



# **REGULAMENTO ESPECÍFICO DE ATLETISMO 2019-2020**



**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**

EDUCAÇÃO



direção-geral  
educação



Desporto Escolar

# ÍNDICE

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>3</b>
<b>1. ATLETISMO EM PISTA</b> .....	<b>4</b>
1.1. PARTICIPAÇÃO/INSCRIÇÃO .....	4
1.2. FORMAS DE COMPETIÇÃO .....	4
1.3. ESCALÕES ETÁRIOS .....	5
1.4. FASES DE ORGANIZAÇÃO/CRITÉRIOS DE APURAMENTO .....	5
1.5. CONSTITUIÇÃO DAS EQUIPAS .....	8
1.6. CLASSIFICAÇÃO/PONTUAÇÃO .....	10
1.7. DISPOSIÇÕES GERAIS .....	11
<b>2. PROCEDIMENTOS PARA A ORGANIZAÇÃO DE PROVA DE PISTA</b> .....	<b>11</b>
2.1. ELABORAÇÃO DO PROGRAMA DE COMPETIÇÃO .....	11
2.2. CONSTITUIÇÃO DA EQUIPA DE AJUIZAMENTO .....	11
2.3. CONDIÇÕES TÉCNICAS .....	13
2.4. BOLETIM DE PROVA .....	14
<b>3. FUNCIONAMENTO DO GRUPO/EQUIPA DE ATLETISMO</b> .....	<b>14</b>
3.1. FORMAÇÃO DO GRUPO/EQUIPA .....	14
3.2. PLANO DE ACTIVIDADES DO ATLETISMO .....	15
<b>4. REGULAMENTO TÉCNICO PEDAGÓGICO - INFANTIS</b> .....	<b>18</b>
4.1. ORGANIZAÇÃO DE PROVAS .....	18
<b>5. CASOS OMISSOS</b> .....	<b>19</b>
<b>6. ANEXOS</b> .....	<b>20</b>

---

## INTRODUÇÃO

Este Regulamento Específico aplica-se a todas as competições de Atletismo em Pista e Atletismo Adaptado realizadas no âmbito do Programa do Desporto Escolar e em conformidade com o estipulado no Regulamento Geral de Provas e Regras Oficiais em vigor, sendo complementado pelos Regulamentos de cada competição. Será revisto e aprovado anualmente pela Coordenação Nacional do Desporto Escolar (CNDE).

Este Regulamento pode ser complementado pelo Regulamento de Prova de cada fase (Local, Regional e Nacional), a elaborar pela respetiva entidade organizadora, com o parecer dos Coordenadores Nacionais do Atletismo e do Desporto Adaptado e aprovação pela Direção-Geral de Educação – Divisão do Desporto Escolar (DGE-DDE) - Coordenação Nacional do Desporto Escolar (CNDE).

A perspetiva da inclusão dos alunos com Relatório Técnico Pedagógica (RTP), previsto no Dec. Lei 54/2018, deve responder aos seguintes pressupostos, respeitando o princípio da autonomia do aluno:

- Integração nos Grupos-Equipa regulares quando a limitação/incapacidade o permite;
- Integração num Grupos-Equipa de Desporto Adaptado quando a limitação/incapacidade assim o justifica.

Esta opção é da responsabilidade do professor do Grupo/Equipa, devendo ser auscultados os professores de Educação Física/Educação Especial do (s) aluno (s).

Nos Grupos-Equipa de Atletismo Adaptado, têm de estar inscritos, no mínimo 8 (oito) alunos abrangidos pelo Dec. Lei 54/2018, com Relatório Técnico Pedagógica (RTP).

---

# 1. ATLETISMO EM PISTA

## 1.1. PARTICIPAÇÃO/INSCRIÇÃO

**1.1.1.** No quadro competitivo das atividades do Programa do Desporto Escolar, as competições de Atletismo, são disputadas pelos Grupos-Equipa dos agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas do ensino oficial, os estabelecimentos de ensino cooperativo e profissional, dependentes ou não do Ministério da Educação que aderiram voluntariamente ao mesmo.

**1.1.2.** Nas atividades de nível II (quadro competitivo formal) só podem participar alunos inscritos no Grupo-Equipa do agrupamento/escola não agrupada.

## 1.2. FORMAS DE COMPETIÇÃO

**1.2.1.** Cada CLDE deve encontrar as soluções necessárias a fim de tornar o quadro competitivo mais alargado, diversificado, simplificado e aliciante, de forma a não reduzi-lo somente às provas realizadas na Pista de Atletismo, mas sim a aumentar a oferta de atividades para os Grupos-equipa terem mais oportunidades de desenvolver, apresentar e testar o seu trabalho;

**1.2.2.** Os Campeonatos de Pista (qualquer que seja a sua organização) têm 2 (dois) tipos de classificação, tendo por base o apresentado no ponto anterior:

- **Individual**, considerando todos os participantes presentes nos eventos, em cada escalão etário/género.
- **Coletiva**, considerando os alunos constituintes das equipas de **Agrupamento/Escola não Agrupada**, em cada escalão etário/género.

**1.2.3.** Para a elaboração dos programas de competição são consideradas as provas do programa, apresentadas nos ANEXOS 1 e 2.

## 1.3. ESCALÕES ETÁRIOS

### 1.3.1. Ano de Nascimento

ESCALÕES	ANO de NASCIMENTO
	2019/2020
INFANTIS A (Sub 11)	2009 a 2011
INFANTIS B (Sub 13)	2007 e 2008
INICIADOS (Sub 15)	2005 e 2006
JUVENIS (Sub 18)	2002 a 2004
JUNIORES (Sub 21)	1998 a 2001

Quadro I

**1.3.1.1.** No escalão de iniciado (sub 15) e juvenil (sub 18) a subida ao escalão imediatamente superior apenas é permitida aos alunos que estejam no último ano do escalão correspondente à sua idade. Nos restantes escalões a subida ao escalão imediatamente superior é permitida aos alunos que estejam em qualquer um dos anos do escalão correspondente à sua idade. (número 2 do Artigo 13º do Regulamento do Programa do Desporto Escolar 2019/20).

**1.3.1.2.** A subida ao escalão imediatamente superior deve ser feita obrigatoriamente até ao dia 15 de março do ano letivo em curso (número 3 do Artigo 13º do Regulamento do Programa do Desporto Escolar 2019/20).

**1.3.1.3.** No Atletismo Adaptado não há lugar à subida de escalão.

## 1.4. FASES DE ORGANIZAÇÃO/CRITÉRIOS DE APURAMENTO

**1.4.1.** As diversas fases organizativas desenvolvem-se do seguinte modo:

---

**1.4.1.1. A Fase Local:** é da responsabilidade de cada CLDE, com a colaboração das Associações Desportivas Escolares, dos Coordenadores Técnicos dos Clubes de Desporto Escolar, Professores dos Grupos-equipa da modalidade e professores responsáveis pela dinamização de escola.

#### **Apuramento para a fase Regional**

- **Coletivamente:** A escola classificada em primeiro lugar no respetivo escalão etário/género (num máximo de 12 alunos).

# No Atletismo Adaptado não há apuramento coletivo

- **Individualmente:** Compete à Coordenação Regional do Desporto Escolar (CRDE) respetiva definir a quota de apuramento por CLDE. Deverá ser apurado, pelo menos, o melhor classificado em cada prova individual (havendo condições temporais para a realização da Prova, poderão optar por apurar dois alunos em cada prova individual), não pertencente à equipa classificada em primeiro lugar (apurada para a fase Regional).

- **Atletismo Adaptado:** O apuramento individual para a fase Regional estará de acordo com as quotas de participação atribuídas em cada ano escolar pelas CRDE.

**1.4.1.2. A Fase Regional:** é da competência da respetiva CRDE, em colaboração com a CLDE onde se desenrola o evento.

#### **Apuramento para a fase Nacional**

- **Coletivamente:** O **Agrupamento/Escola não Agrupada** classificado/a em primeiro lugar no escalão etário de Juvenis, em ambos os géneros.

# No Atletismo Adaptado não há apuramento coletivo

- **Individualmente:** O apuramento individual (incluindo o Atletismo Adaptado) para a fase Nacional é da responsabilidade da CRDE, de acordo com as quotas de participação atribuídas em cada ano escolar pela CNDE a cada CRDE. A Prova de Estafeta não apura os alunos vencedores desta prova.

**1.4.1.3. A Fase Nacional,** é da responsabilidade da CNDE em parceria com a CRDE e a CLDE onde decorre o evento.

---

Nesta fase participam os alunos e escolas apuradas na Fase Regional, no escalão de Juvenis. A participação no escalão de Iniciados será avaliada anualmente.

O Campeonato Nacional Individual e Coletivo terá como complemento a designada Prova Combinada Coletiva, cujo Regulamento estará disponível no sítio do Desporto Escolar, na internet.

- **As fases Local, Regional e Nacional** são regidas pelo **Regulamento Geral de Provas e Regulamento Específico de Atletismo**, emitidos pela Direção-Geral da Educação – Divisão de Desporto Escolar e pelas regras oficiais da Federação Portuguesa de Atletismo.
- Em todas as fases competitivas deverão ser implementadas as seguintes especificidades regulamentares:
  - Cada aluno deverá possuir equipamento uniforme e sempre que possível, com o nome e emblema da escola;
  - Cada aluno poderá participar em duas provas individuais, mais a prova de Estafeta;
  - No mesmo dia, os alunos que participam na prova de 1000m ou 1500m, não podem participar ou continuar noutra prova que se realize posteriormente ou que se esteja a realizar;
  - Os alunos juvenis e juniores do Atletismo Adaptado não poderão fazer as duas Provas de Meio-fundo. Deverão optar por, apenas, uma delas;
  - Todos os alunos participantes são classificados individualmente por prova;
  - Os resultados e as classificações alcançados nas eliminatórias das provas de Velocidade com e sem barreiras contam (diretamente) para a classificação coletiva. As finais destas provas apuram o vencedor individual;
  - Os resultados alcançados nos 3 (ou 4) primeiros ensaios das provas de Salto em Comprimento e Lançamento do Peso contam (diretamente) para a classificação coletiva. O vencedor individual será apurado com base em todos os ensaios;
  - A prova de Estafeta será constituída por atletas que tenham realizado outra prova (individual) tanto nas equipas de Escola como nas Seleções;
  - Falsas partidas – Cada aluno pode fazer uma falsa partida.

**1.4.1.4. A Fase Internacional** é da exclusiva responsabilidade da Coordenação Nacional do Desporto Escolar.

Ao Desporto Escolar de Portugal reserva-se o direito de participar na fase Internacional, promovida pela ISF (Internacional Scholl Sport Federation, <http://www.isfsports.org>) e pela FISEC (Fédération Internationale Sportive de L'Enseignement Catholique, <http://www.fisec.org>).

## **1.5. CONSTITUIÇÃO DAS EQUIPAS**

### **1.5.1. Equipas de Agrupamento/Escola não Agrupada.**

Cada equipa é constituída do seguinte modo:

- 6 Alunos no mínimo e 12 no máximo, cuja identificação deve constar no Boletim de Prova;
- 1 Professor responsável pelo Grupo - equipa;
- 1 Aluno/Árbitro (alunos com o Curso de Formação).

### **1.5.2. Participação individual de Escola, CLDE e CRDE.**

Na fase Local, cada Grupo - equipa terá que apresentar em cada competição um número mínimo de **8** alunos, caso sejam todos do mesmo escalão e género, ou **10** alunos, independentemente do escalão / género (apenas 2 alunos no caso de ser Atletismo Adaptado).

**Nota:** esta premissa pode ser ajustada à forma/sistema de competição utilizada, sendo obrigatoriamente definida pela CRDE/CLDE

Se o grupo-equipa não cumprir este ponto do regulamento ser-lhe-á averbada **FALTA ADMINISTRATIVA**, que será apenas contabilizada para efeitos de análise da participação da escola nas atividades do Desporto Escolar durante o respetivo ano letivo, não havendo implicação direta na classificação obtida pelos alunos na competição individual.

---

Durante as fases Regional e Nacional, o conjunto dos alunos apurados individualmente deverá ter 1 (um) Professor (mais um se houver participação no Atletismo Adaptado) responsável pelo seu enquadramento, quer durante a deslocação para a competição quer durante a competição.

### **1.5.3. Participação coletiva das equipas de Agrupamento/Escola não Agrupada.**

**1.5.3.1.** Cada equipa poderá apresentar no máximo 2 (dois) alunos por prova. Na prova de Estafeta a equipa será constituída por 4 (quatro) alunos que sejam participantes nas outras provas.

**1.5.3.2.** Cada aluno pode participar num máximo de 2 (duas) provas mais a prova de Estafeta.

**1.5.4.** Compete ao Professor responsável pelo Grupo-equipa a formação básica dos seus mais diretos colaboradores (Aluno - juiz).

**1.5.5.** De acordo com o número 1 do art.º 8º, Cap. III do Regulamento Geral de Provas, a identificação dos elementos da equipa (incluindo a do professor) junto do Secretariado da Prova, é feita pelo Professor responsável pelo Grupo-equipa através da apresentação de um documento de identificação individual (Bilhete de Identidade, Cartão de Cidadão ou Passaporte).

**1.5.6.** O Professor responsável assegura:

- a. A coordenação e orientação da equipa;
- b. A identificação dos elementos da equipa junto do secretariado;
- c. O comportamento desportivo e disciplinar da equipa, na linha do mais elevado espírito desportivo.

**1.5.7.** Os alunos matriculados num Agrupamento de Escolas ou Escola não Agrupada e que treinem regularmente noutra Agrupamento de Escolas ou Escola não agrupada, competirão quer coletivamente quer individualmente em qualquer fase do quadro competitivo do Desporto Escolar pelo Grupo-equipa da escola onde treinam, cumprindo com o estipulado no Artº 14 do Regulamento do Programa do Desporto Escolar (RPDE) 2018-2019.

## 1.6. CLASSIFICAÇÃO/PONTUAÇÃO

### 1.6.1. Classificação por Fase de Competição

No Desporto Escolar todas as fases finais de competição terão uma classificação coletiva por Equipa de Escola e uma classificação individual em cada prova realizada, sendo para esse efeito considerados todos os participantes.

Os resultados alcançados em cada Prova contam simultaneamente para a classificação coletiva e individual.

**1.6.2.** A classificação coletiva será encontrada através do somatório da pontuação obtida individualmente em cada prova individual e na Estafeta, de acordo com o seguinte critério:

PROVA INDIVIDUAL		ESTAFETA	
CLASSIFICAÇÃO	PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	PONTUAÇÃO
1º	$N \times 2$	1º	$N \times 2$
2º	$N \times 2 - 1$	2º	$N \times 2 - 2$
3º	$N \times 2 - 2$	3º	$N \times 2 - 4$
etc.	etc.	etc.	etc.

Quadro IV

**NOTA:** N = número de equipas participantes.

Nas Provas em que as equipas não apresentem atletas, a pontuação a atribuir será de 0 (zero) pontos por cada aluno em falta;

**1.6.3.** A classificação final é estabelecida por ordem decrescente dos pontos obtidos, classificando-se em 1º lugar a equipa com o maior número de pontos;

**1.6.4.** No caso de igualdade de pontos entre duas ou mais equipas, o desempate efetuar-se-á a favor da equipa que obtiver maior número de primeiros lugares, seguindo-se os segundos lugares e assim sucessivamente;

**1.6.5.** No caso de ainda subsistir o empate, após esgotada a alínea anterior, cabe à organização da competição determinar a forma de desempate a efetuar.

---

## 1.7. DISPOSIÇÕES GERAIS

**1.7.1.** No Escalão de Infantis (A e B), às DSR e às CLDE reserva-se o direito de regulamentar técnica e pedagogicamente a modalidade;

**1.7.2.** O Quadro Competitivo formal pode ser ajustado ao nível de desenvolvimento particular da modalidade em cada CLDE.

## 2. PROCEDIMENTOS PARA A ORGANIZAÇÃO DE UMA PROVA DE PISTA

### 2.1. Elaboração do Programa de Competição

**2.1.1.** Em todos os escalões etários/género a elaboração do programa de competição deve obedecer aos seguintes critérios organizativos:

- A ordem das Provas deve obedecer sempre que possível ao seguinte critério:
  - **1ª - Prova de Barreiras** (caso exista, uma vez que permite que as barreiras sejam colocadas antes do início da competição, evitando perdas de tempo na sua colocação);
  - **2ª - Prova de Salto em Altura;**
  - **3ª - Prova de Velocidade e outros Concursos;**
  - **4ª - Corrida de Estafeta.**
  
  - **5ª - Corrida de Meio-fundo (800 a 1500 metros);**

**NOTA:** Em todas as Fases do Quadro Competitivo do Desporto Escolar, a duração das provas pode e deve ser ajustada às necessidades das respetivas organizações. Assim, a entidade organizadora estabelece antes do início de cada competição, o número de ensaios (saltos e lançamentos) que cada aluno pode executar, bem como as fases existentes nas provas de velocidade (com e sem Barreiras).

### 2.2. CONSTITUIÇÃO DA EQUIPA DE AJUIZAMENTO

**2.2.1.** Em todas as competições deve ser assegurada pela organização a presença dos elementos necessários ao ajuizamento e secretariado das provas.

**2.2.2.** Atendendo ao espírito do Desporto Escolar e ao excelente meio pedagógico e didático que é o ajuizamento, cada equipa de Escola apresentará, em cada competição (Fase Local, Regional e Nacional) 1 (um) juiz com formação, o qual ficará à disposição da organização para nomeação como Juiz ou elemento da mesa de secretariado;

**2.2.3.** É obrigatória a constituição do Júri de Provas, entendido como meio auxiliar de organização e controlo da atividade. A participação ativa dos alunos nestas funções deve servir como meio pedagógico enquadrado nos objetivos gerais de desenvolvimento do Desporto Escolar;

**2.2.3.1.** A composição do Júri será da responsabilidade da organização, devendo ter em conta as características da competição.

**2.2.3.2.** Os Juízes, para os vários setores, deverão ser jovens creditados pela estrutura do Desporto Escolar, responsável pela respetiva Fase competitiva, de acordo com o modelo de Formação de Alunos Juízes e Árbitros em vigor.

#### **2.2.4. Constituição do Corpo de Juízes:**

##### **CORRIDAS:**

- Um juiz de partida;
- Juízes de chegada/Cronometristas
- **Nota - No caso da Deficiência Auditiva a partida tem que ser realizada por um sinal visual (por exemplo: uma bandeira). Deve existir um Starter localizado para que os atletas consigam mantê-lo no seu campo visual (cerca de 5/10m).**

##### **CONCURSOS (SALTOS/LANÇAMENTOS):**

**Para cada prova (pelo menos):**

- Juiz chefe (avalia, lê e regista);
- Dois Juízes auxiliares.
- **Nota 1– No caso da Deficiência Auditiva, tem de existir um placard informativo com o número do “dorsal” para que o aluno saiba da sequência da sua participação no concurso.**

- 
- **Nota 2 - No caso das provas de campo os atletas com Deficiência Visual têm direito a ter um guia ou um treinador junto dele.**

#### **2.2.5. As funções dos elementos que compõem a mesa de secretariado são:**

- Elaboração dos Boletins de Competição e inscrição dos participantes em cada prova;
- Verificar a identificação dos participantes;
- Verificação e validação das classificações;
- Registrar as eventuais ocorrências disciplinares ou outras;
- Auxiliar e colaborar com a equipa de ajuizamento.
- Apurar a classificação coletiva de cada escalão/género, em competição.

## **2.3. CONDIÇÕES TÉCNICAS DO ESPAÇO PARA A COMPETIÇÃO**

**2.3.1.** A competição das fases Regional e Nacional deve ter lugar numa pista que reúna as seguintes condições:

**a) Técnicas:** Perímetro de 400 metros com 6 a 8 corredores; Setores de Saltos e Lançamentos em perfeitas condições de utilização;

**Nota** – Nas provas com alunos com Deficiência visual, este corre com aluno Atleta-Guia que tem direito a ter mais um pista contígua.

**b) Logísticas:** Cabina e Instalação Sonora; Sala para o Secretariado;

**c) Apoio:** Balneários Masculinos e Femininos; Sala para Primeiros Socorros.

**Nota** – Nas provas com alunos com Referência Técnico Pedagógica (RTP) os Balneários deverão estar devidamente adaptados e deverá ser contemplada uma sala de “Repouso”.

**2.3.2.** Deve ser posto à disposição dos juízes o equipamento técnico necessário ao bom desenvolvimento da competição, nomeadamente:

- Marcadores;
- Cronómetros;
- Alvos e Sacos de Grão para o lançamento de precisão;

- Vendas;
- Testemunhos;
- Postes e fasquia de Salto em Altura, e colchão de queda;
- Barreiras;
- Caixa de areia;
- Engenhos (Pesos, Dardos e Vortex);
- Fitas métricas;
- Rodo;
- Pistola de partida ou outro sinal sonoro para o efeito. No caso da Deficiência Auditiva o sinal tem de ser visual (Bandeiras).

## **2.4. BOLETIM DE PROVA**

**2.4.1.** Os modelos de Boletim de Prova a utilizar deverão possuir a formalidade necessária e suficiente. Ficará disponível no *sítio* do Desporto Escolar um ficheiro completo, que servirá como ponto de partida para qualquer prova a realizar no âmbito do Desporto Escolar (Base de dados, Boletins de Competição e ficheiro de Resultados).

**2.4.2.** Em todas as provas, o Boletim de Prova (registo das marcas obtidas pelos alunos nas diferentes provas, etc.) deve ser devidamente preenchido e assinado pela equipa de ajuizamento e pelos professores, cumprindo o estabelecido no artigo 26º, do Regulamento Geral de Provas.

## **3. FUNCIONAMENTO DO GRUPO/EQUIPA DE ATLETISMO**

### **3.1. FORMAÇÃO DO GRUPO/EQUIPA**

**3.1.1.** Para um Grupo-equipa se encontrar em pleno funcionamento, deve reunir as condições apresentadas no Regulamento do Programa do Desporto Escolar.

**3.1.2.** Cada Grupo-equipa deve apresentar o grupo etário em que concentra a sua atividade:

#### **A) Nível Infantis A e B Masculinos e/ou Femininos**

Formação Base do Atletismo;

Atividade desenvolvida a nível interno e no âmbito das propostas da CLDE.

---

## **B) Nível Iniciados/Juvenis/Juniores Masculinos e/ou Femininos**

Formação Base e Avançada do Atletismo;

Atividade desenvolvida no âmbito no âmbito das propostas da CLDE e  
Campeonatos Escolares Regionais e Nacionais.

**NOTA:** Cada estabelecimento de ensino deve criar as condições de enquadramento técnico necessárias ao desenvolvimento de um projeto centralizado num dos níveis e/ou num trabalho continuado nos dois níveis.

### **3.2. PLANO DE ATIVIDADES DO ATLETISMO**

As fases competitivas finais (Local, Regional e Nacional) realizadas formalmente na Pista de Atletismo representam o culminar de toda a atividade desenvolvida pelos Grupo-equipa ao longo do ano.

O calendário competitivo de cada CLDE poderá contemplar, ou não, uma prova final de apuramento para a fase Regional. Esta, poderá ser substituída por um conjunto de provas realizadas durante o ano letivo, de acordo com o Regulamento Específico Local.

Na base das participações nas fases referidas estarão assentes as formas fundamentais que irão permitir uma prática (aprendizagem e desenvolvimento) alargada a toda a população escolar, assim como o surgimento de novos valores.

Essas formas assentam na atividade interna desenvolvida pelas escolas e pelas atividades propostas pelas respetivas CLDE.

O protocolo estabelecido entre o Desporto Escolar e a Federação Portuguesa de Atletismo dá lugar a um trabalho concertado com as Associações Distritais da modalidade, permitindo uma rentabilização de meios, uma oferta competitiva mais alargada e complementar, organização, formalidade e formação, para os nossos alunos.

#### **3.2.1. Atividade interna**

**3.2.1.1.** A atividade interna é um ponto-chave no arranque e desenvolvimento de todo o trabalho do Grupo/Equipa.

Os torneios internos e os encontros organizados com escolas vizinhas, as ações com técnicos e atletas de alta competição, são meios que permitem dinamizar e difundir a prática para toda a população escolar.

### **3.2.2. Atividade Local**

**3.2.2.1.** As CLDE devem elaborar um calendário competitivo alargado no tempo e diversificado nas formas, no sentido de dar resposta às expectativas dos jovens, motivando a participação nos Grupos/Equipa.

**Assim, apresentam-se as seguintes propostas:**

**1.** Calendarização das provas englobadas na “Campanha Viva o Atletismo” promovida pela Federação Portuguesa de Atletismo, e organizadas pelas Associações Distritais da modalidade:

- Salto em Altura em Sala;
- Triatlo Técnico Jovem;
- Quilómetro Jovem;
- Torneio Atleta Completo;
- Olímpico Jovem “Pista”;
- Outras provas organizadas pelas Associações destinadas a escalões etários mais jovens.

**2.** Proposta de Programa Competitivo Local (CLDE)

A. Torneio de Abertura

B. Torneios simplificados (número de provas e instalações)

1. Salto em Altura
2. Lançamento do Peso e Provas de Velocidade
3. Corrida de Barreiras e Salto em Comprimento
4. Prova de Meio-fundo e Corrida de Estafetas

- 
- C. Prova Combinada
    - 1. Individual ou Coletiva
      - Triatlo, Pentatlo (ou outra)
  - D. Campeonato Local de Pista
  - E. Torneio de Encerramento
  - F. Outras

### **3.2.3. Formação**

**3.2.3.1.** Cada CLDE deve atender às necessidades em termos de Formação dos agentes intervenientes em todo este processo (Professores e Alunos).

Neste campo apresentamos 3 (três) formas de intervenção a desenvolver por cada CLDE.

**3.2.3.1.1. Formação de Alunos Juízes Árbitros Escolares** de acordo com o previsto no Programa do Desporto Escolar 2017-2021 e estipulado pelo “Regulamento de Formação de Alunos Juízes/Árbitros em vigor.

**3.2.3.1.2. Formação do Aluno Praticante:** organização de Encontros e Estágios de Aprendizagem/Aperfeiçoamento, destinados aos alunos que pela sua assiduidade ou pela sua qualidade demonstrem interesse pela prática da modalidade.

**3.2.3.1.3. Formação de Professores:** Ação de Formação destinada aos Professores de Educação Física, centrada nos aspetos de promoção e dinamização da modalidade, assim como nas questões relacionadas com a intervenção técnico-pedagógica no Atletismo.

## **4. REGULAMENTO TÉCNICO PEDAGÓGICO – INFANTIS**

a) Os escalões de Infantis A e B, pelas suas características, são aqueles em que a intervenção pedagógica deve aproximar as situações de aprendizagem às de competição, multiplicando-as e diversificando-as.

b) As Provas Combinadas (Triatlos ou outras) devem fazer parte integrante do Quadro Competitivo destes escalões. Apresentam-se como exemplos:

1. Velocidade (40 a 60 m); Peso; Comprimento
2. Barreiras (40 a 60 m); Lançamento da Bola; Comprimento
3. Velocidade (40 a 60 m); Altura; Meio-fundo; (500 a 800 m);
4. Barreiras (40 a 60 m); Altura; Lançamento do Vortex
5. ...

c) Provas coletivas sob a forma de Estafetas em Percursos de tarefas Gimno-atléticas.

d) Dinamização, utilizando o “Kids´Athletics”, proposto pela IAAF.

e) Torneios simplificados realizados em Pavilhão ou espaço Polidesportivo, com classificação individual (por prova) e coletiva (escola ou equipa).

#### **4.1. ORGANIZAÇÃO DE PROVAS**

**4.1.1.** Na organização destas provas devem ser cumpridas determinadas orientações tais como as que a seguir se indicam, ou, adaptando-as de acordo com o local a utilizar, o nível dos atletas e a fase da competição.

**4.1.1.1. CORRIDA DE BARREIRAS -»** As características técnicas formais são as apresentadas no anexo 3. Como proposta de desenvolvimento apresenta-se uma proposta de adaptação das alturas e distâncias entre barreiras para os escalões de infantis A e B e de iniciados.

Escalão	Género			Nº Barr			
---------	--------	--	--	---------	--	--	--

		<b>Distância Prova</b>	<b>Altura Barr</b>		<b>Dist. partida à 1ª barr</b>	<b>Dist. entre barr</b>	<b>Dist. última barr. à meta</b>
Inf. A	Fem.	50m barr	50 cm	6	10,00 m	6,00 m	10,00 m
	Masc.	50m barr	50 cm	6	10,00 m	6,00 m	10,00 m
Inf. B	Fem.	60m barr	60 cm	6	11,50 m	6,50 m	16,00 m
	Masc.	60m barr	60 cm	6	12,00 m	7,00 m	13,00 m
Inic.	Fem.	60m barr	65 cm	6	12,00 m	7,00 m	13,00 m
	Masc.	60m barr	70 cm	6	12,50 m	7,50 m	10,00 m

**4.1.1.2. CORRIDA DE VELOCIDADE** -» A partida na prova de Velocidade para o escalão de Infantis A é feita sem a utilização de blocos de partida. Para o escalão de Infantis B a utilização dos blocos de partida é facultativa;

**4.1.1.3. SALTO EM COMPRIMENTO** -» Deve ser definida uma zona de chamada que corresponde a um espaço de 60 cm, delimitada com sinalizadores, estando o mais próximo da caixa de areia a uma distância de 40 cm.

A medição é feita desde a parte do apoio de chamada, mais próximo da caixa de areia, até ao ponto de queda na areia (mais próximo da zona de chamada);

**4.1.1.4. SALTO EM ALTURA** -» Nesta fase de aprendizagem, deve ser privilegiada a técnica de tesoura;

**4.1.1.5. LANÇAMENTO DO PESO** -» No escalão de Infantis A o lançamento é executado através do movimento final relativamente à execução completa; no escalão de Infantis B pode ser introduzido a fase de deslize lateral.

## 5. CASOS OMISSOS

Os casos omissos e as dúvidas resultantes da aplicação do presente Regulamento, de acordo com a fase organizacional (fase local, regional ou nacional), serão analisados e decididos, respetivamente, pela CLDE, pela CRDE e pela Direção- Geral da Educação – Divisão do Desporto Escolar.

## 6. ANEXOS

### ANEXO 1

#### Provas propostas para o Atletismo Adaptado

	Provas	INF A e B	INI	JUV	JUN	Alunos em Cadeira de Rodas
<b>Corridas</b>	60m	X				
	80m		X			
	100m			X	X	
	600m		X			
	800m			X	X	
	1500m			X	X	
<b>Lançamentos</b>	Lançamento do Vortex	X	X			X
	Lançamento do Peso		X	X	X	
	Lançamento de Precisão					X
<b>Saltos</b>	Salto em comprimento	X	X	X	X	

## ANEXO 2

### A - PROGRAMA DE PROVAS

ESCALÕES		INFANTIS (*)		INICIADOS		JUVENIS (*)	
Provas a Nível de CLDE  Atividades a dinamizar pelas EAE		60m	S. Comp.	80m	S.Comp.	100m	S.Comp.
		60m Bar.	S. Altura	60/80m Bar	S.Altura	200m	S Altura
		1000m	L.Peso	1500m	L.Peso	80/100m Bar	L.Peso
		4x60m	Arr. Bola	4x80m	-	1500m	Outras ** facultativas
		Outras ** facultativas					
Campeonato de Pista da CLDE	Coletivo e Individual	60m	S. Comp.	80m	S.Comp.	100m	S.Comp.
		60m Bar.	S. Altura	60/80m Bar	S.Altura	80/100m Bar	S Altura
		1000m	L.Peso	1500m	L.Peso	1500m	L.Peso
		4x60m	-	4x80m	-	4x100m	-
		Outras ** facultativas					
Campeonato de Pista REGIONAL	Coletivo e Individual			80m	S.Comp.	100m	S.Comp.
				60/80m Bar	S.Altura	80/100m Bar	S Altura
				1500m	L.Peso	1500m	L.Peso
				4x80m	-	4x100m	-
				Outras ** facultativas	Outras ** facultativas	Outras ** facultativas	Outras ** facultativas
Campeonato de Pista NACIONAL	Coletivo e Individual					100m	S.Comp.
						80/100m Bar	S Altura
						1500m	L.Peso
						4x100m	-
						Outras ** facultativas	Outras** facultativas

\* Escalões de Infantis e Juniores só têm provas a nível de CLDE

\*\* Facultativas: Todas as que compõem o quadro competitivo oficializado (F.P.A) em cada escalão, ou, adaptada às condições materiais, escalão etário ou nível de desenvolvimento.

## ANEXO 3

### (CORRIDA DE BARREIRAS)

ESCALÃO	GÉNERO	Distâncias	N.º de Barreiras	Altura das Barreiras	Partida à 1ª Barreira	Entre Barreiras	Última à Chegada
Infantis A	Fem.	60 mtrs	6	0,50 mtrs	12 mtrs	6,5 mtrs	15,5 mtrs
	Masc.						
Infantis B	Fem.	60 mtrs	6	0,60 mtrs	12 mtrs	7 mtrs	13 mtrs
	Masc.			0,76 mtrs	12 mtrs	7,5 mtrs	10,5 mtrs
Iniciados	Fem.	60 mtrs	6	0,76 mtrs	12 mtrs	7,5 mtrs	10,5 mtrs
	Masc.	80 mtrs	8	0,84 mtrs	13 mtrs	8 mtrs	11 mtrs
Juvenis e Juniores	Fem.	80 mtrs	8	0,76 mtrs	13 mtrs	8 mtrs	11 mtrs
		300 mtrs	7	0,76 mtrs	50 mtrs	35 mtrs	40 mtrs
	Masc.	100 mtrs	10	0,91 mtrs	13 mtrs	8,5 mtrs	10,5 mtrs
		400 mtrs	10	0,84 mtrs	45 mtrs	35 mtrs	40 mtrs

### (ENGENHOS - LANÇAMENTOS)

ESCALÃO	GÉNERO	Peso	Dardo / Bola	Disco	Martelo		
Infantis A	Fem.	2 Kg	164 gr.				
	Masc.	2 Kg	164 gr.				
Infantis B	Fem.	2 Kg	164 gr.			0,750 Kg	
	Masc.	3 Kg	164 gr.			0,750 Kg	
Iniciados	Fem.	3 Kg	400 gr.			0,750 Kg	3 Kg
	Masc.	4 Kg	400 gr.			1 Kg	4 Kg
Juvenis e Juniores	Fem.	3 Kg	600 gr.	1 Kg	3 Kg		
	Masc.	5 Kg	600 gr.	1,5 Kg	5 Kg		

## ANEXO 4

### FICHA DE INSCRIÇÃO

CAMPEONATO: \_\_\_\_\_

DSR:	CLDE:	ESCALÃO:	GÉNERO:
EQUIPA DE ESCOLA <input type="checkbox"/> SELECÇÃO <input type="checkbox"/>			
PROFESSOR RESPONSÁVEL:			
CONTATOS:	Tel.	Tlm:	
E-mail:			

PROVA	DORSAL	NOME	ESCOLA	DATA NASC.	B. I.
Velocidade					
Barreiras					
Salto em Comprimento					
Salto em Altura					
Lançamento do Peso					
Prova de Meio Fundo					
Estafeta					

O Coordenador Regional do Desporto Escolar

O Professor Responsável (Direção/Grupo Equipa)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ANEXO 5

### RELATÓRIO DE ATIVIDADE

Coordenação Local de Desporto Escolar: \_\_\_\_\_

Atividade: \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_ Data : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Destinatários: \_\_\_\_\_

Organizadores: \_\_\_\_\_

ESCOLAS	INFANTIS A		INFANTIS B		INICIADOS		JUVENIS		JUNIORES	
	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc

\*Caso se trate de uma competição, enviar classificações em anexo.