



## REGULAMENTO TÉCNICO DE ATLETISMO

1. A competição de Atletismo não obriga a existência de espaço formal para o Atletismo;
2. É uma competição inclusiva que não exige rigores técnico-regulamentares: **correr, saltar e lançar, são os desafios;**
3. **A competição é composta por 3 (três) provas** - salto + lançamento + estafeta - e tem uma classificação coletiva, por pontos;
4. **Cada equipa/escola é constituída por 4 (quatro) alunos da mesma turma** - 2 rapazes e 2 raparigas;
5. **Todos os alunos** da equipa participam obrigatoriamente nas 3 (três) provas;
6. **A classificação final do SALTO**, resulta do somatório dos 4 melhores resultados da equipa (2 resultados de cada género);
7. **A classificação final do LANÇAMENTO** resulta do somatório dos 4 melhores resultados da equipa (2 resultados de cada género);
8. **A classificação final da ESTAFETA** será obtida pelo melhor tempo realizado pela equipa, nas 2 (duas) provas de estafetas realizadas;
9. Cada prova (salto, lançamento e estafeta) tem uma classificação própria em que à equipa 1ª classificada são atribuídos 24 pontos, à 2ª classificada, 23 pontos, à 3ª classificada, 22 pontos... e, assim, sucessivamente.
10. **A pontuação final de cada equipa/escola** na competição de atletismo, resulta do somatório dos pontos obtidos em cada umas das 3 (três) provas realizadas: salto, lançamento e estafeta;
11. As equipas serão classificadas se apresentarem pelo menos 3 dos 4 elementos que deverão constituir a equipa.
12. Se a equipa não apresentar o número mínimo de alunos numa prova (três), pode participar com os alunos presentes, e obterá 0 (zero) pontos na classificação final da respetiva prova;
13. Se a equipa não tiver 4 elementos não poderá participar na prova de Estafeta.

### 14. PROVAS

- 14.1. Lançamento da Bola (de Ténis) ou Lançamento do Vortex;
- 14.2. Triplo Step (3 saltos de pé para pé. Ex: E – D – E – receção);
- 14.3. Estafeta (2x) - 4 percursos de 60 metros em “vai e vem” (2 alunos de cada género).

### 15. PARTICULARIDADES

#### 15.1. LANÇAMENTO DA BOLA (de Ténis) ou LANÇAMENTO DO VORTEX:

- 15.1.1. Bola de Ténis ou Vortex lançados com uma mão;
- 15.1.2. Zona de Balanço com 10 metros;



15.1.3. Setor de Queda com largura mínima de 15 metros;

15.1.4. O Lançamento é considerado nulo se a Bola ou o Vortex cair fora do Setor de Queda ou se o aluno passar para lá da zona de balanço (linha que inicia o Setor de Queda);

15.1.5. Cada aluno tem direito a executar 3 (três) ensaios (no mínimo).

## 15.2. **TRIPLO STEP:**

15.2.1. Realiza 3 (três) Saltos de pé para pé. Ex: E – D – E – receção;

15.2.2. Zona de Balanço de 15 metros;

15.2.3. Uma Zona de Chamada com 1,20 metro;

15.2.4. O Salto é medido a partir do local onde o aluno fez a 1ª impulsão, se dentro da Zona de Chamada;

15.2.5. Se o Salto tiver chamada atrás da Zona de Chamada é medido da linha mais atrás;

15.2.6. O salto é considerado nulo se for feito à frente da Zona de Chamada, se não chegar à caixa de areia ou se tiver alguma impulsão na areia;

15.2.7. Propõe-se que a Zona de Chamada fique a 5,5 metros da caixa de areia;

15.2.8. Aconselha-se que haja ajuste da Zona de Chamada em relação à caixa de areia, de acordo com a capacidade dos participantes (atender às várias fases da competição);

15.2.9. Cada aluno tem direito a executar 3 (três) ensaios (no mínimo).

## 15.3. **ESTAFETA - 4 (quatro) percursos “vai e vem”, de 60 metros** (ver “Imagem A”, pág.3)

15.3.1. Distância balizada de 30 metros em 2 corredores, com:

15.3.1.1. Um corredor tem Zona de Transmissão de 10 metros (a meio) e Linha de Partida e de Meta (coincidente com o final da Zona de Transmissão);

15.3.1.2. Um corredor limpo (opcional).

15.3.2. Cada aluno terá que fazer o percurso de “vai e vem”, contornando um pino colocado nas extremidades do percurso;

15.3.3. Cada infração cometida por uma equipa terá 3 segundos de penalização (soma ao tempo final). Exemplos: passagem do testemunho fora da Zona e não contornar o pino;

15.3.4. As vozes do Juiz de Partida são: “aos seus lugares e apito”;

15.3.5. A Estafeta é realizada por duas vezes. A meio da competição (final do período da manhã) e no final da competição (última prova). Será apurado o melhor dos dois tempos efetuados por cada equipa.

## 16. ORIENTAÇÕES PARA AS FASES LOCAIS

16.1. Se a Competição se realizar numa Pista de Atletismo, devem utilizar-se todas as caixas de salto disponíveis, ou criar mais do que uma zona de saltos em cada caixa. O ideal será existirem 4 (quatro) zonas de salto;

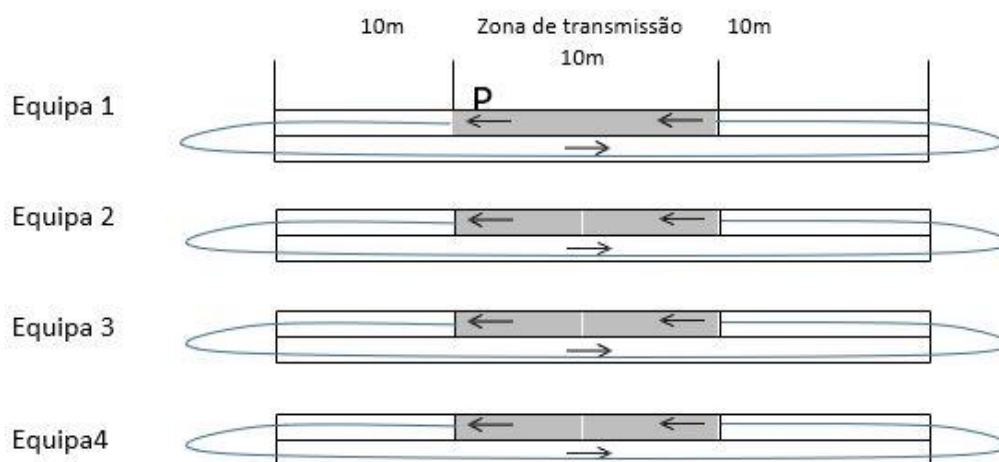
16.2. Devem utilizar-se as retas da pista para se conseguirem 4 (quatro) zonas de lançamento (que deverá ser realizado dos topos para o centro, de modo a conseguir-se um corredor de circulação a meio da Pista e do Campo). A fita métrica deverá manter-se esticada (+/- 50 metros) para maior celeridade nas medições;

16.3. As provas de Estafeta deverão ser realizadas no final do período da manhã e no final do dia, depois de se terem finalizado as provas de salto e de lançamento

16.4. Poderão ser utilizadas em cada reta, 2 locais para Estafetas, de forma a ganhar tempo organizativo

16.5. Deverá haver um sorteio de forma a atribuir um número a cada Estabelecimento de Ensino.

**Imagem A** (estafeta – percurso “vai e vem”)



## 17. ORIENTAÇÕES PARA A FASE NACIONAL

17.1. A Competição terá uma organização diferente de acordo com o número de caixas de salto existentes na Pista de Atletismo. A proposta de horário que se segue mostra a diferença na organização.

- Se a Pista de Atletismo tiver duas caixas de salto, os alunos fazem 4 saltos e 5 lançamentos;
- Se a Pista de Atletismo tiver quatro caixas de salto, os alunos fazem 4 saltos e 4 lançamentos em cada parte do dia correspondente a duas fases da competição:
  - De manhã competem para seriar as escolas presentes, formando-se quatro grupos: do 1º ao 6º; do 7º ao 12º; do 13º ao 18º; do 19º ao 24º classificado;
  - De tarde os grupos competem entre si para classificar coletivamente, não contando os resultados obtidos na primeira fase.
- Na final Nacional o Lançamento será realizado com o Vortex.

**EXEMPLOS DE HORÁRIOS (Pistas com 4 caixas de salto) para competição com 24 escolas**

*(poderá ser ajustado em função do Programa Geral da Fase Final)*

|             |  |                                       |
|-------------|--|---------------------------------------|
| 9:30 Horas  | SALTO (grupos 1,3,5,7,9 e 11)  | LANÇAMENTO (grupos 2,4,6,8,10 e 12)   |
| 10:00 Horas | SALTO (grupos 13,15,17,19,21,23)   | LANÇAMENTO (grupos 14,16,18,20,22,24) |
| 10:30 Horas | LANÇAMENTO (grupos 1,3,5,7,9 e 11)   | SALTO (grupos 2,4,6,8,10 e 12)        |
| 11:00 Horas | LANÇAMENTO (grupos 13,15,17,19,21,23)  | SALTO (grupos 14,16,18,20,22,24)      |
| 11:30 Horas | ESTAFETA   |                                       |
| ALMOÇO      |  |                                       |
| 14:00 Horas | SALTAM os 3 rapazes e LANÇAM as 3 meninas das 3 primeiras equipas em cada setor (1º, 2º, 3º, 7º, 8º, 9º, 13º, 14º, 15º, 19º, 20º, 21º)   |                                       |
| 14:30 Horas | SALTAM os 3 rapazes e LANÇAM as 3 meninas das 3 segundas equipas em cada setor (4º, 5º, 6º, 10º, 11º, 12º, 16º, 17º, 18º, 22º, 23º, 24º) |                                       |
| 15:00 Horas | LANÇAM os 3 rapazes e SALTAM as 3 meninas das 3 primeiras equipas em cada setor (1º, 2º, 3º, 7º, 8º, 9º, 13º, 14º, 15º, 19º, 20º, 21º)   |                                       |
| 15:30 Horas | LANÇAM os 3 rapazes e SALTAM as 3 meninas das 3 segundas equipas em cada setor (4º, 5º, 6º, 10º, 11º, 12º, 16º, 17º, 18º, 22º, 23º, 24º) |                                       |
| 16:00 Horas | ESTAFETA   |                                       |

**EXEMPLOS DE HORÁRIOS (Pistas com 2 caixas de salto) para competição com 24 escolas**

*(poderá ser ajustado em função do Programa Geral da Fase Final)*

|             |                                  |                                       |
|-------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| 9:30 Horas  | SALTO (grupos 1,3,5,7,9 e 11)    | LANÇAMENTO (grupos 2,4,6,8,10 e 12)   |
| 10:30 Horas | SALTO (grupos 13,15,17,19,21,23) | LANÇAMENTO (grupos 14,16,18,20,22,24) |
| 12:00 Horas | ESTAFETA                         |                                       |
| ALMOÇO      |                                  |                                       |
| 14:00 Horas | SALTO (grupos 2,4,6,8,10 e 12)   | LANÇAMENTO (grupos 1,3,5,7,9 e 11)    |
| 15:00 Horas | SALTO (grupos 14,16,18,20,22,24) | LANÇAMENTO (grupos 13,15,17,19,21,23) |
| 16:00 Horas | ESTAFETA                         |                                       |

**PROPOSTA DE ORGANIZAÇÃO DAS ZONAS DE CONCURSOS**

|               | GRUPOS |   |   |   |   |   |    |    |    |
|---------------|--------|---|---|---|---|---|----|----|----|
| SALTA CAIXA 1 | 1      | 3 | 1 | 5 | 7 | 5 | 9  | 11 | 9  |
| SALTA CAIXA 2 | 1      | 3 | 1 | 5 | 7 | 5 | 9  | 11 | 9  |
| SALTA CAIXA 3 | 1      | 3 | 3 | 5 | 7 | 7 | 9  | 11 | 11 |
| SALTA CAIXA 4 | 1      | 3 | 3 | 5 | 7 | 7 | 9  | 11 | 11 |
|               |        |   |   |   |   |   |    |    |    |
| LANÇA ZONA 1  | 2      | 4 | 2 | 6 | 8 | 6 | 10 | 12 | 10 |
| LANÇA ZONA 2  | 2      | 4 | 2 | 6 | 8 | 6 | 10 | 12 | 10 |
| LANÇA ZONA 3  | 2      | 4 | 4 | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 12 |
| LANÇA ZONA 4  | 2      | 4 | 4 | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 12 |

|               | GRUPOS |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|
| SALTA CAIXA 1 | 13     | 15 | 13 | 17 | 19 | 17 | 21 | 23 | 21 |
| SALTA CAIXA 2 | 13     | 15 | 13 | 17 | 19 | 17 | 21 | 23 | 21 |
| SALTA CAIXA 3 | 13     | 15 | 15 | 17 | 19 | 19 | 21 | 23 | 23 |
| SALTA CAIXA 4 | 13     | 15 | 15 | 17 | 19 | 19 | 21 | 23 | 23 |
|               |        |    |    |    |    |    |    |    |    |
| LANÇA ZONA 1  | 14     | 16 | 14 | 18 | 20 | 18 | 22 | 24 | 22 |
| LANÇA ZONA 2  | 14     | 16 | 14 | 18 | 20 | 18 | 22 | 24 | 22 |
| LANÇA ZONA 3  | 14     | 16 | 16 | 18 | 20 | 20 | 22 | 24 | 24 |
| LANÇA ZONA 4  | 14     | 16 | 16 | 18 | 20 | 20 | 22 | 24 | 24 |



**PROPOSTA DE ORGANIZAÇÃO DAS ESTAFETAS**

|   |                     |   |                     |
|---|---------------------|---|---------------------|
|   |                     |   |                     |
| A | GRUPOS 1 – 3 - 5    | E | GRUPOS 2 – 4 - 6    |
| B | GRUPOS 7 – 9 - 11   | F | GRUPOS 8 – 10 - 12  |
| C | GRUPOS 13 – 15 - 17 | G | GRUPOS 14 – 16 - 18 |
| D | GRUPOS 19 – 21 - 23 | H | GRUPOS 20 - 22 - 24 |

|   |                     |   |                     |
|---|---------------------|---|---------------------|
|   |                     |   |                     |
| A | GRUPOS 1 – 4 - 7    | E | GRUPOS 12 – 17 - 20 |
| B | GRUPOS 2 – 5 - 8    | F | GRUPOS 13 – 18 - 19 |
| C | GRUPOS 3 – 6 - 9    | G | GRUPOS 15 – 21 - 24 |
| D | GRUPOS 10 – 11 - 14 | H | GRUPOS 16 - 22 - 23 |