

# REGULAMENTO

# ESPECIFICO DE ATLETISMO

**2002-2003**



## 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
1.8.1. CORTA-MATO DE CAE .....	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 .....	14
<b>3. PROCEDIMENTOS PARA A ORGANIZAÇÃO DE UMA PROVA DE PISTA..</b>	<b>14</b>
3.1. ELABORAÇÃO DO PROGRAMA DE COMPETIÇÃO .....	14
3.2. CONSTITUIÇÃO DA EQUIPA DE ARBITRAGEM.....	15
3.3. CONDIÇÕES TÉCNICAS .....	16
3.4. BOLETIM DE PROVAS.....	17
<b>4. FUNCIONAMENTO DO GRUPO/EQUIPA DE ATLETISMO.....</b>	<b>18</b>
4.1. FORMAÇÃO DO GRUPO/EQUIPA .....	18
4.2. PLANO DE ACTIVIDADES DO ATLETISMO .....	18
<b>5. REGULAMENTO TÉCNICO PEDAGÓGICO PARA OS ESCALÕES DE INFANTIS</b> .....	<b>21</b>
5.1. ORGANIZAÇÃO DAS PROVAS.....	21
<b>6 . CASOS OMISSOS.....</b>	<b>22</b>
<b>7. ANEXOS</b> .....	<b>22</b>
<b>QUADRO I</b> .....	<b>23</b>
A - PROGRAMA DE PROVAS OBRIGATÓRIAS .....	23
FALTA INDICAR AS PROVAS ALTERNATIVAS .....	<b>ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.</b>
B - CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS .....	24
<b>FICHA INSCRIÇÃO GRUPO/EQUIPA</b> .....	<b>25</b>
<b>RELATÓRIO DE ACTIVIDADE</b> .....	<b>26</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 (CAE, Regional e Nacional), a elaborar pela respectiva entidade organizadora, com o parecer do coordenador nacional da modalidade.

# 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 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 2001/2002, são os seguintes:

ESCALÕES	ANO DE NASCIMENTO
Infantis A	1992/1993
Infantis B	1990/1991
Iniciados	1988/1989
Juvenis	1986/87
Juniores	1984/85

Quadro I

1.2.2. Cada aluno deve participar obrigatoriamente na prova correspondente ao seu escalão etário. (ver artigo 2º do Regulamento Geral de Provas).

## 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, sendo os professores acompanhantes os responsáveis pelo devido enquadramento e orientação dos alunos.

## **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 Juizes 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>MASCULINOS</b>	<b>FEMININOS</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 C.A.E..

1.7.3. É da responsabilidade de cada C.A.E., a definição do faseamento desta prova na sua área.

## **1.8. CONSTITUIÇÃO DAS EQUIPAS**

### **1.8.1. CORTA-MATO DE CAE**

1.8.1. Cada Estabelecimento de Educação e Ensino participará com equipas por escalão etário/sexo constituídas por 6 (seis) alunos.

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 **JUVENIS, de ambos os sexos.**

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

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

Nota: Durante o Corta Mato Nacional, estes alunos deverão ser organizados pelo respectivo CAE enquanto elementos de uma mesma equipa, á semelhança do que já acontece com as equipas de Escola. Sendo assim o conjunto destes seis alunos, apurados individualmente durante a fase CAE, representarão o seu CAE enquanto

equipa, havendo por esse motivo lugar a mais uma classificação colectiva, neste caso, **CLASSIFICAÇÃO DE EQUIPAS CAE POR ESCALÃO ETÁRIO/SEXO**.

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

➤ **Classificações individuais (em todos os escalões etário / sexo):**

- ✓ Classificação Geral

➤ **Classificações Colectiva:**

- ✓ Classificação por equipas de Escola por escalão etário /sexo.
- ✓ Classificação por equipas de CAE (idêntica á classificação por equipa de escola)

1.10.5. 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 e as 3 (três) primeiras equipas de CAE.

## **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, mesmo os que, à data de

realização da actividade, estejam inscritos na Federação Portuguesa de Atletismo, nas seguintes condições:

## **2.2. FORMAS DE COMPETIÇÃO.**

2.2.1. Cada CAE, deve encontrar as soluções necessárias a fim de tornar o Quadro Competitivo mais aliciante, de forma a não reduzi-lo somente à Prova 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 no evento.
- Colectiva, considerando os alunos constituintes das equipas.

**Fase CAE – Equipas de Escola**

**Fase DRE– Equipas de Escola/Equipas de CAE**

**Fase Nacional – Equipas de Escola/Equipas de DRE**

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

<b>ESCALÕES</b>	<b>ANO DE NASCIMENTO</b>
Infantis A	1992/93
Infantis B	1990/91
Iniciados	1988/89
Juvenis	1986/87
Juniores	1984/85

Quadro III

2.3.2. Os alunos devem ser inscritos no seu respectivo escalão etário/sexo, não podendo participar noutra que não seja o seu, sem prejuízo do disposto no artigo 2º do Regulamento Geral de Provas.

## 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 CAE**: é da responsabilidade de cada Centro de Área Educativa, com a colaboração dos Coordenadores dos Núcleos de Desporto Escolar e Professores do Grupo/Equipa da modalidade.

### **Apuramentos**

- **Colectivamente**: A escola classificada em primeiro lugar no respectivo escalão etário/sexo.

**Individualmente**: Serão apurados os 2 (dois) primeiros classificados em cada prova, 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 Direcção Regional de Educação, em colaboração com o Centro de Área Educativa onde se desenrola o evento. Nesta fase participam os alunos e as escolas vencedoras da fase anterior (Fase CAE) nos escalões de **Iniciados e Juvenis** em ambos os sexos:

### **Apuramentos**

**Individualmente**: os 2 (dois) primeiros classificados em cada prova, considerando a classificação geral, não pertencentes a equipa classificada em primeiro lugar (Apurada para a fase Nacional).

- **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 a competição;
- ✓ Quando os resultados técnicos obtidos por equipas de Escola a nível regional assim o justifiquem.

(A decisão será tomada em conjunto pelo Coordenador Nacional da modalidade, respectivos colaboradores Regionais e GCDE e dela não cabem recurso)

2.4.1.3. A **Fase Nacional** é da responsabilidade do Gabinete Coordenador do Desporto Escolar em colaboração com a DRE e o CAE 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 do Gabinete Coordenador do Desporto Escolar.

## **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;
- 2 Juizes/ Cronometristas (alunos com o Curso de Formação).

### **2.5.2. Equipas CAE e DRE**

Durante as fases Regional e Nacional o conjunto dos alunos apurados individualmente (Total 12 por CAE ou DRE) será organizado em equipa, respectivamente na fase Regional, equipas CAE e na fase Nacional equipas DRE.

A participação das equipas CAE e DRE será em tudo idêntica a das equipas de Escola (durante as fases CAE e Regional). Ver 2.6.

Em termos de nº de alunos a constituição das Equipas CAE e DRE será semelhante á constituição das equipas de Escola.

As equipas CAE e DRE deverão 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 , CAE e DRE**

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;

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

2.5.3.3. O aluno que participe numa corrida de longa duração, igual superior a 1000 não poderá participar noutra prova a seguir (na mesma jornada).

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/ Seccionista;

2.5.4.1. Compete ao Professor responsável pelo Grupo/Equipa a formação básica dos seus mais directos colaboradores (árbitro e delegado/ Seccionista) até finais do 1º Período;

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);

2.5.6. O Professor responsável e o delegado/ Seccionista, 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.

## **2.6. CLASSIFICAÇÃO / PONTUAÇÃO**

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

#### **2.6.1.1 Fase CAE**

##### Classificação Colectiva

- ✓ Equipa de Escola

##### Classificação Individual

- ✓ Classificação Geral

#### **2.6.1.2 Fase DRE**

##### Classificação Colectiva

- ✓ Equipa de Escola
- ✓ Equipa CAE

Nota: Será separada

##### Classificação Individual

- ✓ Classificação Geral

#### **2.6.1.3 Fase Nacional**

##### Classificação Colectiva

- ✓ Equipa de Escola
- ✓ Equipa DRE

Nota: Será separada

##### Classificação Individual

- ✓ Classificação Geral

2.6.2. A classificação colectiva, (Equipa de Escola/CAE/DRE) será encontrada através do somatório da pontuação obtida individualmente em cada prova e colectivamente na estafeta, de acordo com o seguinte critério:

#### 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.

NOTA: N = número de equipas participantes.

#### Quadro IV

2.6.2. 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;

## 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.

2.7.3. 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 DRE e os CAE reservam-se o direito de regulamentar técnica e pedagogicamente a modalidade;

2.8.2. Os casos omissos e as dúvidas resultantes da aplicação deste regulamento específico serão analisados pelo Gabinete Coordenador do Desporto Escolar.

## **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 ARBITRAGEM

3.2.1. Em todas competições deve ser assegurada pela organização a presença dos elementos necessários à arbitragem e secretariado das provas.

3.2.2. Atendendo ao espírito do Desporto Escolar e ao excelente meio pedagógico e didáctico que é a arbitragem, cada equipa de Escola deverá apresentar em cada competição, no mínimo, 1 (um) juiz árbitro com formação, o qual fica à disposição da organização para eventual 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. Sugere-se que os Juizes Árbítrros, para os vários sectores, sejam jovens possuidores de cursos de formação da especialidade e com alguma experiência nessa função.

3.2.3.3. Assim e para o efeito, cada equipa de escola deverá apresentar, no mínimo, um aluno com formação para exercer essas funções.

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

➤ **UM SECRETÁRIADO DE CORRIDAS:**

- um juiz de partida;
- juizes de chegada;
- cronometristas (um por concorrente).

➤ **UM SECRETÁRIADO DE LANÇAMENTOS:**

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

➤ **UM SECRETÁRIADO DE SALTOS:**

- juiz de queda;
- juiz de medição e registo.

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

- Preenchimento do boletim de prova, em colaboração com a equipa de arbitragem (pontuações, classificações, etc.);
- Verificar a identificação dos participantes;
- Registrar as eventuais ocorrências disciplinares ou outras;
- Auxiliar e colaborar com a equipa de arbitragem.

### 3.3. CONDIÇÕES TÉCNICAS

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

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

3.3.2. Deve ser posto à disposição dos juizes árbitros 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 PROVAS.**

3.4.1. O modelo de Boletim de Prova a utilizar é o que se encontra anexo ao presente regulamento (Quadro IV), o qual deve ser preenchido e enviado à organização dentro dos prazos definidos.

3.4.2. O Professor responsável pelo Grupo/Equipa, deve com a devida antecedência apresentar à mesa de secretariado, os elementos indispensáveis à identificação da sua equipa e ao preenchimento correcto e atempado do boletim de prova;

3.4.3. Apenas podem participar na prova os alunos registados no respectivo boletim;

3.4.4. 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 arbitragem;

3.4.5. Depois do boletim de prova ser verificado e assinado deve ser dada uma cópia às equipas participantes. Caso não seja possível fornecer no momento, a mesma deve ser enviada pelo correio, no primeiro dia útil a seguir à prova;

**NOTA:** é da responsabilidade do Coordenador do Núcleo do Desporto Escolar do Estabelecimento de Educação e Ensino que organizou a actividade, enviar para respectivo CAE, 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 Infantil Masculinos e/ou Femininos

Formação Base do Atletismo;

Actividade desenvolvida a nível interno e no âmbito das propostas do CAE.

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

Formação 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 pelos respectivos CAE'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 de CAE

4.2.2.1. Os CAE devem elaborar um calendário competitivo que dê resposta e que motive a participação dos Grupos/Equipa.

**ASSIM APRESENTAM - SE AS SEGUINTE 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 a nível dos CAE’s do TRIATLO DO DESPORTO ESCOLAR:

➤ Realizado em duas fases:

- Fase Escola;
- Fase CAE.

➤ 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 CAE 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 CAE.

4.2.3.1.1. Formação de Juizes Escolares: devem ser planeadas acções tomando como referência o documento orientador “Formação de Árbitros e Juizes Escolares”;

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

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

4.2.3.2. Para cada actividade no âmbito do quadro competitivo, ou do quadro de formação atrás descrito, cada CAE deve enviar uma FICHA RESUMO conforme se apresenta em anexo (quadro 3).

## **5. REGULAMENTO TÉCNICO PEDAGÓGICO PARA OS ESCALÕES DE 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.
  
- c) Todos os CAE's 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 DAS 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 e as dúvidas resultantes da aplicação deste regulamento específico serão analisados pelo Gabinete Coordenador do Desporto Escolar, com o parecer do Coordenador Nacional da modalidade.

## **7. ANEXOS**

## QUADRO I

### A - PROGRAMA DE PROVAS OBRIGATÓRIAS

ESCALÕES		Infantis (*)		Iniciados		Juenis / Juniores(**)	
<b>Provas a Nível de CAE</b>  <b>Actividades a dinamizar pelos CAE's</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	
		ALTERNATIVAS		ALTERNATIVAS		ALTERNATIVAS	
<b>Campeonato de Pista do CAE</b>	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	
		ALTERNATIVAS		ALTERNATIVAS		ALTERNATIVAS	
<b>Campeonato de Pista REGIONAL</b>	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	
		ALTERNATIVAS		ALTERNATIVAS		ALTERNATIVAS	
<b>Campeonato de Pista NACIONAL</b>	Colectivo e Individual					100m	S.Comp.
						80/100m Bar	S Altura
						1500m	L.Peso
						4x100m	
		ALTERNATIVAS		ALTERNATIVAS		ALTERNATIVAS	

\* Ver ponto "5. Regulamento Técnico Pedagógico"

\*\* Escalão de Juniores termina o seu percurso no REGIONAL

## 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	12 mtrs	8 mtrs	12 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 ALTERNATIVA	Disco ALTERNATIVA	Martelo ALTERNATIVA
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 INSCRIÇÃO GRUPO/EQUIPA

CENTRO DE ÁREA EDUCATIVA DE \_\_\_\_\_

ESCOLA: \_\_\_\_\_ Código \_\_\_\_\_

COMPETIÇÃO: \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

LOCAL: \_\_\_\_\_ ESCALÃO: \_\_\_\_\_ SEXO: \_\_\_\_\_

Prova	Dorsal	Nome	Data Nasc.	Marcas	Class.	Pontuação
Velocidade						
Barreiras						
Salto em Comprimento						
Salto em Altura						
Lançamento de Peso						
Corrida de Longa Duração						
Estafeta						
				<b>TOTAIS FINAIS</b>		

### PARTICIPAÇÃO INDIVIDUAL

Prova	Dorsal	Nome	Data Nasc.	Suplentes	Federados

## RELATÓRIO DE ACTIVIDADE

Centro de Área Educativa de \_\_\_\_\_

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.**