

# REGULAMENTO ESPECÍFICO

## ATLETISMO

2013 - 2017



# 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 .....	8
2.3. ESCALÕES ETÁRIOS .....	8
2.4. FASES DE ORGANIZAÇÃO/CRITÉRIOS DE APURAMENTO .....	9
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>13</b>
3.1. ELABORAÇÃO DO PROGRAMA DE COMPETIÇÃO .....	13
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>21</b>
5.1. ORGANIZAÇÃO DE PROVAS .....	22
<b>6. CASOS OMISSOS</b> .....	<b>22</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>23</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, sendo complementado pelos Regulamentos de cada competição e será revisto e aprovado anualmente pela Coordenação Nacional do Desporto Escolar (CNDE).

Pode ainda ser complementado pelo Regulamento de Prova de cada fase (Local, Regional e Nacional), a elaborar pela respetiva entidade organizadora, com o parecer do Coordenador Nacional da modalidade e aprovação pela Direcção-Geral de Educação – Divisão do Desporto Escolar (DGE-DDE) - Coordenação Nacional do Desporto Escolar (CNDE).

## 1. PROVA DE CORTA-MATO

### 1.1. PARTICIPAÇÃO / INSCRIÇÕES

No quadro competitivo das atividades do Programa do Desporto Escolar, as competições do Corta-Mato estão abertas a todos os agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas do ensino oficial, os estabelecimentos de ensino cooperativo e profissional, dependentes ou não do Ministério da Educação e Ciência que aderiram voluntariamente ao mesmo, **desde que garantam as condições de participação nas atividades do Desporto Escolar e assegurem a realização do respetivo Corta-Mato de Agrupamento/Escola não Agrupada.**

### 1.2. ESCALÕES ETÁRIOS

**1.2.1.** Os escalões etários/género para a prova do Corta-Mato, nos anos letivos de 2013/20017, são os seguintes:

ESCALÕES	ANO de NASCIMENTO 2013/2014	ANO de NASCIMENTO 2014/2015	ANO de NASCIMENTO 2015/2016	ANO de NASCIMENTO 2016/2017
INFANTIS A	2003/2005	2004/06	2005/2007	2006/2008
INFANTIS B	2001/2002	2002/2003	2003/2004	2004/2005
INICIADOS	99/2000	2000/2001	2001/2002	2002/2003
JUVENIS	97/98	98/99	99/2000	2000/2001
JUNIORES	92/96	93/97	94/98	95/99

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 efetuar-se num local que reúna o mínimo de condições para a prática do Corta-Mato, de acordo com o estipulado no Documento Orientador dos Corta-Matos do Desporto Escolar (todos os anos editado), no que respeita ao local de realização da prova e ao traçado do percurso.

## 1.4. EQUIPAMENTO

**1.4.1.** De acordo com o capítulo III, do Regulamento Geral de Provas, os alunos participantes devem ser portadores de equipamento desportivo adequado às características e condições do local de prática e não podem utilizar equipamento oficial de clubes. Os professores acompanhantes são 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.** O secretariado será responsável pela atribuição de dorsais, pelo controlo da identificação dos professores responsáveis e alunos, pelo desenrolar da prova e pelas classificações.

## 1.6. AJUIZAMENTO

**1.6.1.** A composição da equipa de Juízes é da responsabilidade da entidade organizadora.

**1.6.2.** Será aconselhável que os Juízes responsáveis pelos setores de partida, chegada 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/género, são as seguintes:

<b>Género</b> <b>Escalões</b>	<b>MASCULINOS</b>	<b>FEMININOS</b>
<b>INFANTIS A</b>	1000 metros	1000 metros
<b>INFANTIS B</b>	1500 metros	1500 metros
<b>INICIADOS</b>	2500 metros	2000 metros
<b>JUVENIS</b>	3500 metros	2500 metros
<b>JUNIORES</b>	3500 metros	2500 metros

**Quadro II**

**1.7.2.** Somente os agrupamentos de escolas/escolas não agrupadas que tenham organizado o Corta-Mato de agrupamento/escola não agrupada, terão acesso à Fase Local.

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

## **1.8. CONSTITUIÇÃO DAS EQUIPAS**

### **Corta-Mato – Fase CLDE**

**1.8.1.** Cada **escola não agrupada** poderá participar com 1 (uma) equipa por escalão etário/género constituída no máximo por 6 (seis) alunos e no mínimo por 4 (quatro) alunos.

**1.8.2.** Cada **agrupamento de escolas (constituído por 2 ou mais escolas)** poderá participar com 2 (duas) equipas (nomeadas por exemplo de A e B) por escalão etário/género, constituídas no máximo por 6 (seis) alunos e no mínimo por 4 (quatro) alunos.

**1.8.3.** A classificação individual é feita por escalão etário/género.

**1.8.4.** A classificação por equipas é feita por escalão etário/género, 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 ao escalão de **JUVENIS, de ambos os géneros**, sendo avaliada, anualmente, a possibilidade de participação do escalão de **INICIADOS e INFANTIS B**.

**1.9.2.** Por escalão etário/género, participa a **equipa** do agrupamento de escolas/escola não agrupada vencedor/a da Fase Local, composta no máximo por 6 (seis) alunos e no mínimo por 4 (quatro) alunos.

---

**1.9.3.** Individualmente, terão acesso ao Corta-Mato Nacional os alunos classificados até ao terceiro lugar, por escalão etário/género, na Fase Local, não pertencentes à equipa da escola vencedora. Esta quota é confirmada ou alterada, anualmente, pela Coordenação Nacional do Desporto Escolar, de acordo com as condições locais de organização da prova.

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

- **Classificações individuais**
  - Classificação Geral individual, nos escalões etários/género em competição.
  
- **Classificações coletiva:**
  - Classificação por equipas de Escola nos escalões etário/género em competição.

**1.9.5. Prémios**

- **Individuais**

Resultantes das diversas classificações individuais serão atribuídas medalhas aos 3 (três) primeiros alunos da Geral.
  
- **Coletivos**

Serão premiadas por escalão etário/género, as 3 (três) primeiras equipas de escola.

## **2. PROVA DE PISTA**

### **2.1. PARTICIPAÇÃO/INSCRIÇÃO**

**2.1.1.** 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 e Ciência que aderiram voluntariamente ao mesmo.

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

## **2.2. FORMAS DE COMPETIÇÃO**

**2.2.1.** 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 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:

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

**2.2.3.** Para a elaboração dos programas de competição são consideradas as provas do programa, apresentadas no ANEXO 1.

## **2.3. ESCALÕES ETÁRIOS**

### **2.3.1. Ano de Nascimento**

<b>ESCALÕES</b>	<b>ANO de NASCIMENTO 2013/2014</b>	<b>ANO de NASCIMENTO 2014/2015</b>	<b>ANO de NASCIMENTO 2015/2016</b>	<b>ANO de NASCIMENTO 2016/2017</b>
<b>INFANTIS A</b>	<b>2003/2005</b>	<b>2004/06</b>	<b>2005/2007</b>	<b>2006/2008</b>
<b>INFANTIS B</b>	<b>2001/2002</b>	<b>2002/2003</b>	<b>2003/2004</b>	<b>2004/2005</b>
<b>INICIADOS</b>	<b>99/2000</b>	<b>2000/2001</b>	<b>2001/2002</b>	<b>2002/2003</b>
<b>JUVENIS</b>	<b>97/98</b>	<b>98/99</b>	<b>99/2000</b>	<b>2000/2001</b>
<b>JUNIORES</b>	<b>92/96</b>	<b>93/97</b>	<b>94/98</b>	<b>95/99</b>

**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 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.

### **Apuramentos**

- **Coletivamente:** A escola classificada em primeiro lugar no respetivo escalão etário/género.
- **Individualmente:** Compete à Coordenação Regional do Desporto Escolar (CRDE) respetiva definir a quota de apuramento por CLDE, apurando, pelo menos, o melhor classificado em cada prova individual, não pertencente à equipa classificada em primeiro lugar (apurada para a fase Regional).

**2.4.1.2. A Fase Regional:** é da competência da respetiva CRDE, em colaboração com a CLDE onde se desenrola o evento. Nesta fase participam os alunos e os **Agrupamento/Escolas não Agrupadas** vencedoras da fase anterior (Fase Local) nos escalões/géneros definidos pela CRDE.

### **Apuramentos**

- **Individualmente:** O apuramento individual para a fase Nacional é da responsabilidade da CRDE, em colaboração com as CLDE, de acordo com as quotas de participação atribuídas em cada ano escolar pela CNDE a cada CRDE. Os alunos vencedores da prova de Estafeta não são apurados como equipa.
- **Coletivamente:** O **Agrupamento/Escola não Agrupada** classificado/a em primeiro lugar no escalão etário de Juvenis, em ambos os géneros. A participação no escalão de Iniciados, será avaliada anualmente.

**2.4.1.3. A Fase Nacional** é da responsabilidade da CNDE em colaboração com a CRDE e a CLDE onde decorre o evento.

---

Nesta fase participam os alunos e escolas apuradas na Fase Regional do Continente e das Regiões Autónomas.

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.

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

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

### **2.5.1. 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).

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

Na fase local, caso o **Agrupamento/Escola não Agrupada**, não apresente equipa tal como está definido em 2.5.1., tem que apresentar em cada competição um número mínimo de **9** alunos, abrangendo os vários escalões/géneros.

**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 (selecionador) responsável pelo seu enquadramento, quer durante a deslocação para a competição, quer durante a competição.

**2.5.3. Normas de participação das equipas de Agrupamento/Escola não Agrupada.**

**2.5.3.1.** Cada equipa poderá apresentar no máximo 2 (dois) alunos por prova, exceto na prova de Estafeta em que apresenta uma equipa constituída por 4 (quatro) alunos participantes nas outras provas.

**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 ou superior a 1000 metros, não poderá participar noutra prova a seguir no mesmo dia.

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

**2.5.5.** De acordo com o número 2 do art.º 3º, 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 de um documento de identificação individual (Bilhete de Identidade, Cartão de Cidadão ou Passaporte).

**2.5.6.** 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.

---

**2.5.7.** Os alunos matriculados num Agrupamento de Escolas ou Escola não agrupada e que treinem regularmente noutro 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.

## **2.6. CLASSIFICAÇÃO/PONTUAÇÃO**

### **2.6.1. Classificação por Fase de Competição**

#### **2.6.1.1. Fase Local**

##### **Classificação Coletiva**

- Equipa de Escola

##### **Classificação Individual**

- Classificação Geral por prova

#### **2.6.1.2. Fase Regional**

##### **Classificação Coletiva**

- Equipa de Escola

##### **Classificação Individual**

- Classificação Geral por prova

#### **2.6.1.3. Fase Nacional**

##### **Classificação Coletiva**

- Equipa de Escola

##### **Classificação Individual**

- Classificação Geral por prova

**2.6.2.** A classificação coletiva será encontrada através do somatório da pontuação obtida individualmente em cada prova e coletivamente 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 efetuar-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 efetuar.

## 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 coletiva e individual.

## 2.8. DISPOSIÇÕES GERAIS

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

**2.8.2.** O Quadro Competitivo formal em cada CLDE, pode ser ajustado ao nível de desenvolvimento da 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 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;**
  - **4ª - Concursos** - Lançamento de Peso e Salto em Comprimento;
  - **5ª - Corrida de Meio-fundo (800 a 1500 metros);**
  - **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 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).

#### 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 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;

---

**3.2.3.** 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 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 Juízes, para os vários setores, serão jovens creditados pela estrutura do Desporto Escolar, responsável pela respetiva Fase competitiva, de acordo com o Regulamento de Formação de Alunos Juízes e Árbitros em vigor.

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

**3.2.4.** Constituição do Corpo de Juízes:

**CORRIDAS:**

- Um juiz de partida;
- Juízes de chegada/Cronometristas

**CONCURSOS (SALTOS/LANÇAMENTOS):**

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

- Juiz chefe (avalia, lê e regista);
- Dois Juízes auxiliares.

**3.2.5.** 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/sexo, em competição.

### 3.3. CONDIÇÕES TÉCNICAS

**3.3.1.** A competição das fases Regional e Nacional, deve ter lugar numa pista que reúna o mínimo de condições:

**a) Técnicas:** Perímetro de 400 metros com 6 a 8 corredores; Setores 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 juízes o equipamento técnico necessário ao bom desenvolvimento da competição, nomeadamente:

- Cronómetros;
- Testemunhos;
- Postes e fasquia de Salto em Altura, e colchão de queda;
- Barreiras;
- Caixa de areia;
- Engenhos (Pesos 2Kg - 3Kg - 4kg - 5kg);
- Fitas métricas;
- 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 deverão possuir a formalidade necessária e suficiente. Ficará disponível no *site* do Desporto Escolar um ficheiro completo, que servirá como ponto de partida para qualquer prova a realizar no âmbito do Desporto Escolar (folhas retiradas da Base de dados, Boletins de Competição e ficheiro de Resultados).

**3.4.2.** Apenas podem participar numa prova os alunos registados no respetivo 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 e pelos professores, cumprindo o estabelecido no nº 2 do artigo 41, do Regulamento Geral de provas.

## **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 atividade:

#### **A) Nível Infantis 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 dos Campeonatos Escolares Regionais e/ou 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.

---

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

As fases competitivas (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, desenvolvimento e competição) 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, aos nossos alunos.

### **4.2.1. Atividade interna**

**4.2.1.1.** 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 por toda a população escolar.

### **4.2.2. Atividade Local**

**4.2.2.1.** 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;
- Olímpico Jovem “Corta Mato”;
- Torneio Atleta Completo;
- Olímpico Jovem “Pista”;
- Outras provas organizadas pelas Associações destinadas a escalões etários mais jovens.

**2. Proposta de Programa Competitivo Local**

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
2. Coletiva
  - Triatlo, Pentatlo (ou outra)

D. Campeonato Local de Pista

E. Torneio de Encerramento

F. Outras

---

### **4.2.3. Formação**

**4.2.3.1.** 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.

**4.2.3.1.1.** Formação de Alunos Juízes Árbitros Escolares de acordo com o previsto no Programa do Desporto Escolar 2013-2017 e estipulado pelo “Regulamento de Formação de Alunos Juízes/Árbitros em vigor.

**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:** 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.

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

---

## 5. 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).

### 5.1. ORGANIZAÇÃO DE PROVAS

**5.1.1.** 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.

**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 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);

**5.1.1.4. SALTO EM ALTURA** -» nesta fase de aprendizagem, deve ser privilegiada 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 CLDE, CRDE e, em última instância, pela Direcção-Geral de Educação – Divisão do Desporto Escolar - CNDE e da sua decisão não cabe recurso.

---

## **ANEXOS**

## ANEXO 1

### A - PROGRAMA DE PROVAS

ESCALÕES		INFANTIS (*)		INICIADOS		JUVENIS / JUNIORES (*)	
<b>Provas a Nível de CLDE</b>  <b>Actividades a dinamizar pelas EAE</b>		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	
<b>Campeonato de Pista da CLDE</b>	<b>Colectivo e Individual</b>	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
<b>Campeonato de Pista REGIONAL</b>	<b>Colectivo e Individual</b>			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
<b>Campeonato de Pista NACIONAL</b>	<b>Colectivo e Individual</b>			100m	S.Comp.	100m	S.Comp.
				80/100m Bar	S Altura	80/100m Bar	S Altura
				1500m	L.Peso	1500m	L.Peso
				4x100m	-	4x100m	-
				Outras ** facultativas	Outras ** facultativas	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.



**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.	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

## FICHA DE INSCRIÇÃO

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

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

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)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## RELATÓRIO DE ACTIVIDADE

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

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.