



Desporto Escolar



# **REGULAMENTO ESPECÍFICO DE ATLETISMO**

## **2006 - 2007**

## **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 2006/2007, são os seguintes:

ESCALÕES	ANO DE NASCIMENTO
INFANTIS A	1996/1997
INFANTIS B	1994/1995
INICIADOS	1992/1993
JUVENIS	1990/1991
JUNIORES	1989 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:

<b>Sexo</b> <b>Escalões</b>	<b>Sexo</b>	
	<b>MASCULINOS</b>	<b>FEMININOS</b>
<b>INFANTIS A</b>	1000 mtrs	1000 mtrs.
<b>INFANTIS B</b>	1500 mtrs.	1500 mtrs.
<b>INICIADOS</b>	2500 mtrs.	2000 mtrs.
<b>JUVENIS</b>	3500 mtrs.	2500 mtrs.
<b>JUNIORES</b>	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	1996/1997
INFANTIS B	1994/1995
INICIADOS	1992/1993
JUVENIS	1990/1991
JUNIORES	1989 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 Juiz/ 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 metros, 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 escolas de referência 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 2006/2007.

**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 Juízes Escolares: de acordo com o Regulamento de Formação de Árbitros e Juízes – DE 2006/07, devem ser planeadas acções tomando como referência o documento orientador “Formação de Árbitros e Juízes 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	Actividades a dinamizar pelas CDE's	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	Outras ** facultativas	Outras ** facultativas	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	Outras ** facultativas	Outras ** facultativas	Outras ** facultativas	Outras ** facultativas	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 Infantis 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.	60 mtrs	6	0,50 mtrs	12 mtrs	6,5 mtrs	15,5 mtrs
Infantis B	Fem.	60 mtrs	6	0,60 mtrs	12 mtrs	7 mtrs	13 mtrs
	Masc.	60 mtrs	6	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
	Fem.	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
	Masc.	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:**

**PARTICIPAÇÃO INDIVIDUAL**

**C. E.**

**D. R. E.**

**PROFESSOR RESPONSÁVEL :**

**CONTACTOS:**

**Tel:**

**Fax:**

**Tlm:**

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

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.**