

PROGRAMA DE PROVAS DOS ESCALÕES JOVENS – VERSÃO FINAL
(Infantis, Iniciados e juvenis)

SECTORES	INFANTIS	INICIADOS	JUVENIS
Velocidade e Estafetas	60m <u>150m</u> 4x 60m	80m <u>250m</u> 4x 80m	100m 200m <u>300m</u> 4x 100m <u>4x 300m</u>
Barreiras	60m barreiras	80m barreiras (F) 100m barreiras (M) <u>250m barreiras</u>	100m barreiras (F) 110m barreiras (M) <u>300m barreiras</u>
Meio-Fundo	<u>600m</u> 1000m	800m 1500m <u>1500m obstáculos</u>	800m 1500m 3000m <u>2000m obstáculos</u>
Saltos	Altura Comprimento	Altura Comprimento Vara Triplo	Altura Comprimento Vara Triplo
Lançam. do Peso	2 Kg (F) / 3 Kg (M)	3 Kg (F) / 4 Kg (M)	3 Kg (F) / 5 Kg (M)
Lançam. do Dardo	<u>400g (F) / 400g (M)</u>	<u>500g (F) / 500g (M)</u>	600g (F) / 700g (M)
Lançam. do Disco		750g (F) / 1 Kg (M)	1 Kg (F)/1,5 Kg(M)
Lançam do Martelo		3 Kg (F) / 4 Kg (M)	3 Kg (F) / 5 Kg (M)
Marcha	<u>3000m</u>	<u>4000m</u>	5000m
Provas Combinadas Atleta Completo e Campeonato Nacional (Juv. Femininos)	<u>PENTATLO</u> 60m 60m barreiras Comprimento Peso 1000m	<u>HEPTATLO</u> 80m 80/100m barreiras Comprimento Altura Peso Dardo 800/1000m	<u>HEPTATLO Fem.</u> <u>OCTATLO Masc.</u> 200m F / 100m M 100/110m barreiras Comprimento Altura Peso Dardo 800m F / 1000m M 300m (só Masc.)
Provas Combinadas Camp. de Portugal (Juv. Masculinos)			OCTATLO 110m barreiras Comprimento Altura Vara Peso Dardo Disco 1000m

NOTA: Todas as alterações ao anterior Programa de Provas estão a “Bold” e tracejadas.

ALTERAÇÕES AO PROGRAMA DE PROVAS / RECOMENDAÇÕES

SECTOR DE VELOCIDADE

1 - Inclusão da prova de 150 metros no escalão de Infantis.

Nas pistas em que a partida dos 150 metros não está marcada, é possível usar como pontos de referência as marcas da 7ª barreira dos 400 metros barreiras. Essas marcas estão aos 255 metros, ou seja, a 145 metros da meta, pelo que a partida dos 150 metros deve ser marcada 5 metros antes da marca da 7ª barreira dos 400 metros barreiras.

2 - Alteração da prova de 300 metros para 250 metros no escalão de Iniciados.

A partida para esta prova é feita das marcas da 4ª barreira dos 400 metros barreiras.

3 - Alteração da prova de 400 metros para 300 metros no escalão de Juvenis.

4 - Alteração da estafeta de 4x400 metros para 4x300 metros no escalão de Juvenis.

- A partida é feita nas marcas da partida dos 800 metros, correndo-se os primeiros 100 metros em pistas separadas.

- A entrada à corda é feita depois da primeira curva, na marca da entrada à corda dos 800 metros.

- A 1ª transmissão é feita na zona da 3ª transmissão dos 4x100 metros (pista 1), devendo os atletas estar posicionados pela mesma ordem da partida.

- A 2ª transmissão é feita na zona da 2ª transmissão dos 4x100 metros (pista 1), devendo os atletas estar posicionados (tal como nos 4x400 metros), pela classificação da equipa 200 metros antes da transmissão (passagem na meta).

- A 3ª transmissão é feita na zona da 1ª transmissão dos 4x100 metros (pista 1), devendo os atletas estar posicionados (tal como nos 4x400 metros), pela classificação da equipa 200 metros antes da transmissão (passagem na partida dos 100 metros).

- As zonas de transmissão começam e terminam no início e no fim das zonas de transmissão dos 4x100 metros da pista 1 (e seu prolongamento), não havendo zona de balanço.

Recomendações: O sector de velocidade recomenda aos Directores Técnicos Distritais que reconheçam a enorme importância do treino da velocidade e das estafetas nos escalões mais jovens, sendo o calendário competitivo um instrumento muito importante para fazer chegar essa mensagem aos treinadores. Para isso é importante que haja provas de velocidade e de estafetas ao longo de toda a época, não só com a utilização das distâncias oficiais, mas também com a possibilidade de se introduzir outras distâncias, nomeadamente a dos 50 metros.

SECTOR DE BARREIRAS

1 - Alteração da prova de 300 barreiras para 250 barreiras no escalão de Iniciados.

- A partida para esta prova é feita das marcas da 4ª barreira dos 400 metros barreiras.

- Distância da partida até à 1ª barreira: 35 metros (a 1ª barreira está colocada na marca da 5ª barreira dos 400 metros barreiras).

- Número de barreiras: 6 barreiras.

- Distância entre Barreiras – 35 metros.

- Distância da última barreira até à meta: 40 metros.

- Altura das barreiras – 0,76 metros (masculinos e femininos).

2 - Alteração da prova de 400 barreiras para 300 barreiras no escalão de Juvenis.

- Distância da partida até à 1ª barreira: 50 metros (a 1ª barreira está colocada na marca da 4ª barreira dos 400 metros barreiras).

- Número de barreiras: 7 barreiras.

- Distância entre Barreiras – 35 metros.

- Distância da última barreira até à meta: 40 metros.

- Altura das barreiras – 0,76 metros (femininos) e 0,84 metros (masculinos).

Recomendações: Uma alteração que esteve em discussão embora não seja ainda proposta, é a diminuição da altura das barreiras no escalão de Infantis. A altura actual das barreiras neste escalão está condicionada pelo facto da grande maioria das barreiras utilizadas nas competições oficiais, essa é a altura mínima. A observação da realidade da grande maioria dos atletas Infantis, tem-nos mostrado que essa altura está desadequada ao desenvolvimento físico dos jovens, não permitindo que eles consigam assimilar as duas características mais importantes do treino das barreiras: uma grande velocidade de corrida entre barreiras, conseguida principalmente em função da frequência da passada e uma impulsão muito activa, para a frente e com extensão completa da perna de chamada. O ideal seria baixar a altura das barreiras, mas temos consciência que nem todas as Associações Distritais possuem nas pistas que utilizam barreiras que permitam uma altura de 0,65 metros. Assim, o sector de barreiras recomenda aos Directores Técnicos Distritais que procurem sensibilizar as entidades responsáveis para adquirir barreiras que baixem até aos 0,65 metros e se possível que realizem durante a época (principalmente nas primeiras provas), corridas de 60 metros barreiras a 0,65 metros para o escalão de Infantis.

SECTOR DE MEIO-FUNDO

1 - Inclusão da prova de 600 metros no escalão de Infantis.

- A partida para esta prova é feita à corda, tal como nos 1000 metros.

- O objectivo da introdução dos 600 metros é aumentar a oferta no que diz respeito às provas de pista para este escalão no sector de meio fundo. Não se pretende que os jovens passem a correr 600 metros num dia e 1000 metros no outro, não participando nas outras provas. Assim, sempre que houver uma competição de dois dias, apenas deverá ser incluída uma prova de meio-fundo. No caso do Torneio Olímpico Jovem Distrital deverá ser incluída a prova dos 600 metros e no Campeonato Distrital de Infantis deverá ser incluída a prova dos 1000 metros.

2 - Inclusão da prova de 1500 metros obstáculos no escalão de Iniciados.

- A partida para esta prova é feita na partida dos 1500 metros.

- O número de obstáculos por volta é de quatro, sendo o número total de obstáculos da prova de treze.

- A colocação dos obstáculos é feita de forma a que os quatro obstáculos fiquem equidistantes uns dos outros, com uma distância de 100 metros entre eles. Os obstáculos são colocados aos 390 metros (10 metros à frente da meta, na marca do fim da zona de transmissão dos 4x400 metros), aos 290 metros (no fim da zona da 1ª transmissão dos 4x100 metros), aos 190 metros (no fim da zona da 2ª transmissão dos 4x100 metros) e aos 90 metros (no fim da zona da 3ª transmissão dos 4x100 metros).

- O 1º obstáculo está colocado aos 90 metros (no fim da zona da 3ª transmissão dos 4x100 metros), após 210 metros de corrida
 - A altura dos obstáculos é de 0,76 metros (masculinos e femininos).
- Esta prova é igual para o sector feminino e masculino.

3 - Alteração da altura dos obstáculos da prova de 2000m obstáculos no escalão de Juvenis masculinos de 0,91 metros para 0,76 metros.

Esta prova é igual para o sector feminino e masculino.

SECTOR DE MARCHA

1 - Alteração da distância dos Infantis femininos de 2000 para 3000 metros.

2 - Alteração da distância dos Iniciados femininos de 3000 para 4000 metros.

Recomendações: Para uma maior integração e adesão à disciplina em situações em procuramos que a distância da prova não constitua um factor de inibição na aprendizagem / experimentação, propomos que em provas de âmbito regional de captação e promoção, se utilizem as distâncias de 2000 metros para Infantis e de 3000 metros para Iniciados.

SECTOR DE SALTOS

1 - Retirada da prova de salto com vara masculino no escalão de Infantis.

Recomendações: Como alternativa e / ou complemento ao treino e à formação de um jovem saltador com vara, e atendendo a eventuais dificuldades na realização de provas desta disciplina, recomenda-se às associações Distritais a realização de provas de *“Salto com Vara em Distância”*, nos seguintes moldes:

- Realizar salto para uma caixa de salto em comprimento, definindo um limite para a chamada – situado 75cm (infantis) ou 50cm (benjamins) antes da areia – e uma zona limite para o encaixe da vara – 1m dentro da areia.
- O salto é medido como o salto em comprimento, desde o local de queda até a linha que limita a chamada, ou pontuado por zonas de queda definidas de 50 em 50cm.
- Como variante mais avançada (a estudar), poderá acrescentar-se um elástico a ultrapassar, situado 50cm para lá do limite de encaixe e colocado a ± 1 m de altura.

SECTOR DE LANÇAMENTOS

1 - Inclusão da prova de Lançamento do Dardo de 400g Masculino no escalão de Infantis, por troca com o actual Lançamento da Bola.

2 - Inclusão da prova de Lançamento do Dardo de 400g Feminino no escalão de Infantis, por troca com o actual Lançamento da Bola.

3 - Alteração do peso do dardo dos Iniciados Femininos de 400g para 500g.

4 - Alteração do peso do dardo dos Iniciados Masculinos de 400g para 500g.

Recomendações: Embora não tenham sido englobadas no programa oficial de provas, recomenda-se às Associações Distritais para realizarem provas de Lançamento do Martelo para o escalão de Infantis, com engenhos de 2 Kg (femininos) e 3 Kg (masculinos), assim como provas de Lançamento do Disco para o mesmo escalão, com engenhos de 600g (femininos) e 750g (masculinos). O objectivo da realização destas provas é motivar os atletas Infantis a iniciarem a aprendizagem destes lançamentos, mais cedo, o que terá grandes benefícios na formação de futuros lançadores.

SECTOR DE PROVAS COMBINADAS

1 - Infantis Femininos e Masculinos (Pentatlo): 60 metros, 60 metros barreiras, salto em comprimento, lançamento do peso e 1000 metros.

2 - Iniciados Femininos (Heptatlo): 80 metros, 80 metros barreiras, salto em comprimento, salto em altura, lançamento do peso, lançamento do dardo e 800 metros.

3 - Iniciados Masculinos (Heptatlo): 80 metros, 100 metros barreiras, salto em comprimento, salto em altura, lançamento do peso, lançamento do dardo e 1000 metros.

4 - Juvenis Femininos (Heptatlo): 100 metros, 100 metros barreiras, salto em comprimento, salto em altura, lançamento do peso, lançamento do dardo e 800 metros.

5 - Juvenis Masculinos – Atleta Completo (Heptatlo): 100 metros, 110 metros barreiras, salto em comprimento, salto em altura, lançamento do peso, lançamento do dardo e 1000 metros.

Nota: Brevemente será enviado um documento com uma proposta para a ordem da realização das provas ao longo das duas jornadas.

Proposta de Alteração ao Regulamento Geral de Competições

1 - Nos Campeonatos Distritais de Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e Sub-23 e nos Campeonatos de Portugal de Juvenis, Juniores e Sub-23, cada atleta pode participar num máximo de quatro provas, desde que uma delas seja a estafeta curta, podendo participar no máximo em duas provas por dia.

2 – Atletas Infantis:

- Os atletas Infantis que participem numa prova de 150 metros não podem participar em mais nenhuma prova que se dispute posteriormente nessa jornada com excepção da estafeta de 4x 60 metros, podendo participar em provas que se disputem antes.

- Os atletas Infantis que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros não podem participar em mais nenhuma prova que se dispute posteriormente nessa jornada, podendo participar em provas que se disputem antes. No caso de estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado quando o atleta realiza uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros, o atleta não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização dessa prova. No caso de participar na eliminatória de uma prova de velocidade ou barreiras que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.

3 – Atletas Iniciados:

- Os atletas Iniciados que participem numa prova com distâncias entre os 200 e os 300 metros (inclusive), com ou sem barreiras, não podem participar em mais nenhuma prova que se dispute posteriormente nessa jornada com exceção da estafeta de 4x 80 ou 4x 100 metros, podendo participar em provas que se disputem antes.

- Os atletas Iniciados que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 800 metros não podem participar em mais nenhuma prova que se dispute posteriormente nessa jornada, podendo participar em provas que se disputem antes. No caso de estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado quando o atleta realiza uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 800 metros, o atleta não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização dessa prova. No caso de participar na eliminatória de uma prova de velocidade ou barreiras que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 800 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.

4 – Atletas Juvenis:

- Os atletas Juvenis que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 800 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas, com exceção de provas de velocidade ou barreiras com distâncias iguais ou inferiores a 110 metros, desde que essas provas se disputem antes da prova de corrida ou de marcha de distância igual ou superior a 800 metros onde o atleta participou. No caso de participar na eliminatória de uma prova de velocidade ou barreiras que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 800 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.

Recomendações: Para permitir aos atletas dos escalões jovens participarem em provas de saltos, lançamentos, velocidade e barreiras no mesmo dia em que participam em provas de meio-fundo, recomenda-se aos Técnicos Distritais que elaborem programas horários em que as provas de distâncias mais longas estão colocadas no final das jornadas.