



# REGULAMENTO ESPECÍFICO DE ATLETISMO 2024-2025

# ÍNDICE

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>3</b>
<b>1. ATLETISMO EM PISTA</b> .....	<b>4</b>
1.1. PARTICIPAÇÃO/INSCRIÇÃO .....	4
1.2. FORMAS DE COMPETIÇÃO .....	4
1.3. ESCALÕES ETÁRIOS .....	5
1.4. FASES DE ORGANIZAÇÃO/CRITÉRIOS DE APURAMENTO .....	5
1.5. CONSTITUIÇÃO DAS EQUIPAS .....	8
1.6. CLASSIFICAÇÃO/PONTUAÇÃO .....	9
1.7. DISPOSIÇÕES GERAIS .....	10
<b>2. PROCEDIMENTOS PARA A ORGANIZAÇÃO DE PROVA DE PISTA</b> .....	<b>11</b>
2.1. ELABORAÇÃO DO PROGRAMA DE COMPETIÇÃO .....	11
2.2. CONSTITUIÇÃO DA EQUIPA DE AJUIZAMENTO .....	11
2.3. CONDIÇÕES TÉCNICAS DO ESPAÇO PARA A COMPETIÇÃO .....	15
2.4. BOLETIM DE PROVA .....	15
<b>3. FUNCIONAMENTO DO GRUPO/EQUIPA DE ATLETISMO</b> .....	<b>15</b>
3.1. FORMAÇÃO DO GRUPO/EQUIPA .....	15
3.2. PLANO DE ATIVIDADES DO ATLETISMO .....	16
<b>4. REGULAMENTO TÉCNICO PEDAGÓGICO - INFANTIS</b> .....	<b>18</b>
4.1. ORGANIZAÇÃO DE PROVAS .....	18
<b>5. CASOS OMISSOS</b> .....	<b>19</b>
<b>6. ANEXOS</b> .....	<b>20</b>

## **INTRODUÇÃO**

Este Regulamento Específico aplica-se a todas as competições de Atletismo em Pista e Atletismo Adaptado realizadas no âmbito do Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar (RGFDE) e em conformidade com o estipulado no Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar (RPCDE) e regras oficiais em vigor, sendo complementado pelos Regulamentos de cada competição. Será revisto e aprovado sempre que necessário, pela Coordenação Nacional do Desporto Escolar (CNDE).

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

# **1. ATLETISMO EM PISTA**

## **1.1. PARTICIPAÇÃO/INSCRIÇÃO**

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

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

**1.1.3.** A perspetiva da inclusão dos alunos com Limitações Funcionais deve responder aos seguintes pressupostos, respeitando o princípio da autonomia do aluno:

- Integração nos Grupo-Equipa regulares quando a limitação/incapacidade o permite;

- Integração num Grupo-Equipa adaptado quando a limitação/incapacidade assim o justifica.

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

Nos Grupo-Equipa de Atletismo Adaptado, têm de estar inscritos, no mínimo 8 (oito) alunos com limitações funcionais.

## **1.2. FORMAS DE COMPETIÇÃO**

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

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

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

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

## 1.3. ESCALÕES ETÁRIOS

### 1.3.1. Ano de Nascimento

ESCALÃO	ANO DE NASCIMENTO Ano Letivo 2024-2025
INFANTIL A (SUB 11)	2014 a 2016
INFANTIL B (SUB 13)	2012 e 2013
INICIADO (SUB 15)	2010 e 2011
JUVENIL (SUB 18)	2007 a 2009
JÚNIOR (SUB 21)	2003 a 2006

**Quadro I**

**1.3.1.1.** No escalão de iniciado (Sub15), a subida ao escalão imediatamente superior apenas é permitida aos alunos que estejam no último ano do escalão correspondente à sua idade. Nos restantes escalões a subida ao escalão imediatamente superior é permitida aos alunos que estejam em qualquer um dos anos do escalão correspondente à sua idade.

**1.3.1.2.** A subida ao escalão imediatamente superior deve ser feita obrigatoriamente até ao dia 15 de março do ano letivo em curso (ponto 1 do Artigo 2º do Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar - RPCDE).

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

## 1.4. FASES DE ORGANIZAÇÃO/CRITÉRIOS DE APURAMENTO

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

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

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

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

# No Atletismo Adaptado não há apuramento coletivo

- **Individualmente:** Compete à Coordenação Regional do Desporto Escolar (CRDE) respetiva definir a quota de apuramento por CLDE. Deverá ser apurado, pelo menos, o melhor classificado em cada prova individual (havendo condições temporais para a realização da Prova, poderão optar por apurar 2 alunos em cada prova individual), não pertencente à equipa classificada em primeiro lugar (apurada para a fase Regional). A Prova de Estafeta não apura os alunos vencedores desta prova.

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

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

### **Apuramento para a fase Nacional (Iniciados e/ou Juvenis)**

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

# No Atletismo Adaptado não há apuramento coletivo

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

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

Nesta fase participam os alunos e escolas apuradas na Fase Regional.

- **As fases Local, Regional e Nacional** são regidas pelo **Regulamento de Provas e Competições e Regulamento Específico de Atletismo**, emitidos pela Direção-Geral

da Educação – Divisão de Desporto Escolar e pelas regras oficiais da Federação Portuguesa de Atletismo.

- Em todas as fases competitivas deverão ser implementadas as seguintes especificidades regulamentares:

- Cada aluno deverá possuir equipamento uniforme e sempre que possível, com o nome e emblema da escola;
- Cada aluno poderá participar em duas provas individuais, mais a prova de Estafeta;
- No mesmo dia, os alunos que participam na prova de 600m ou 1500m, não podem participar ou continuar noutra prova que se realize posteriormente ou que se esteja a realizar;
- Todos os alunos participantes são classificados individualmente por prova;
- Falsas partidas – Cada aluno pode fazer uma falsa partida.

**1.4.1.4. A Fase Internacional** é da exclusiva responsabilidade da Coordenação Nacional do Desporto Escolar. O Desporto Escolar de Portugal reserva-se o direito de participar nas fases Internacionais promovidas pela ISF (Internacional Scholl Sport Federation, <http://www.isfsports.org>) e pela FISEC (Fédération Internationale Sportive de L'Enseignement Catholique, <http://www.fisec.org>).

## 1.5. CONSTITUIÇÃO DAS EQUIPAS

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

Cada equipa é constituída do seguinte modo:

- 6 Alunos no mínimo e 12 no máximo, cuja identificação deve constar no Boletim de Prova;
- 1 Professor responsável pelo Grupo - equipa;
- 1 Aluno/Árbitro (aluno(s) com certificação do PNFJAE. Nas fases Regional e Nacional, os alunos juizes – árbitros são selecionados pela cota da CLDE ou CRDE, pelo que podem não ser convocados os árbitros do grupo-equipa vencedora da fase anterior.

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

Na fase Local caso o **Agrupamento/Escola não Agrupada** não apresente equipa tal como está definido em 1.5.1., terá que apresentar em cada competição um número mínimo de **9** alunos (apenas 2 alunos no caso de ser Atletismo Adaptado), abrangendo 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 (mais um se houver participação no Atletismo Adaptado) responsável pelo seu enquadramento, quer durante a deslocação para a competição quer durante a competição.

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

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

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

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

**1.5.5.** A identificação dos elementos da equipa (incluindo a do professor) junto do Secretariado da Prova, é feita pelo Professor responsável pelo Grupo-equipa através da apresentação de um documento de identificação individual (Bilhete de Identidade, Cartão de Cidadão ou Passaporte).



**1.5.6.** O Professor responsável assegura:

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

**1.5.7.** Os alunos matriculados num Agrupamento de Escolas ou Escola não Agrupada e que treinem regularmente noutra Agrupamento de Escolas ou Escola não agrupada, competirão quer coletiva quer individualmente em qualquer fase do quadro competitivo do Desporto Escolar pelo Grupo-equipa da escola onde treinam.

## **1.6. CLASSIFICAÇÃO/PONTUAÇÃO**

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

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

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

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

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

**Quadro II**

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

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

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

**1.6.4.** No caso de igualdade de pontos entre 2 ou mais equipas, o desempate efetuar-se-á a favor da equipa que obtiver maior número de primeiros lugares, seguindo-se os segundos lugares e assim sucessivamente;

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

## **1.7. DISPOSIÇÕES GERAIS**

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

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

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

### **2.1. ELABORAÇÃO DO PROGRAMA DE COMPETIÇÃO**

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

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

- 4ª - Corrida de Estafeta.
- 5ª - Corrida de Meio-fundo (800 a 1500 metros);

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

## 2.2. CONSTITUIÇÃO DA EQUIPA DE AJUIZAMENTO

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

A modalidade de Atletismo integra o PNFJAE, que tem como grandes objetivos a promoção da participação dos alunos no fenómeno desportivo enquanto processo de formação integral, segundo variadas formas de intervenção, nomeadamente juizes-árbitros e a criação de uma bolsa de juizes-árbitros escolares, que responda às necessidades dos diversos eventos desportivos de âmbito do DE.

O Regulamento de Funcionamento do Plano Nacional de Formação de Juizes-Árbitros Escolares (PNFJAE) 2023-2025, aplica-se a todas as competições da modalidade de Atletismo, realizadas no âmbito do Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025 (PEDE).

Neste sentido, a seleção/participação do(s) aluno(s) juiz(es)-árbitro(s) escolar(es) para as diferentes fases de competição regem-se pelos seguintes requisitos:

a. **Na Fase Local:** em todos os jogos da Fase Local é obrigatório que cada grupo-equipa seja acompanhada pelo(s) seu(s) juiz(es)-árbitro(s), com a formação de Fase Escola PNFJAE (nível 1) concluída/certificada e devidamente inscrito no Módulo do Desporto Escolar – Plataforma de Gestão do Desporto Escolar, com essa função.

b. **Na Fase Regional:** os alunos juizes-árbitros selecionados pelos professores formadores regionais e convocados pelas CRDE/CLDE terão de ter a Fase Local de formação PNFJAE (nível 2) concluída/certificada. O número de juizes-árbitros a selecionar respeitará as quotas estabelecidas pela CRDE e serão convocados de

acordo com a melhor classificação da pauta geral da fase local (nível 2), havendo representatividade de género (mínimo 1 J/A) desde que estejam entre os dez primeiros da pauta geral da fase local. Dentro das quotas estabelecidas será dada prioridade de seleção ao(s) aluno(s) juiz(es)-árbitro(s) escolar(es) do(s) Grupo(s)-equipa(s) apurados, sempre que se verifique igualdade no valor de classificação final (ver critérios de avaliação no Regulamento de Funcionamento do PNFJAE).

Caso não seja possível garantir a quota estabelecida pela CRDE, o(s) grupo(s)-equipa(s) têm de se fazer acompanhar do(s) seu(s) aluno(s) juiz(es)-árbitro(s) com a formação de Fase Escola PNFJAE (nível 1) concluída/certificada e devidamente inscrito no Módulo do Desporto Escolar – Plataforma de Gestão do Desporto Escolar, com essa função.

**c. Na Fase Nacional:** os alunos juizes-árbitros selecionados pelos professores formadores regionais e convocados pelas CRDE/CLDE terão de ter a Fase Regional de formação PNFJAE (nível 3) concluída/certificada. O número de juizes-árbitros a selecionar respeitará as quotas estabelecidas pela CNDE e serão convocados de acordo com a melhor classificação da pauta geral da fase regional (nível 3). Dentro das quotas estabelecidas será dada prioridade de seleção ao(s) aluno(s) juiz(es)-árbitro(s) escolar(es) do(s) Grupo(s)-equipa(s) apurados, sempre que se verifique igualdade no valor de classificação final (ver critérios de avaliação no Regulamento de Funcionamento do PNFJAE).

Caso não seja possível garantir a quota estabelecida para a fase nacional, vão selecionar-se os alunos que cumpram os critérios estabelecidos na fase anterior de formação.

### **2.2.3. Constituição do Corpo de Juizes:**

#### **CORRIDAS:**

- Um juiz de partida;
- Juizes de chegada/Cronometristas
- **Nota - No caso da Deficiência Auditiva a partida tem que ser realizada por um sinal visual (por exemplo: uma bandeira). Deve existir um Starter localizado**

de forma a que os atletas consigam mantê-lo no seu campo visual (cerca de 5/10m).

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

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

- Juiz chefe (avalia, lê e regista);
  - Dois Juízes auxiliares.
- 
- **Nota 1– No caso da Deficiência Auditiva, tem de existir um placard informativo com o número do “dorsal” para que o aluno saiba da sequência da sua participação no concurso.**
  - **Nota 2 - No caso das provas de campo os atletas com Deficiência Visual têm direito a ter um guia ou um treinador junto dele.**

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

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

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

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

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

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

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

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

**Nota** – Nas provas com alunos com Limitações Funcionais os Balneários deverão estar devidamente adaptados.

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

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

## **2.4. BOLETIM DE PROVA**

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

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

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

### **3.1. FORMAÇÃO DO GRUPO/EQUIPA**

**3.1.1.** Para um Grupo-equipa se encontrar em pleno funcionamento, deve reunir as condições apresentadas no RGFDE.

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

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

Formação Base do Atletismo;

Atividade desenvolvida a nível interno e no âmbito das propostas da CLDE (neste último caso apenas para Infantis B).

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

Formação Base e Avançada do Atletismo;

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

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

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

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

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

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

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

### **3.2.1. Atividade interna**

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

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

### **3.2.2. Atividade Local**

**3.2.2.1.** As CLDE devem elaborar um calendário competitivo alargado no tempo e diversificado nas formas, no sentido de dar resposta às expectativas dos jovens e motivar a participação nos Grupos/Equipa. Esse quadro competitivo não se deve limitar às concentrações/torneios de apuramento para a Fase Regional, podendo e devendo contemplar outros momentos competitivos. Neste sentido, elencamos a seguir um conjunto de propostas organizativas que, para além das concentrações de apuramento para a fase regional, podem integrar o Quadro Competitivo Local (CLDE).

- A. Torneio de Abertura
- B. Torneios simplificados (número de provas e instalações)
  - 1. Salto em Altura
  - 2. Lançamento do Peso e Provas de Velocidade
  - 3. Corrida de Barreiras e Salto em Comprimento
  - 4. Prova de Meio-fundo e Corrida de Estafetas
- C. Prova Combinada
  - 1. Individual ou Coletiva
    - Triatlo, Pentatlo (ou outra)
- D. Torneio de Encerramento
- E. Outras



### **3.2.3. Formação**

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

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

**3.2.3.1.1. Formação de Alunos Juizes Árbitros Escolares** de acordo com o previsto no artigo 26º do RGFDE.

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

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

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

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

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

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

**c)** Provas coletivas sob a forma de Estafetas em Percursos de tarefas Gimnoatléticas.

**d)** “Kids’ Athletics”, proposto pela World Athletics.

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

#### 4.1. ORGANIZAÇÃO DE PROVAS

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

4.1.1.1. **CORRIDA DE BARREIRAS** -> As características técnicas formais são as apresentadas no anexo 2. Contudo, caso se entenda que os alunos ainda não possuem o nível técnico necessário para efetuar estas provas de forma satisfatória, apresentamos uma proposta de adaptação das alturas e distâncias entre barreiras para os escalões de infantis A e B e de iniciados.

Escalão	Género	Distância Prova	Altura Barr	Nº Barr	Dist. partida à 1ª barr	Dist. entre barr	Dist. última barr. à meta
Inf. A	Fem.	50m barr	50 cm	6	10,00 m	6,00 m	10,00 m
	Masc.	50m barr	50 cm	6	10,00 m	6,00 m	10,00 m
Inf. B	Fem.	60m barr	60 cm	6	11,50 m	6,50 m	16,00 m
	Masc.	60m barr	60 cm	6	12,00 m	7,00 m	13,00 m
Inic.	Fem.	60m barr	65 cm	6	12,00 m	7,00 m	13,00 m
	Masc.	60m barr	70 cm	6	12,50 m	7,50 m	10,00 m

Quadro III

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

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

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

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

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

## **5. CASOS OMISSOS**

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

## 6. ANEXOS

### ANEXO 1

#### A - PROGRAMA DE PROVAS

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

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

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

Os alunos do desporto adaptado poderão realizar todas as provas que constam deste quadro, caso se entenda que possuem a aptidão física e nível técnico para tal. Em alternativa, poderão realizar outras provas como, por exemplo, o lançamento de precisão.

## ANEXO 2

### (CORRIDAS DE BARREIRAS)

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

### (ENGENHOS - LANÇAMENTOS)

ESCALÃO	GÉNERO	Peso	Dardo / Bola
Infantil A	Fem.	2 Kg	164 gr.
	Masc.	2 Kg	164 gr
Infantil B	Fem.	2 Kg	164 gr.
	Masc.	3 Kg	164 gr
Iniciados	Fem.	3 Kg	500 gr.
	Masc.	4 Kg	600 gr.
Juvenil	Fem.	3 Kg	500 gr.
	Masc.	5 Kg	700 gr.

# ANEXO 3

## FICHA DE INSCRIÇÃO

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

CRDE:	CLDE:	ESCALÃO:	GÉNERO:
EQUIPA DE ESCOLA ð SELECÇÃO ð			
PROFESSOR RESPONSÁVEL:			
CONTATOS:	Tel.	Tlm:	
E-mail:			

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

O Coordenador Regional do Desporto Escolar

O Professor Responsável (Direção/Grupo Equipa)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# ANEXO 4

## RELATÓRIO DE ATIVIDADE

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

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

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

Destinatários: \_\_\_\_\_

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

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

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