



REGULAMENTO ESPECÍFICO DE ATLETISMO 2025-2026

ÍNDICE

| | |
|--|-----------|
| INTRODUÇÃO | 3 |
| 1. ATLETISMO EM PISTA | 4 |
| 1.1. PARTICIPAÇÃO/INSCRIÇÃO | 4 |
| 1.2. FORMAS DE COMPETIÇÃO | 4 |
| 1.3. ESCALÕES ETÁRIOS | 5 |
| 1.4. FASES DE ORGANIZAÇÃO/CRITÉRIOS DE APURAMENTO | 6 |
| 1.5. CONSTITUIÇÃO DAS EQUIPAS | 8 |
| 1.6. CLASSIFICAÇÃO/PONTUAÇÃO | 10 |
| 1.7. DISPOSIÇÕES GERAIS | 11 |
| 2. PROCEDIMENTOS PARA A ORGANIZAÇÃO DE PROVA DE PISTA | 11 |
| 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 | 14 |
| 2.4. BOLETIM DE PROVA | 15 |
| 3. FUNCIONAMENTO DO GRUPO/EQUIPA DE ATLETISMO | 15 |
| 3.1. FORMAÇÃO DO GRUPO/EQUIPA | 15 |
| 3.2. PLANO DE ATIVIDADES DO ATLETISMO | 16 |
| 4. REGULAMENTO TÉCNICO PEDAGÓGICO - INFANTIS | 18 |
| 4.1. ORGANIZAÇÃO DE PROVAS | 18 |
| 5. CASOS OMISSOS | 19 |
| 6. ANEXOS | 20 |

INTRODUÇÃO

Este Regulamento Específico aplica-se a todas as competições de Atletismo em Pista e Atletismo Adaptado realizadas no âmbito do Desporto Escolar, em conformidade com o estipulado no Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar (RGFDE) 25-26, no Regulamento de Provas e Competições (RPCDE) 25-26, nas Normas para a Organização de Provas Regionais e Nacionais e nas regras oficiais em vigor, com base nos pressupostos estabelecidos para um regime transitório que se estabelecerá numa prorrogação e adaptação do Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025 (PEDE 21|25). Pode ainda ser complementado pelo Regulamento de Prova da respetiva fase Local, Regional e Nacional (quando existir) a elaborar pela entidade organizadora. 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 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 de Escolas/Escola não Agrupada/Estabelecimento de Ensino Particular e Cooperativo (AE/EnA/EEPC).

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 Grupos-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. Ao nível da atividade interna e no âmbito da implementação do projeto **DE Escola Ativa** propomos a realização de modelos competitivos mais informais e de carácter coletivo. Assim, para o 2.º ciclo de escolaridade propomos a realização de

atividades no *Kids' Athletics* (anexo 1). Para o 3.º ciclo e secundário, propomos a realização de um DNA (Dynamic New Athletics) simplificado (anexo 2).

1.2.2. Ao nível da atividade externa, cada CLDE deve encontrar as soluções necessárias a fim de tornar o quadro competitivo mais alargado, diversificado, simplificado e aliciante, de forma a não o reduzir 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;

1.2.3. 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 **AE/EnA/EEPC**, em cada escalão etário/género.

1.2.4. Para a elaboração dos programas de competição são consideradas as provas do programa, apresentadas no anexo 3.

1.3. ESCALÕES ETÁRIOS

1.3.1. Ano de Nascimento

| ESCALÃO | ANO DE NASCIMENTO Ano Letivo 2025-2026 |
|---------------------|---|
| INFANTIL A (SUB 11) | 2015 a 2017 |
| INFANTIL B (SUB 13) | 2013 e 2014 |
| INICIADO (SUB 15) | 2011 e 2012 |
| JUVENIL (SUB 18) | 2008 a 2010 |
| JÚNIOR (SUB 21) | 2004 a 2007 |

Quadro I

1.3.1.1. Segundo o RGFDE, nos escalões de Infantil A e B (Sub11 e Sub13) a subida ao escalão imediatamente superior é permitida aos alunos que estão em qualquer

um dos anos do escalão correspondente à sua idade. 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. No escalão de juvenil (Sub 18) não é permitida a subida de escalão.

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.

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 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.

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 **AE/EnA/EEPC** 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 numa prova de 600m ou mais 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 School 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 AE/EnA/EEPC

Cada equipa é constituída do seguinte modo:

- 6 Alunos no mínimo;
- 1 Professor responsável pelo Grupo - Equipa;
- 2 Alunos/Árbitros (aluno(s) com certificação do PNFJAE. Nas fases Regional e Nacional, os alunos juízes – árbitros são selecionados pela quota 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 **AE/EnA/EEPC** não apresente equipa tal como está definido em 1.5.1., terá de 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 AE/EnA/EEPC.

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 AE/EnA/EEPC que treinem regularmente noutra AE/EnA/EEPC ao abrigo de Protocolo, 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 juízes-árbitros e a criação de uma bolsa de juízes-árbitros escolares, que responda às necessidades dos diversos eventos desportivos de âmbito do DE.

O Regulamento de Funcionamento do Plano Nacional de Formação de Juízes-Árbitros Escolares (PNFJAE) aplica-se a todas as competições da modalidade de Atletismo.

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 acompanhado pelo(s) seu(s) juiz(es)-árbitro(s), com a formação de Fase Escola PNFJAE (nível 1) concluída/certificada e devidamente inscrito nos Documentos de Gestão do Desporto Escolar (DGEDE).

b. **Na Fase Regional:** os alunos juízes-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 juízes-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 nos Documentos de Gestão do Desporto Escolar (DGEDE), com essa função.

c. **Na Fase Nacional:** os alunos juízes-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 juízes-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 Juízes:

CORRIDAS:

- Um juiz de partida;
- Juízes de chegada/Cronometristas
- **Nota - No caso da Deficiência Auditiva a partida tem de ser realizada por um sinal visual (por exemplo: uma bandeira). Deve existir um Starter localizado de forma 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 uma 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 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. Sempre que possível, 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 Juízes Árbitros Escolares de acordo com o previsto no 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 4. 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

PROPOSTA DE ATIVIDADES PARA O PROJETO DESPORTO ESCOLAR ESCOLA ATIVA – 2.º

CICLO

1. ENQUADRAMENTO

1.1. No âmbito do Projeto Desporto Escolar Escola Ativa para o 2.º ciclo propõe-se a realização de atividades enquadradas no conceito “Kids’ Athletics” da World Athletics. Este conceito procura promover junto das crianças o desenvolvimento da multilateralidade e do espírito de equipa, proporcionando a aprendizagem dos elementos fundamentais do atletismo num formato de fácil organização e compreensão.

2. ORGANIZAÇÃO

2.1. O formato proposto tem uma duração de 1h30, podendo a mesma ser ajustada em função das particularidades de cada Grupo-Equipa.

2.2. Estrutura do evento

a) Aquecimento: 10 minutos

b) Parte principal: 70 minutos

6 estações de velocidade/barreiras, saltos e lançamentos (aproximadamente 8 minutos em cada estação)

15 minutos para o jogo de resistência

c) Retorno à calma: 10 minutos

2.3. As atividades podem ser realizadas nas instalações escolares e com os equipamentos desportivos existentes na generalidade das escolas.

2.4. As atividades têm sempre um carácter coletivo, sendo as equipas mistas, preferencialmente com o mesmo número de alunos do mesmo sexo (por exemplo, 3 rapazes e 3 raparigas).

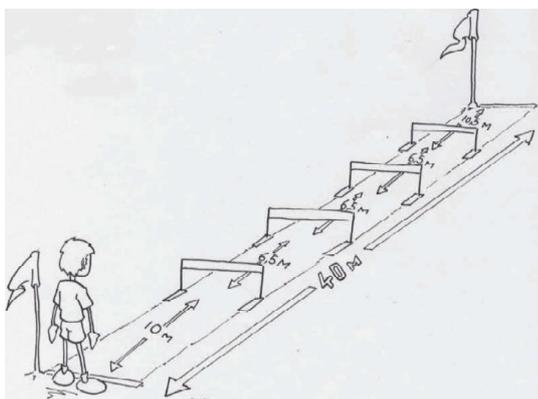
2.5. As atividades serão organizadas por estações com jogos relacionados com as 3 áreas do atletismo: corridas, saltos e lançamentos.

2.6. Cada equipa é colocada numa estação e todas deverão passar pelas várias estações antes de fazerem o jogo de resistência, que deverá ser sempre realizado no fim.

2.7. Em cada estação (incluindo o jogo de resistência no final) é atribuída uma pontuação a cada equipa consoante o desempenho dos seus elementos. Depois de concluídas todas as estações é feita uma classificação coletiva por cada estação. O número máximo de pontos atribuídos à primeira equipa corresponde ao número de equipas participantes. Por exemplo, se tivermos 6 equipas a participar serão atribuídos 6 pontos à primeira equipa em cada uma das estações, 5 à segunda e assim sucessivamente. No final, são somados os pontos decorrentes das classificações em cada estação e é elaborada uma classificação final, sendo vencedora a equipa com mais pontos.

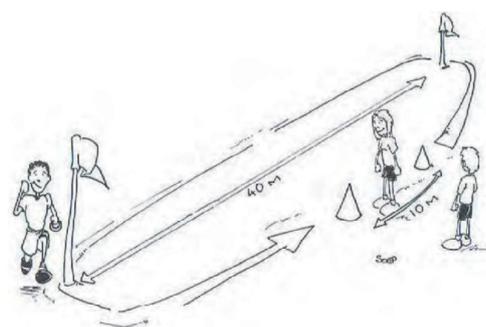
2.8. A título meramente sugestivo apresentamos algumas atividades que poderão ser implementadas neste formato.

Velocidade e Barreiras



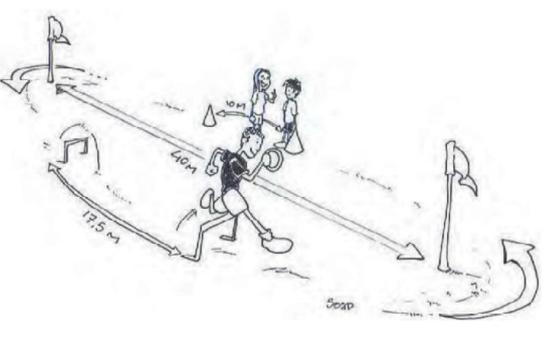
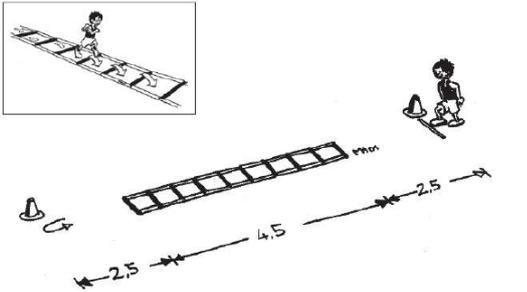
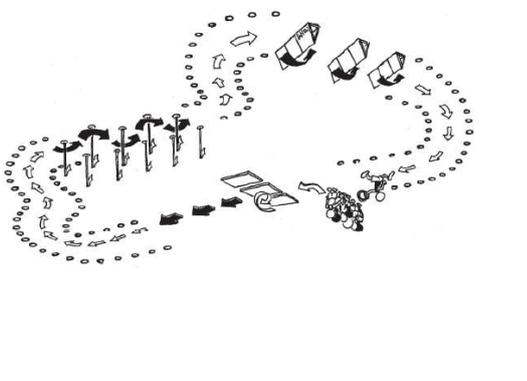
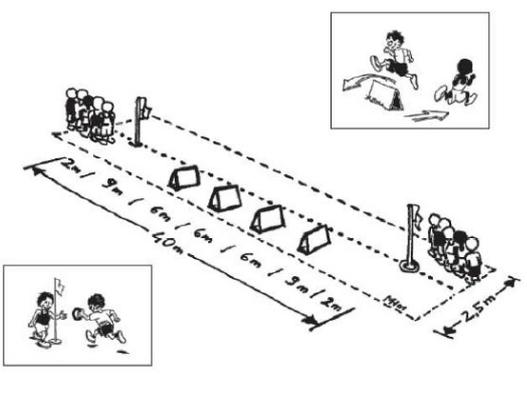
CORRIDA COM BARREIRAS

O aluno coloca-se atrás da linha de partida e começa quando é dado o sinal de partida. A corrida termina quando o aluno, correndo o mais rápido possível, passa a linha da meta. É registado um tempo individual. Para apurar o resultado da equipa, somam-se os tempos de todos os elementos da equipa. Cada aluno pode realizar o exercício mais do que uma vez, contando apenas o melhor resultado.

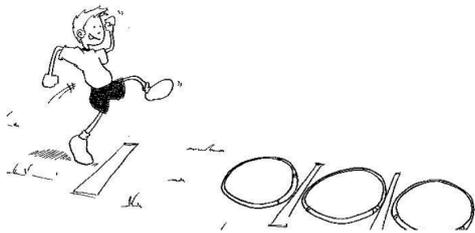


ESTAFETA PLANA

O primeiro aluno da equipa começa a correr na linha de partida, junto do primeiro pino da zona de transmissão (10 metros), dá a volta ao primeiro poste com a bandeira, faz a corrida de velocidade em direção ao outro poste com a bandeira e corre em direção à zona de transmissão. Ao chegar à zona de transmissão, entrega o testemunho (ringue de borracha) ao elemento que vai continuar a estafeta. No final regista-se o tempo da equipa. Cada equipa poderá realizar a estafeta mais do que uma vez, contando apenas o melhor tempo para a classificação final.

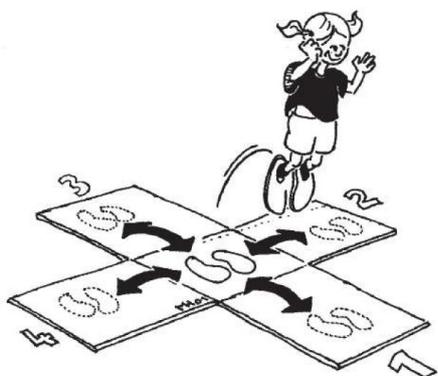
| | |
|---|--|
|  | <p>ESTAFETA COM BARREIRAS</p> <p>Igual à estação anterior, mas com um percurso plano e outro com barreiras</p> |
|  | <p>ESCADA</p> <p>Entre os cones que distam 9,5m coloca-se uma escada de coordenação no solo à mesma distância dos cones (como mostra a figura). O aluno começa na posição de partida em pé, com a ponta anterior da sapatilha encostada à linha de partida, que está alinhada com o primeiro cone. Após a partida, corre para a escada fazendo um apoio em cada quadrado (50cm aproximadamente) e depois corre o mais rapidamente possível até ao segundo cone. Depois de tocar no cone com uma mão, o aluno vira-se e corre outra vez pela escada para o primeiro cone. Quando toca no primeiro cone (no regresso) o cronometrista para o tempo. Se o aluno saltar algum quadrado, será adicionado 1 segundo ao tempo final, por cada falha. Se possível, cada aluno deve realizar mais do que uma tentativa. No final, são somados todos os melhores tempos dos vários elementos da equipa.</p> |
|  | <p>ESTAFETA MISTA</p> <p>O percurso tem entre 60 a 80m de comprimento e está dividido em diversas atividades motoras: corrida de velocidade plana, corrida de velocidade com barreiras, corrida com slalom e zonas para elementos gímnicos (ver figura). Como testemunho é usado um ringue macio de borracha. Todos os alunos têm de começar com um rolamento à frente no tapete ginástica. No final do seu percurso entrega o testemunho ao seu colega. Quando último aluno da equipa chegar à meta, regista-se o tempo da equipa. Cada equipa poderá realizar a estafeta mais do que uma vez, contando apenas o melhor tempo para a classificação final.</p> |
|  | <p>ESTAFETA DE VELOCIDADE E BARREIRAS</p> <p>O equipamento é instalado tal como se vê na imagem ao lado. São necessários dois corredores: um com barreiras e um sem barreiras. Metade da equipa fica no início do corredor com barreiras e a outra metade no início do corredor livre. O primeiro corredor a ser percorrido é o das barreiras e, de seguida, o corredor livre. O evento termina quando todos os elementos da equipa realizarem uma corrida de barreiras e uma corrida de velocidade.</p> |

Saltos



SALTO EM COMPRIMENTO

Cada aluno começa a corrida de balanço com 10 metros de comprimento (marcada com um cone, por exemplo) e faz a chamada numa área de 50cm. O salto fica completo quando o participante cai nas áreas marcadas com arcos ou fitas. Área 1 (mais perto da zona de chamada) dá 1 ponto; área 2 dá 2 pontos e assim sucessivamente. Todos os elementos da equipa participam no evento. Todos os resultados individuais são registados. A melhor de três tentativas entra para o somatório da equipa. A soma de cada um dos melhores resultados individuais é a pontuação total da equipa. A distância das várias áreas relativamente à zona de chamada deve ser definida pelos professores tendo em conta a especificidade dos alunos.



SALTO A PÉS JUNTOS

Partindo do centro da cruz, o aluno faz saltos a pés juntos para a frente, trás e para os lados. Especificamente, o ponto de partida é o centro e o primeiro salto para a frente; depois para trás (centro) e depois para a esquerda; depois para o centro e depois para a direita; e, finalmente, para o centro. Cada elemento da equipa tem pelos menos duas tentativas de 15 segundos nas quais tenta fazer o máximo de saltos a pés juntos possível. Cada quadrado (frente, centro, esquerda, direita, trás) é contabilizado com um ponto. A pontuação da equipa é obtida pela soma dos pontos da melhor tentativa de cada aluno.

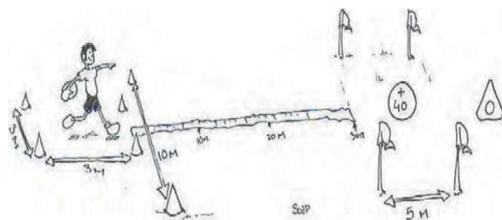


SALTO À CORDA

O aluno começa com os pés paralelos no chão, segurando a corda atrás do corpo com as duas mãos. À ordem de início, o aluno puxa a corda por cima da cabeça e para baixo em frente ao corpo, passando-a para trás e saltando por cima da mesma. Este processo é repetido o máximo de vezes possível em 15 segundos. O aluno deve saltar a pés juntos e cada um tem pelo menos duas tentativas.

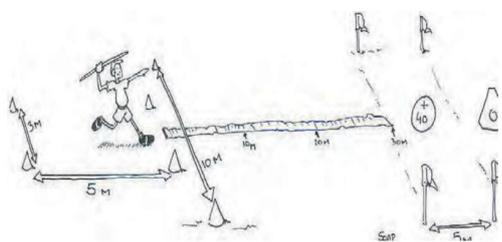
Para a pontuação da equipa é contabilizado o maior número de saltos efetuado por cada aluno na sua melhor tentativa.

Lançamentos



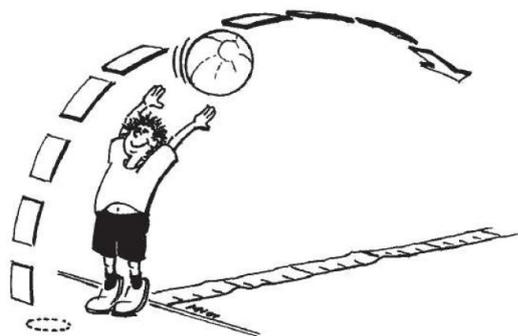
LANÇAMENTO DO DISCO

De uma zona de balanço de 3x3m, com um movimento de rotação, o aluno lança um disco adaptado à idade e de fácil manuseamento. O disco tem de cair dentro de uma área delimitada (máx. de 10 metros de largura). O aluno lança o disco o mais longe possível ao longo da linha definida com marcadores. Se o disco cair além dos 30m de distância e dentro dos 5m seguintes (distância máx. de lançamento 35m), é lhe dado um bônus de 10m. Todos os alunos têm direito a dois ensaios no mínimo. São registadas as melhores marcas de todos os elementos da equipa e do respetivo somatório obtém-se a pontuação total da equipa.



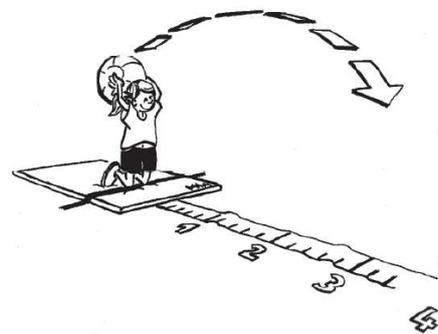
LANÇAMENTO DO VORTEX

O vortex é transportado numa corrida de balanço numa distância de 5m até à linha de lançamento. O aluno lança o vortex o mais longe possível e alinhado com os pinos. Se o vortex passar os 30m e cair nos 5m seguintes, também delimitados com pinos, é dado um bônus de 10m. Logo após o lançamento marca-se a zona onde o dardo caiu ou estica-se uma fita no chão. Cada aluno tem direito, no mínimo, a 2 ensaios. São registadas as melhores marcas de todos os elementos da equipa e do respetivo somatório obtém-se a pontuação total da equipa.



LANÇAMENTO DORSAL

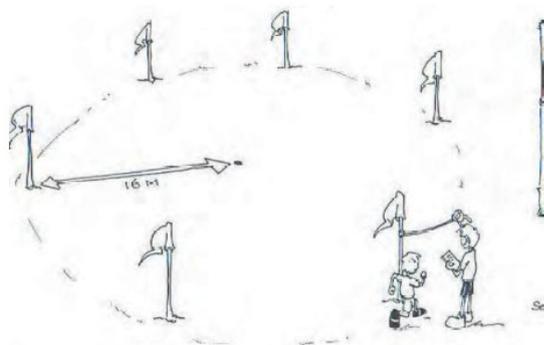
O aluno tem de colocar-se atrás da linha de lançamento com os pés paralelos e de costas viradas para a direção do lançamento. A bola medicinal (1 Kg) deve ser segura com ambas as mãos à frente do corpo e com os braços estendidos. De seguida o aluno lança a bola medicinal à retaguarda por cima da cabeça o mais longe possível. Após o lançamento, o aluno pode ultrapassar a linha (por exemplo: dar um passo atrás). Cada elemento da equipa tem direito a três ensaios. São registadas as melhores marcas de todos os elementos da equipa e do respetivo somatório obtém-se a pontuação total da equipa.



LANÇAMENTO FRONTAL

O participante ajoelha-se num colchão (ou outro tipo de material mole). Com uma bola medicinal de 1Kg nas mãos, inclina-se para trás (híper extensão do tronco) e com a bola já atrás da cabeça, realiza o lançamento para a frente e por cima da cabeça para atingir a maior distância possível. Depois de lançar, o participante pode cair para a frente, para o colchão que ainda sobra à sua frente. Cada elemento da equipa tem direito a três ensaios. São registadas as melhores marcas de todos os elementos da equipa e do respetivo somatório obtém-se a pontuação total da equipa.

Atividades de resistência



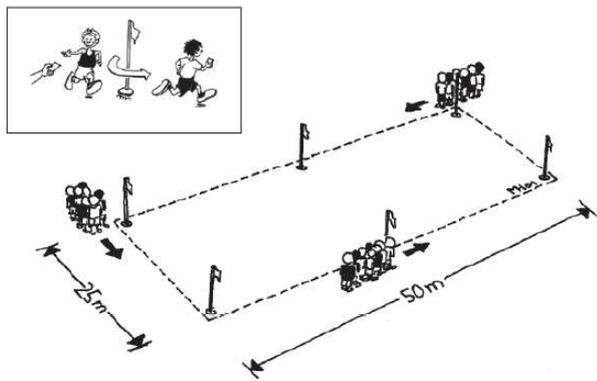
CORRIDA PROGRESSIVA

Todos os elementos da equipa correm ao mesmo tempo em torno do percurso de cerca de 100m sempre em velocidade progressiva (ver figura e as tabelas abaixo). Cada volta completa ao percurso feita por cada aluno soma 1 ponto para a equipa. Um professor com um cronómetro controla a partida e a chegada dos alunos. No final são contabilizadas todas as voltas concluídas por todos os alunos da mesma equipa.

Atendendo a que todas as equipas já concluíram neste momento as estações anteriores, podem ser montadas duas estações iguais para que a atividade seja concluída no tempo previsto.

| TABELA DE VELOCIDADE | |
|----------------------|----------------|
| Velocidade Km/h | Tempo seg/100m |
| 8 Km/h | 45" |
| 9 Km/h | 40" |
| 10 Km/h | 36" |
| 11 Km/h | 33" |
| 12 Km/h | 30" |
| 13 Km/h | 27" |
| 14 Km/h | 25" |
| 15 Km/h | 23" |
| 16 Km/h | 22" |
| 17 Km/h | 21" |
| 18 Km/h | 20" |
| 19 Km/h | 19" |
| 20 Km/h | 18" |

| EXEMPLO DE TABELAS | | | |
|---------------------|-----------------|---------------------|-----------------|
| Corrida veloc/volta | Passagem aberta | Corrida veloc/volta | Passagem aberta |
| 12 Km/h | 30" | 10 Km/h | 36" |
| 12 Km/h | 1:00 | 10 Km/h | 1:12 |
| 13 Km/h | 1:27 | 11 Km/h | 1:45 |
| 13 Km/h | 1:54 | 11 Km/h | 2:18 |
| 14 Km/h | 2:19 | 12 Km/h | 2:48 |
| 14 Km/h | 2:44 | 12 Km/h | 3:18 |
| 15 Km/h | 3:07 | 13 Km/h | 3:45 |
| 15 Km/h | 3:30 | 13 Km/h | 4:12 |
| 16 Km/h | 3:52 | 14 Km/h | 4:37 |
| 16 Km/h | 4:14 | 14 Km/h | 5:02 |
| 17 Km/h | 4:35 | 15 Km/h | 5:25 |
| 18 Km/h | 4:55 | 15 Km/h | 5:48 |
| 19 Km/h | 5:14 | 16 Km/h | 6:10 |



ESTAFETA

Cada equipa tem de correr em torno do percurso de 150m (como se vê na figura acima) começando num ponto de partida. Cada elemento de cada equipa tenta dar o máximo de voltas ao percurso em 8 minutos. O sinal de partida é dado ao mesmo tempo para todas as equipas (com um apito, tiro de partida, etc.). Cada elemento parte com um ringue que tem de ser entregue a um outro elemento da equipa após cada volta completa. Após 7 minutos, o último minuto é anunciado por outro apito ou tiro de partida. Decorridos os 8 minutos, o fim da corrida é indicado com um sinal final. A classificação é obtida através da soma das voltas de todos os elementos de cada equipa.

ANEXO 2

PROPOSTA DE ATIVIDADES PARA O PROJETO DESPORTO ESCOLAR ESCOLA ATIVA – 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

1. ENQUADRAMENTO

1.1. No âmbito do Projeto Desporto Escolar Escola Ativa para o 3.º ciclo e secundário propõe-se a realização de atividades enquadradas no conceito DNA (Dynamic New Athletics) da Associação Europeia de Atletismo. Este conceito procura promover o carácter coletivo da modalidade num formato de fácil organização e ajuizamento.

2. ORGANIZAÇÃO

2.1. O formato proposto tem uma duração de 2h00, podendo a mesma ser ajustada em função das particularidades de cada Grupo-Equipa.

2.2. Programa de provas (meramente sugestivo):

Corrida de velocidade – masculino

Corrida com barreiras – feminino

Salto em comprimento – masculino (3 ensaios)

Salto em altura – feminino (6 saltos no total para cada aluna)

Lançamento do peso – masculino e feminino (3 ensaios)

Estafeta final – 100 (Fem) / 300 (Masc) / 600 (Fem) / 800 (Masc) Nota: distâncias aproximadas e sempre dependentes das condições logísticas de cada escola.

2.3. Cada aluno pode realizar uma prova individual mais a estafeta.

2.4. Cada equipa é constituída no mínimo por 6 alunos (3 rapazes e 3 raparigas) e no máximo por 10 (5 rapazes e 5 raparigas).

2.5. Em cada prova individual é atribuída uma pontuação a cada equipa consoante classificação dos respetivos alunos. O número máximo de pontos atribuídos à primeira equipa corresponde ao número de equipas participantes. Por exemplo, se tivermos 6 equipas a participar serão atribuídos 6 pontos à primeira equipa em cada uma das provas, 5 à segunda e assim sucessivamente. No final, são somados os pontos decorrentes das classificações em cada prova e é elaborada uma classificação antes da estafeta final.

2.6. As diferenças pontuais entre as várias equipas serão convertidas em segundos, correspondendo cada ponto a uma diferença de 0,5 segundos. A prova de estafeta realizar-se-á com uma partida diferenciada tendo como referência a diferença de pontos entre a primeira e as restantes equipas e a respetiva conversão para segundos. Partirá em 1.º lugar a equipa com mais pontos, depois a 2.ª e assim sucessivamente. Para simplificar o processo das partidas, a diferença de tempo será sempre arredondada para o segundo seguinte. Por exemplo, caso a diferença pontual entre duas equipas seja de 3 pontos, que corresponde a uma diferença de 1,5 segundos, a diferença na partida será de 2 segundos.

2.7. A classificação coletiva final da competição corresponderá à classificação da estafeta.

2.8. Dependendo das condições logísticas de cada escola e da especificidade de cada Grupo-Equipa poderão ser efetuadas outras provas que não constem no ponto 2.2..

ANEXO 3

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 | |
| 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 |
| 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 4

(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 5

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 6

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.