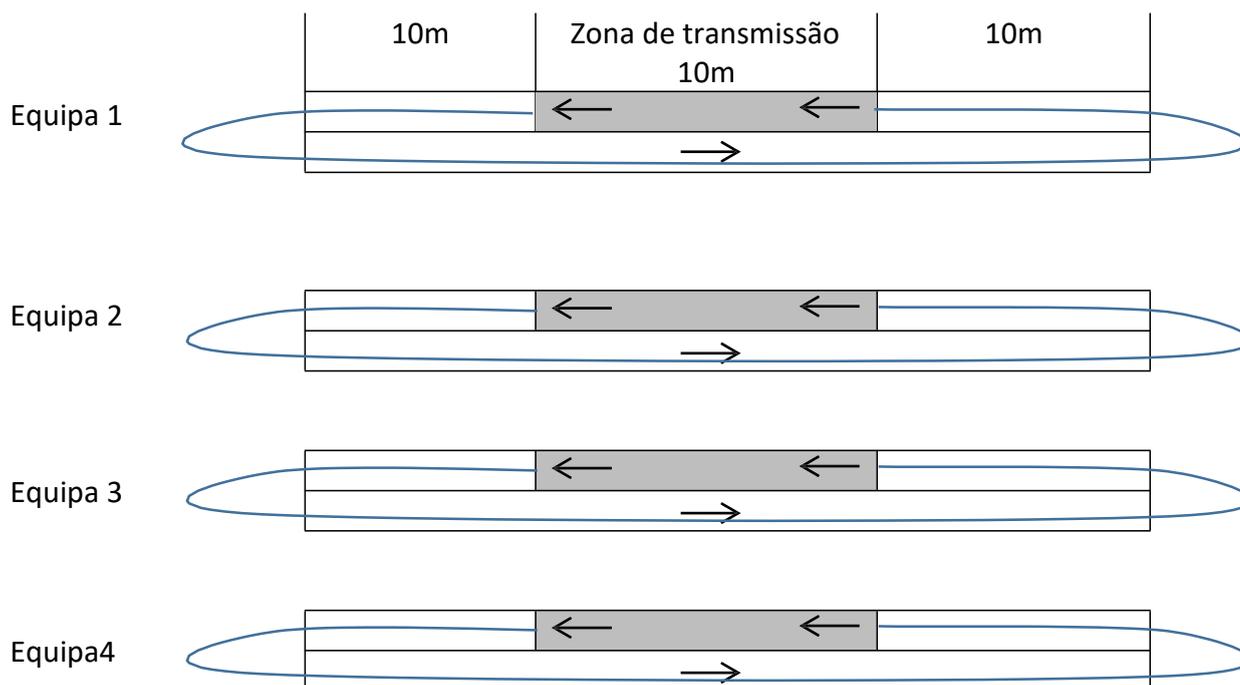
15.3. As provas de Estafeta deverão ser realizadas no final do período da manhã e no final do dia, depois de se terem finalizado as provas de salto e de lançamento;

15.4. Poderão ser utilizadas em cada reta, 2 locais para Estafetas, de forma a ganhar tempo organizativo;

15.5. Deverá haver um sorteio de forma a atribuir um número a cada Agrupamento de Escolas.



**Imagem A** (estafeta – percurso “vai e vem”)



## **16. ORIENTAÇÕES PARA A FASE NACIONAL**

16.1. A Competição terá uma organização diferente de acordo com o número de caixas de salto existentes na Pista de Atletismo. A proposta de horário que se segue mostra a diferença na organização.

- a) Se a Pista de Atletismo tiver duas caixas de salto, os alunos fazem 4 saltos e 5 lançamentos
- b) Se a Pista de Atletismo tiver quatro caixas de salto, os alunos fazem 3 saltos e 3 lançamentos em cada parte do dia correspondente a duas fases da competição.
  - a. De manhã competem para seriar as escolas presentes, formando-se quatro grupos: do 1º ao 6º; do 7º ao 12º; do 13º ao 18º; do 19º ao 24º classificado.
  - b. De tarde os grupos competem entre si para classificar coletivamente, não contando os resultados obtidos na primeira fase.
- c) Na final Nacional o Lançamento será realizado com o Vortex.



### PROPOSTA DE HORÁRIO (Pistas com 4 caixas de salto) para competição com 24 escolas

9:30 Horas	SALTO (grupos 1,3,5,7,9 e 11)	LANÇAMENTO (grupos 2,4,6,8,10 e 12)
10:00 Horas	SALTO (grupos 13,15,17,19,21,23)	LANÇAMENTO (grupos 14,16,18,20,22,24)
10:30 Horas	ESTAFETA	
11:00 Horas	SALTO (grupos 1,3,5,7,9 e 11)	LANÇAMENTO (grupos 2,4,6,8,10 e 12)
11:30 Horas	SALTO (grupos 13,15,17,19,21,23)	LANÇAMENTO (grupos 14,16,18,20,22,24)
12:00 Horas	ESTAFETA	
ALMOÇO		
14:00 Horas	Saltam e lançam os 3 rapazes das 3 primeiras equipas em cada setor	
14:30 Horas	Saltam e lançam as 3 meninas das 3 segundas equipas em cada setor	
15:00 Horas	Saltam e lançam as 3 meninas das 3 primeiras equipas em cada setor	
15:30 Horas	Saltam e lançam os 3 rapazes das 3 segundas equipas em cada setor	
16:00 Horas	ESTAFETA	

### PROPOSTA DE HORÁRIO (Pistas com 2 caixas de salto) para competição com 24 escolas

9:30 Horas	SALTO (grupos 1,3,5,7,9 e 11)	LANÇAMENTO (grupos 2,4,6,8,10 e 12)
10:30 Horas	SALTO (grupos 13,15,17,19,21,23)	LANÇAMENTO (grupos 14,16,18,20,22,24)
12:00 Horas	ESTAFETA	
ALMOÇO		
14:00 Horas	SALTO (grupos 2,4,6,8,10 e 12)	LANÇAMENTO (grupos 1,3,5,7,9 e 11)
15:00 Horas	SALTO (grupos 14,16,18,20,22,24)	LANÇAMENTO (grupos 13,15,17,19,21,23)
16:00 Horas	ESTAFETA	



### PROPOSTA DE ORGANIZAÇÃO DAS ZONAS DE CONCURSOS

	GRUPOS								
SALTA CAIXA 1	1	3	1	5	7	5	9	11	9
SALTA CAIXA 2	1	3	1	5	7	5	9	11	9
SALTA CAIXA 3	1	3	3	5	7	7	9	11	11
SALTA CAIXA 4	1	3	3	5	7	7	9	11	11
LANÇA ZONA 1	2	4	2	6	8	6	10	12	10
LANÇA ZONA 2	2	4	2	6	8	6	10	12	10
LANÇA ZONA 3	2	4	4	6	8	8	10	12	12
LANÇA ZONA 4	2	4	4	6	8	8	10	12	12

	GRUPOS								
SALTA CAIXA 1	13	15	13	17	19	17	21	23	21
SALTA CAIXA 2	13	15	13	17	19	17	21	23	21
SALTA CAIXA 3	13	15	15	17	19	19	21	23	23
SALTA CAIXA 4	13	15	15	17	19	19	21	23	23
LANÇA ZONA 1	14	16	14	18	20	18	22	24	22
LANÇA ZONA 2	14	16	14	18	20	18	22	24	22
LANÇA ZONA 3	14	16	16	18	20	20	22	24	24
LANÇA ZONA 4	14	16	16	18	20	20	22	24	24



### PROPOSTA DE ORGANIZAÇÃO DAS ESTAFETAS

A	GRUPOS 1 – 3 - 5	E	GRUPOS 2 – 4 - 6
B	GRUPOS 7 – 9 - 11	F	GRUPOS 8 – 10 - 12
C	GRUPOS 13 – 15 - 17	G	GRUPOS 14 – 16 - 18
D	GRUPOS 19 – 21 - 23	H	GRUPOS 20 - 22 - 24

A	GRUPOS 1 – 4 - 7	E	GRUPOS 12 – 17 - 20
B	GRUPOS 2 – 5 - 8	F	GRUPOS 13 – 18 - 19
C	GRUPOS 3 – 6 - 9	G	GRUPOS 15 – 21 - 24
D	GRUPOS 10 – 11 - 14	H	GRUPOS 16 - 22 - 23