



REGULAMENTO TÉCNICO 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 técnicos: **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 6 (seis) alunos da mesma turma** - 3 rapazes e 3 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, etc.
10. **A pontuação final de cada equipa/escola** na competição de atletismo, resulta do somatório dos pontos obtidos em cada uma das 3 (três) provas realizadas: salto, lançamento e estafeta;
11. Cada equipa só é classificada se apresentar, **pelo menos**, 2 rapazes e 2 raparigas em cada uma das 3 (três) provas.
12. Se a equipa não apresentar o número mínimo de alunos numa prova, pode participar com os alunos presentes, e obterá 0 (zero) pontos na classificação final da respetiva prova.

13. PROVAS

13.1. Lançamento da Bola (de Ténis)

13.2. Triplo Step (3 saltos de pé para pé. Ex: E – D – E – receção)

REGULAMENTO TÉCNICO **ATLETISMO**

13.3. Estafeta (2x) - 4 percursos de 60 metros em “vai e vem” (2 alunos de cada género)

14. PARTICULARIDADES

14.1. LANÇAMENTO DA BOLA (de Ténis)

14.1.1. Bola de Ténis lançada com uma mão

14.1.2. Zona de Balanço com 10 metros

14.1.3. Setor de Queda com largura mínima de 15 metros

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

14.1.5. Cada aluno tem direito a executar 3 (três) ensaios

14.2. TRIPLIO STEP

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

14.2.2. Zona de Balanço de 15 metros

14.2.3. Uma Zona de Chamada com 1,20 metro

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

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

14.2.6. 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

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

14.2.8. 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)

14.2.9. Cada aluno tem direito a executar 3 (três) ensaios

REGULAMENTO TÉCNICO **ATLETISMO**

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

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

14.3.1.1. 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);

14.3.1.2. Um corredor limpo;

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

14.3.3. 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;

14.3.4. As vozes do Juiz de Partida são: - aos seus lugares e apito;

14.3.5. 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;

14.3.6. É obrigatório que cada equipa faça alinhar todos os alunos no conjunto das duas provas de Estafeta.

15. ORIENTAÇÕES PARA AS FASES LOCAIS

15.1. 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;

15.2. 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;

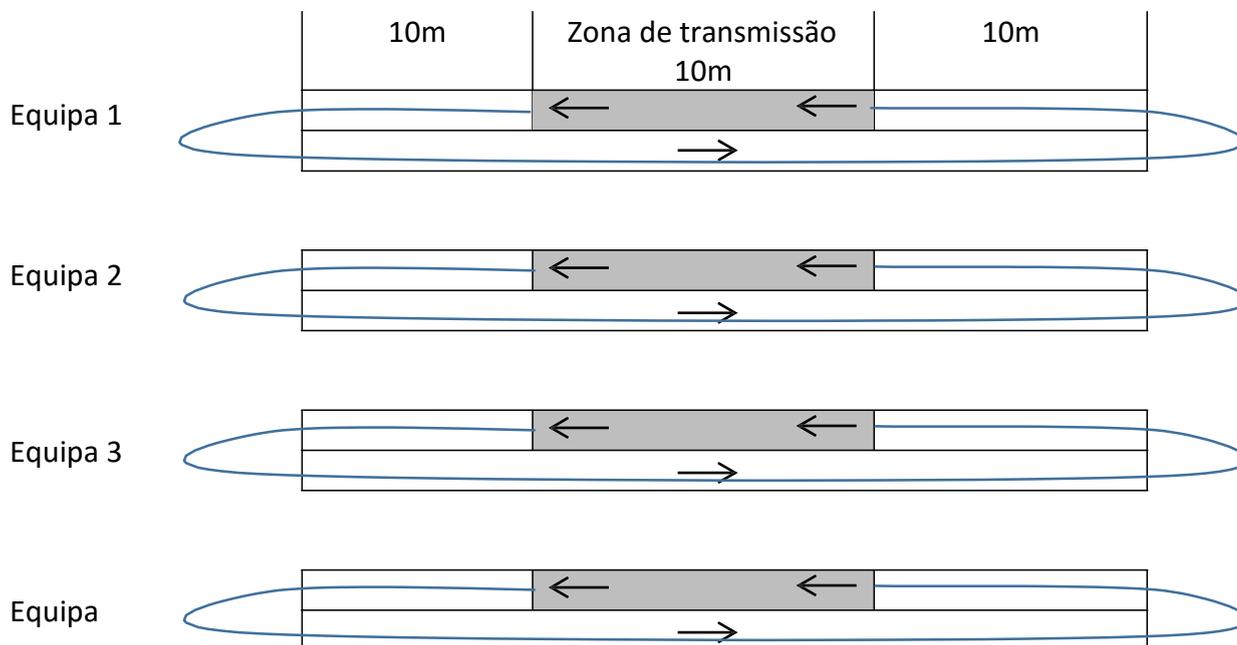
15.3. As provas de estafeta deverão ser realizadas no final do período da manhã e no final do dia, depois de se terem finalizado as provas de salto e de lançamento;

REGULAMENTO TÉCNICO ATLETISMO

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

15.5. Deverá haver um sorteio de forma a atribuir um n.º (de 1 a 24) a cada Agrupamento de Escolas/CLDE.

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



REGULAMENTO TÉCNICO
ATLETISMO

PROPOSTA DE HORÁRIO para competição com 24 escolas (Final Nacional)

10:00 Horas	SALTO (grupos 1,3,5,7,9 e 11)	LANÇAMENTO (grupos 2,4,6,8,10 e 12)
11:00 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	

REGULAMENTO TÉCNICO
ATLETISMO

PROPOSTA DE ORGANIZAÇÃO EM ZONAS DE CONCURSO

10 HORAS	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

11 HORAS	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

- ÀS 14 HORAS TROCAM OS CONCURSOS DAS 10 HORAS
- ÀS 15 HORAS TROCAM OS CONCURSOS DAS 11 HORAS

REGULAMENTO TÉCNICO ATLETISMO

PROPOSTA DE ORGANIZAÇÃO DAS ESTAFETAS (Pista com 6 corredores)

MANHÃ			
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

TARDE			
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