



**REGULAMENTO  
ESPECÍFICO DE  
ATLETISMO**

**2005 - 2006**

## ÍNDICE

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>3</b>
<b>1. PROVA DE CORTA MATO</b> .....	<b>4</b>
1.1. PARTICIPAÇÃO/INSCRIÇÕES .....	4
1.2. ESCALÕES ETÁRIOS .....	4
1.3. LOCAL .....	4
1.4. EQUIPAMENTO .....	5
1.5. SECRETARIADO .....	5
1.6. JÚRI .....	5
1.7. PROVAS/DISTÂNCIAS .....	5
1.8. CONSTITUIÇÃO DAS EQUIPAS .....	6
1.9. CORTA MATO NACIONAL .....	6
<b>2. PROVA DE PISTA</b> .....	<b>7</b>
2.1. PARTICIPAÇÃO/INSCRIÇÃO .....	7
2.2. FORMAS DE COMPETIÇÃO .....	7
2.3. ESCALÕES ETÁRIOS .....	8
2.4. FASES DE ORGANIZAÇÃO/CRITÉRIOS DE APURAMENTO .....	8
2.5. CONSTITUIÇÃO/IDENTIFICAÇÃO DAS EQUIPAS .....	10
2.6. CLASSIFICAÇÃO/PONTUAÇÃO .....	12
2.7. PARTICIPAÇÃO INDIVIDUAL .....	13
2.8. DISPOSIÇÕES GERAIS .....	13
<b>3. PROCEDIMENTOS PARA A ORGANIZAÇÃO DE PROVA DE PISTA</b> .....	<b>14</b>
3.1. ELABORAÇÃO DO PROGRAMA DE COMPETIÇÃO .....	14
3.2. CONSTITUIÇÃO DA EQUIPA DE ARBITRAGEM .....	14
3.3. CONDIÇÕES TÉCNICAS .....	16
3.4. BOLETIM DE PROVA .....	16
<b>4. FUNCIONAMENTO DO GRUPO/EQUIPA DE ATLETISMO</b> .....	<b>17</b>
4.1. FORMAÇÃO DO GRUPO/EQUIPA .....	17
4.2. PLANO DE ACTIVIDADES DO ATLETISMO .....	18
<b>5. REGULAMENTO TÉCNICO PEDAGÓGICO - INFANTIS</b> .....	<b>20</b>
5.1. ORGANIZAÇÃO DE PROVAS .....	20
<b>6. CASOS OMISSOS</b> .....	<b>21</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>22</b>

## **INTRODUÇÃO**

Este Regulamento Específico aplica-se a todas as competições de Atletismo realizadas no âmbito do Programa do Desporto Escolar e em conformidade com o estipulado no Regulamento Geral de Provas e Regras Oficiais em vigor.

Pode ainda ser complementado pelo Regulamento de Prova de cada fase (Local, Regional e Nacional), a elaborar pela respectiva entidade organizadora, com o parecer do Coordenador Nacional da modalidade e aprovação pela Direcção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular – Desporto Escolar (DGIDC-DE).

## 1. PROVA DE CORTA MATO

### 1.1. PARTICIPAÇÃO/INSCRIÇÕES

No quadro competitivo das Actividades do Programa do Desporto Escolar, as competições do Corta-Mato estão abertas a todos os Estabelecimentos de Educação e ensino, oficial ou particular, que aderiram voluntariamente ao mesmo, **desde que garantam as condições de participação nas actividades do Desporto Escolar e assegurem a realização do respectivo Corta-Mato de Escola.**

### 1.2. ESCALÕES ETÁRIOS

1.2.1. Os escalões etários/sexo para a prova do Corta-Mato, no ano lectivo de 2005/2006, são os seguintes:

ESCALÕES	ANO DE NASCIMENTO
INFANTIS A	1995/1996
INFANTIS B	1993/1994
INICIADOS	1991/1992
JUVENIS	1989/1990
JUNIORES	1988 e anteriores

Quadro I

1.2.2. Cada aluno tem de participar obrigatoriamente na prova correspondente ao seu escalão etário.

### 1.3. LOCAL

1.3.1. As provas deverão efectuar-se num local que reúna o mínimo de condições para a prática do Corta-Mato, de acordo com o descrito no Regulamento Técnico de Atletismo aprovado pela Federação Portuguesa de Atletismo.

## 1.4. EQUIPAMENTO

1.4.1. Os alunos participantes devem ser portadores de equipamento desportivo adequado às características e condições do local de prática, não podem utilizar equipamentos de clubes, sendo, os professores acompanhantes, os responsáveis pelo devido enquadramento e orientação dos alunos. Poderá a organização proceder à desclassificação dos alunos que não respeitem este ponto.

## 1.5. SECRETARIADO

1.5.1. Deverá ser organizado um secretariado que se responsabilizará pela atribuição de dorsais, pelo controlo da identificação dos professores responsáveis e alunos, pelo desenrolar da prova (classificações), etc.

## 1.6. JÚRI

1.6.1. A composição do Júri é da responsabilidade da entidade organizadora.

1.6.2. Será aconselhável que os Juízes responsáveis por sectores tais como partidas, chegadas e agulhas, sejam pessoas com experiência nessas funções.

## 1.7. PROVAS/DISTÂNCIAS

1.7.1. As distâncias das provas para cada um dos escalões etários/sexo, são as seguintes:

Escalões \ Sexo	MASCULINOS	FEMININOS
	INFANTIS A	1000 mtrs
INFANTIS B	1500 mtrs.	1500 mtrs.
INICIADOS	2500 mtrs.	2000 mtrs.
JUVENIS	3500 mtrs.	2500 mtrs.
JUNIORES	3500 mtrs.	2500 mtrs.

**Quadro II**

**1.7.2.** Somente os Estabelecimentos de Educação e Ensino que tenham organizado o Corta-Mato de Escola, terão acesso à Fase Local.

**1.7.3.** É da responsabilidade de cada Coordenação Educativa do Desporto Escolar (CE), a definição do faseamento desta prova na sua área.

## **1.8. CONSTITUIÇÃO DAS EQUIPAS**

### **Corta-Mato – Fase Local**

**1.8.1.** Cada Estabelecimento de Educação e Ensino participará com equipas por escalão etário/sexo constituídas no máximo por 6 (seis) alunos e no mínimo por 4 (quatro).

**1.8.2.** A classificação individual é feita por escalão etário/sexo.

**1.8.3.** A classificação por equipas é feita por escalão etário/sexo, através da pontuação obtida pelo somatório da ordem de chegada dos 4 (quatro) primeiros alunos.

**Nota:** Em caso de igualdade de classificação por equipas, o desempate é feito pelo melhor 4º classificado.

## **1.9. CORTA MATO NACIONAL**

**1.9.1.** O Corta-Mato Nacional do Desporto Escolar é destinado aos escalões de **INICIADOS** e **JUVENIS, de ambos os sexos.**

**1.9.2.** Por Escalão etário/sexo, participa **a equipa** do Estabelecimento de Educação e Ensino vencedora da Fase Local, composta no máximo por 6 (seis) alunos e no mínimo por 4 (quatro).

**1.9.3.** Têm acesso ao Corta-Mato Nacional os 6 (seis) primeiros alunos, por escalão etário/sexo, classificados individualmente, na Fase Local, não pertencentes à equipa vencedora.

**1.9.4.** Durante o Corta Mato Nacional haverá lugar às seguintes classificações:

- **Classificações individuais** (nos escalões/sexo em competição):  
Classificação Geral

- **Classificações Colectiva:**  
Classificação por equipas de Escola nos escalões etário/sexo em competição.

#### **1.9.5. Prémios**

- **Individuais**  
Resultantes das diversas classificações individuais serão atribuídas medalhas aos 3 (três) primeiros alunos da Geral.
- **Colectivos**  
Serão premiadas por escalão etário/sexo as 3 (três) primeiras equipas de escolas.

## **2.PROVA DE PISTA**

### **2.1. PARTICIPAÇÃO/INSCRIÇÃO**

**2.1.1.** No Quadro Competitivo das Actividades do Programa do Desporto Escolar, as competições de Atletismo, são disputadas pelos Grupos/Equipa dos Estabelecimentos de Educação e Ensino, oficial ou particular, que aderiram voluntariamente ao mesmo;

**2.1.2.** Nas actividades de nível externo (Quadro Competitivo Formal) podem participar todos os alunos pertencentes à Escola.

### **2.2. FORMAS DE COMPETIÇÃO**

**2.2.1.** Cada CE, deve encontrar as soluções necessárias a fim de tornar o Quadro Competitivo mais aliciante, de forma a não reduzi-lo somente às Provas de Pista, mas sim aumentar a oferta de actividades para os Grupos/Equipa terem oportunidade de apresentar e testar o seu trabalho;

2.2.2. Os Campeonatos de Pista têm 2 (dois) tipos de classificação, tendo por base o apresentado no ponto anterior (2.1. Participação/Inscrição):

- **Individual**, considerando todos os participantes presentes nos eventos.
- **Colectiva**, considerando os alunos constituintes das equipas.

Fase Local – Equipas de Escola

Fase Regional – Equipas de Escola

Fase Nacional – Equipas de Escola

2.2.3. Para a elaboração dos programas de competição são consideradas as provas do programa obrigatório apresentadas em ANEXO (Quadro I).

## 2.3. ESCALÕES ETÁRIOS

### 2.3.1. Ano de Nascimento

ESCALÕES	ANO DE NASCIMENTO
INFANTIS A	1995/1996
INFANTIS B	1993/1994
INICIADOS	1991/1992
JUVENIS	1989/1990
JUNIORES	1988 e anteriores

Quadro III

## 2.4. FASES DE ORGANIZAÇÃO/CRITÉRIOS DE APURAMENTO

2.4.1. As diversas Fases Organizativas desenvolvem-se do seguinte modo:

2.4.1.1. A **Fase Local**: é da responsabilidade de cada CE, com a colaboração dos Centros de Formação Desportiva, dos Coordenadores dos Clubes de Desporto Escolar, Professores do Grupo/Equipa da modalidade e professores responsáveis pela dinamização de escola.

### **Apuramentos**

- **Colectivamente:** A escola classificada em primeiro lugar no respectivo escalão etário/sexo.
  
- **Individualmente:** Serão apurados os 2 (dois) primeiros classificados em cada prova individual, não pertencentes à equipa classificada em primeiro lugar (Apurada para a fase Regional).

**2.4.1.2. A Fase Regional:** é da competência da respectiva DRE, em colaboração com a CE onde se desenrola o evento. Nesta fase participam os alunos e as escolas vencedoras da fase anterior (Fase Local) nos escalões de **Iniciados e Juvenis** em ambos os sexos:

### **Apuramentos**

- **Individualmente:** O apuramento individual para a fase Nacional é da responsabilidade da DRE, em colaboração com as CEs, no máximo de 12 alunos (2 por cada prova individual).
  
- **Colectivamente:** A escola classificada em primeiro no respectivo escalão etário/sexo.

Poderá haver lugar a repescagem de equipas de Escola nos seguintes casos:

- Quando alguma DRE não apresentar equipas para a competição;
  
- Quando os resultados técnicos obtidos por equipas de Escola a nível regional assim o justifiquem.

**2.4.1.3.** A **Fase Nacional** é da responsabilidade da DGIDC - Desporto Escolar em colaboração com a DRE e a CE onde decorre o evento. Nesta fase participam os alunos e escolas apuradas na Fase Regional do Continente e das Regiões Autónomas.

**2.4.1.4.** A **Fase Internacional** é da exclusiva responsabilidade da DGIDC-DE.

## **2.5. CONSTITUIÇÃO/IDENTIFICAÇÃO DAS EQUIPAS**

### **2.5.1. Equipas de Escola**

Cada equipa é constituída do seguinte modo:

- 6 Alunos no mínimo e 12 no máximo, cuja identificação deve constar no Boletim de Prova, podendo ainda ser inscritos 2 suplentes;
- 1 Professor responsável pelo Grupo/Equipa;
- 1 Juíz/ Cronometristas (alunos com o Curso de Formação).

### **2.5.2. Participação individual CE e DRE**

Durante as fases Regional e Nacional o conjunto dos alunos apurados individualmente (total 12 por CE ou DRE) deverá ter 1 (um) Professor (seleccionador) responsável pelo seu enquadramento quer durante a deslocação para a competição quer durante a competição.

### **2.5.3. Normas de participação das equipas de Escola.**

**2.5.3.1.** Cada equipa deverá apresentar no máximo 2 (dois) alunos por prova, excepto na prova de estafeta em que apresenta uma equipa constituída por 4 (quatro) alunos participantes nas outras provas, ou podendo, excepcionalmente, incluir os 2 suplentes;

**2.5.3.2.** Cada aluno pode participar num máximo de 2 (duas) provas, sem contar com a prova de estafeta.

**2.5.3.3.** O aluno que participe numa corrida de longa duração, igual superior a 1000 não poderá participar noutra prova a seguir no mesmo dia.

**2.5.4.** Para além dos alunos inscritos no boletim de prova, o Professor responsável pelo Grupo/Equipa pode agregar a si um aluno para desempenhar as funções de Delegado/ Dirigente;

**2.5.4.1.** Compete ao Professor responsável pelo Grupo/Equipa a formação básica dos seus mais directos colaboradores (Juizes e Delegado/ Dirigente).

**2.5.5.** De acordo com o art.º 5º, Cap. II 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, do Cartão de Praticante no Desporto Escolar e documento oficial com fotografia actualizada (Bilhete de Identidade ou Passaporte<sup>1</sup>).

**2.5.6.** O Professor responsável e o Delegado/ Dirigente, asseguram:

- 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.

**2.5.7.** Os alunos pertencentes a um Centro de Formação Desportiva competirão, quer colectivamente, quer individualmente, em qualquer fase do Quadro competitivo do Desporto Escolar, pela escola onde estão matriculados.

---

<sup>1</sup> Exceptuam-se as competições da Fase Local, nas quais também é válida a fotocópia do Bilhete de Identidade ou do Passaporte, devidamente autenticadas pela escola e com fotografia legível.

## 2.6. CLASSIFICAÇÃO/PONTUAÇÃO

### 2.6.1. Classificação por Fase de Competição

#### 2.6.1.1. Fase Local

##### Classificação Colectiva

- Equipa de Escola

##### Classificação Individual

- Classificação Geral

#### 2.6.1.2. Fase Regional

##### Classificação Colectiva

- Equipa de Escola

##### Classificação Individual

- Classificação Geral

#### 2.6.1.3. Fase Nacional

##### Classificação Colectiva

- Equipa de Escola

##### Classificação Individual

- Classificação Geral

**2.6.2.** A classificação colectiva será encontrada através do somatório da pontuação obtida individualmente em cada prova e colectivamente na estafeta, de acordo com o seguinte critério:

PROVA INDIVIDUAL		ESTAFETA	
CLASSIFICAÇÃO	PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	PONTUAÇÃO
1º	N x 2	1º	N x 2
2º	N x 2 - 1	2º	N x 2 - 2
3º	N x 2 - 2	3º	N x 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;

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

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

**2.6.5.** No caso de ainda subsistir o empate, após esgotada a alínea anterior, cabe à organização da competição determinar a forma de desempate a efectuar. Esta pode assumir a realização de uma finalíssima ou outra forma considerada justa para a determinação da equipa vencedora; Por ex: soma dos cms na prova de Salto em Altura.

## **2.7. PARTICIPAÇÃO INDIVIDUAL**

**2.7.1.** Todas as provas do programa de competição têm classificação individual, sendo para esse efeito considerados todos os participantes.

**2.7.2.** As provas contam simultaneamente para a classificação colectiva e individual.

## **2.8. DISPOSIÇÕES GERAIS**

**2.8.1.** No Escalão de Infantis (A e B), as DREs e as CEs reservam-se o direito de regulamentar técnica e pedagogicamente a modalidade.

### **3. PROCEDIMENTOS PARA A ORGANIZAÇÃO DE UMA PROVA DE PISTA**

#### **3.1. Elaboração do Programa de Competição**

**3.1.1.** Em todos os escalões etário/sexo a elaboração do programa de competição deve obedecer aos seguintes critérios organizativos:

- Cada Programa de Provas deverá ter a duração máxima de 3 horas de competição;
- A ordem das Provas deve obedecer sempre que possível ao seguinte critério a seguinte:
  - **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;**
  - **4ª Concursos** - Lançamento de Peso e Salto em Comprimento;
  - **5ª Corrida de Longa Duração;**
  - **6ª Corrida de Estafeta.**

**NOTA:** Em todas as Fases do Quadro Competitivo do Desporto Escolar, a duração das provas pode ser ajustada às necessidades das respectivas organizações. Assim, a entidade organizadora estabelece antes do início de cada competição, o número de tentativas (saltos) e ensaios (lançamentos) que cada aluno pode executar.

#### **3.2. CONSTITUIÇÃO DA EQUIPA DE AJUIZAMENTO**

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

**3.2.2.** Atendendo ao espírito do Desporto Escolar e ao excelente meio pedagógico e didáctico que é o ajuizamento, cada equipa de Escola apresentará, em cada competição, (Fase Local ou Regional), 1 (um) juiz

com formação, o qual fica à disposição da organização para nomeação ou constituição da mesa de secretariado;

**3.2.3.** É obrigatória a constituição do Júri de Provas, entendido como meio auxiliar de organização e controlo da actividade. A participação activa dos alunos nestas funções deve servir como meio pedagógico enquadrado nos objectivos gerais do Desporto Escolar;

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

**3.2.3.2.** Os Juizes, para os vários sectores, serão jovens creditados pela estrutura do Desporto Escolar, responsável pela respectiva Fase competitiva, de acordo com o Regulamento de Formação de Juizes e Árbitros 2005/2006.

**3.2.3.3.** Assim e para o efeito, cada equipa de escola apresentará alunos com formação para exercer essas funções.

**3.2.4.** A Mesa de Secretariado deve ser constituída do seguinte modo:

**UM SECRETARIADO DE CORRIDAS:**

- Um juiz de partida;
- Juizes de chegada;
- Cronometristas (um por concorrente).

**UM SECRETARIADO DE LANÇAMENTOS:**

- Juiz de queda do engenho;
- Juiz de medição e registo.

**UM SECRETARIADO DE SALTOS PARA CADA PROVA**

- Juiz de medição, registo e avaliação
- Juiz auxiliar

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

- Verificar a identificação dos participantes;
- Verificação e Validação das classificações;
- Registar as eventuais ocorrências disciplinares ou outras;
- Auxiliar e colaborar com a equipa de ajuizamento.

### 3.3. CONDIÇÕES TÉCNICAS

**3.3.1.** A competição deve ter lugar numa pista que reúna o mínimo de condições:

- a) Técnicas:** Perímetro de 400 metros com 6 a 8 corredores; Sectores de Saltos e Lançamentos em perfeitas condições de utilização;
- b) Logísticas:** Cabina e Instalação Sonora; Sala para o Secretariado; Espaço para instalar a assistência à prova;
- c) Apoio:** Balneários Masculinos e Femininos; Sala para Primeiros Socorros.

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

- Cronómetros;
- Testemunhos;
- Postes e fasquia de salto em altura, e colchão de quedas;
- Barreiras;
- Caixa de areia;
- Engenhos (Pesos 2Kg - 3Kg - 4kg - 5kg);
- Fita métrica (10 metros, 20 metros, 70 metros);
- Rodo;
- Pistola de partida ou outro sinal sonoro para o efeito.

### 3.4. BOLETIM DE PROVA

**3.4.1.** Os modelos de Boletim de Prova a utilizar poderão ser os que se encontram em anexo ao presente regulamento.

**3.4.2.** Apenas podem participar numa prova os alunos registados no respectivo boletim;

**3.4.3.** 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;

**NOTA:** é da responsabilidade do Coordenador do Clube do Desporto Escolar do Estabelecimento de Educação e Ensino que organizou a actividade, enviar para a respectiva CE, no primeiro dia útil a seguir à competição, o original das folhas de resultados e arquivar no Dossier do Clube de Desporto Escolar uma cópia das mesmas.

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

### **4.1. FORMAÇÃO DO GRUPO/EQUIPA**

**4.1.1.** Para um Grupo/Equipa se encontrar em pleno funcionamento, deve reunir as condições apresentadas no Programa do Desporto Escolar.

**4.1.2.** Cada Grupo/Equipa deve apresentar o grupo etário em que concentra a sua actividade:

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

Formação Base do Atletismo;

Actividade desenvolvida a nível interno e no âmbito das propostas da CE.

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

Formação Base e Avançada do Atletismo;

Actividade desenvolvida no âmbito dos Campeonatos Escolares Regionais e/ou Nacionais.

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

## **4.2. PLANO DE ACTIVIDADES DO ATLETISMO**

A Prova de Pista do Desporto Escolar representa o culminar de toda a actividade desenvolvida pelos Grupos/Equipa ao longo do ano.

Na base desta participação estão as formas fundamentais que vão permitir uma prática alargada a toda a população escolar, assim como o surgimento de novos valores.

Essas formas assentam na actividade interna desenvolvida pelas escolas, e pelas actividades propostas pelas respectivas CE's.

Neste sentido, o protocolo com a Federação Portuguesa de Atletismo, dá lugar a um trabalho concertado com as Associações Regionais da modalidade permitindo uma rentabilização dos meios na dinamização e organização de todas estas acções.

### **4.2.1. Actividade interna**

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

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

### **4.2.2. Actividade Local**

**4.2.2.1.** As CEs devem elaborar um calendário competitivo que dê resposta e que motive a participação dos 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 Regionais da modalidade:

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

2. Organização do TRIATLO DO DESPORTO ESCOLAR a nível local:

**Realizado em duas fases:**

- Fase Escola;
- Fase Local.

**Destinado a todos os escalões etários/sexo; Provas a realizar:**

- Velocidade (distâncias de acordo com os escalões e condições apresentadas pelas escolas);
- Salto em Comprimento;
- Lançamento do Peso.

**4.2.3. Formação**

**4.2.3.1.** Cada CE deve atender também 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 CE.

**4.2.3.1.1.** Formação de Juizes Escolares: de acordo com o Regulamento de Formação de Árbitros e Juizes – DE 2005/06, devem ser planeadas acções tomando como referência o documento orientador “Formação de Árbitros e Juizes Escolares”;

**4.2.3.1.2. 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.

**4.2.3.1.3. Formação de Professores:** Acção de Formação destinada a todos os Professores de Educação Física, centrada nos aspectos de promoção e dinamização da modalidade, assim como nas questões relacionadas com a intervenção técnico-pedagógica no Atletismo.

**4.2.3.2.** Para cada actividade no âmbito do quadro competitivo, ou do quadro de formação atrás descrito, cada CE deve enviar uma FICHA RESUMO conforme se apresenta em anexo.

## **5. REGULAMENTO TÉCNICO PEDAGÓGICO - INFANTIS**

**a)** Escalões Infantis A e B pelas suas características, são aqueles em que a intervenção pedagógica deve aproximar as situações de aprendizagem às de competição.

**b)** Todas as CEs devem organizar o TRIATLO INFANTIL para estes escalões:

- Durante o 2º período lectivo;
- Constituído pelas seguintes provas:

60 metros,

Salto em Comprimento,

Lançamento do Peso.

## 5.1. ORGANIZAÇÃO DE PROVAS

5.1.1. Na organização destas provas devem ser cumpridas determinadas orientações tais como:

**5.1.1.1. CORRIDA DE BARREIRAS** -» as características técnicas são as apresentadas no anexo - Quadro 1 (B)- do Regulamento Específico de Atletismo;

**5.1.1.2. 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;

**5.1.1.3. SALTO EM COMPRIMENTO** -» é definida uma zona de chamada que corresponde a um espaço com cerca de 80 cm, delimitada com sinalizadores (por ex.: pinos), estando o mais próximo da caixa de areia a uma distância de 30/50 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);

**5.1.1.4. SALTO EM ALTURA** -» nesta fase de aprendizagem deve ser utilizada a técnica de tesoura;

**5.1.1.5. 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.

## 6. CASOS OMISSOS

Os casos omissos neste Regulamento Específico, são analisados e resolvidos pelos Coordenadores do Desporto Escolar da CE, DRE e, em última instância, pela Direcção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular - Desporto Escolar e da sua decisão não cabe recurso.

**ANEXO 1**
**A - PROGRAMA DE PROVAS**

ESCALÕES		INFANTIS (*)		INICIADOS		JUVENIS / JUNIORES (*)	
Provas a Nível de CE		60m	S. Comp.	80m	S.Comp.	100m	S.Comp.
		60m Bar.	S. Altura	60/80m Bar	S.Altura	200m	S Altura
	Actividades a dinamizar pelas CDE's	1000m	L.Peso	1500m	L.Peso	80/100m Bar	L.Peso
		4x60m	Arr. Bola	4x80m	-	1500m	Outras ** facultativas
		Outras ** facultativas					
Campeonato de Pista da CE	Colectivo 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	Colectivo 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	Colectivo 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

\* Escalões de Iniciados e Juniores só têm provas a nível de Coordenação Educativa

\*\* Facultativas: Todas as que compõem o quadro competitivo oficializado (F.P.A) em cada escalão. Aconselha-se no escalão de Juvenis, as provas de Lançamento do Disco (Masc. E Fem.), 400 m (Masc) e 300 m (Fem), por motivos de participação internacional.

## B - CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS (CORRIDA DE BARREIRAS)

ESCALÃO	SEXO	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	SEXO	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.	1 Kg	0.750 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

## FICHA DE INSCRIÇÃO

**CAMPEONATO:**

<b>DRE:</b>	<b>CE:</b>	<b>ESCALÃO:</b>	<b>SEXO:</b>
<b>EQUIPA DE ESCOLA</b> <input type="checkbox"/>		<b>EQUIPA DE SELECÇÃO</b> <input type="checkbox"/>	
<b>PROFESSOR RESPONSÁVEL:</b>			
<b>CONTACTOS:</b>	<b>Tel.</b>	<b>Fax:</b>	<b>Tlm:</b>

PROVA	DORSAL	NOME	ESCOLA	DATA NASC.	B. I.
Velocidade					
Barreiras					
Salto em Comprimento					
Salto em Altura					
Lançamento do Peso					
1500 m					
Estafeta					
Suplentes					

O Coordenador Regional do Desporto Escolar

O Professor Responsável (C.E./Núcleo)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## FICHA DE INSCRIÇÃO

**CAMPEONATO:**

<b>PARTICIPAÇÃO INDIVIDUAL</b>
--------------------------------

<b>C. E.</b>	<b>D. R. E.</b>		
<b>PROFESSOR RESPONSÁVEL :</b>			
<b>CONTACTOS:</b>	<b>Tel:</b>	<b>Fax:</b>	<b>Tlm:</b>

<b>JUVENIS FEMININOS</b>					
<b>PROVA</b>	<b>DORSAL</b>	<b>NOME</b>	<b>ESCOLA</b>	<b>DATA NASC.</b>	<b>B. I.</b>
<b>Lançamento do Disco</b>					
<b>300m</b>					
<b>JUVENIS MASCULINOS</b>					
<b>PROVA</b>	<b>DORSAL</b>	<b>NOME</b>	<b>ESCOLA</b>	<b>DATA NASC.</b>	<b>B. I.</b>
<b>Lançamento do Disco</b>					
<b>400m</b>					

O Coordenador Regional do Desporto Escolar

O Professor Responsável (C.E./Núcleo)

---

---

**RELATÓRIO DE ACTIVIDADE**

Coordenação Educativa \_\_\_\_\_

Actividade: \_\_\_\_\_

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.