



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

AGSE

AGÊNCIA PARA
A GESTÃO DO SISTEMA
EDUCATIVO



Desporto Escolar

ATLETISMO

REGULAMENTO ESPECÍFICO

2026-2028



Ficha Técnica

Título

Regulamento Específico de MODALIDADE 2026-2028

Data

Outubro de 2026

Edição

1.^a edição

Autoria

Agência para a Gestão do Sistema Educativo, I. P.

Coordenação

Unidade de Desporto Escolar

[Página eletrónica oficial](#)



Índice

Índice	3
Introdução.....	5
Capítulo I Características da competição	7
Artigo 1º Escalões etários	7
Artigo 2º Tipologia das Provas, Formato de jogo e variantes da modalidade	8
Artigo 3º Instalações Desportivas/ Dimensões do espaço de prática	9
Artigo 4º Material e equipamento	9
Artigo 5º Organização Temporal da Competição/Tempo de Jogo	9
Capítulo II Constituição das equipas e normas regulamentares	10
Artigo 6º Constituição das equipas	10
Artigo 7º Acreditação ou identificação	11
Artigo 8º Falta administrativa e Falta de Comparência	11
Artigo 9º Subidas de escalão	11
Artigo 10º Participação de alunos federados	11
Capítulo III Regulamento técnico-pedagógico	12
Artigo 11º DE Jogar +	12
Artigo 12º Infantil B (Sub 13)	13
Artigo 13º Iniciado (Sub 15)	14
Artigo 14º Juvenil (Sub 18)	15
Artigo 15º Júnior (Sub 21)	15
Capítulo IV Organização das provas e competições	15
Artigo 16º Procedimentos	15
Capítulo V Sistema de Classificação	17
Artigo 17º Critérios de pontuação e de desempate	17
Artigo 18º Ajuizamento	18
Capítulo VI Ética e Fair-Play	19

Artigo 19º Cartão Branco	19
Artigo 20º Considerações Finais	19
Anexos	20
ANEXO 1 – PROGRAMA DE PROVAS.....	20
ANEXO 2 – PROPOSTA DE ATIVIDADE COMPETITIVA PARA O PROJETO DE JOGAR+ – 2.º E 3.º CICLO	22
ANEXO 3 – PROPOSTA DE ATIVIDADE COMPETITIVA PARA O PROJETO DE JOGAR+ – ENSINO SECUNDÁRIO	29

Introdução

Este Regulamento Específico aplica-se a todas as competições de Atletismo realizadas no âmbito do Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar (RGFDE) e em conformidade com o estipulado no Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar (RPCDE) e Regras oficiais da Federação Portuguesa de Atletismo em vigor. Inclui, ainda, orientações pedagógicas para a prática do Atletismo no âmbito do projeto «DE Jogar+».

O presente regulamento visa promover a prática do Atletismo no Desporto Escolar de forma inclusiva, participativa e progressiva, através de experiências de iniciação, formação e competição adequadas aos diferentes projetos e atividades, em alinhamento com os Projetos Educativos das escolas e com a Estratégia Nacional para o Desporto Escolar 2026-2036, contribuindo para a formação integral dos alunos e para o seu desenvolvimento desportivo.

Pode, ainda, ser complementado pelo Regulamento de Prova da respetiva fase (Local, Regional e Nacional), a elaborar pela respetiva entidade organizadora.

As regras oficiais da Federação Portuguesa de Atletismo aplicam-se a todos os escalões, com a sua eventual adaptação às condições de realização das competições, ao equipamento disponível e aos recursos humanos existentes nas escolas. Para os vários escalões aplica-se ainda o Regulamento Técnico Pedagógico exposto neste documento.

Este regulamento visa ainda a criação de condições para o alargamento gradual da oferta do Atletismo, com carácter regular, mas também ocasional, de forma inclusiva, participativa e progressiva, alinhadas com os Projetos Educativos e com a Estratégia Nacional para o Desporto Escolar, permitindo o desenvolvimento integral dos alunos e simultaneamente o desenvolvimento desportivo individual e coletivo.

No projeto «DE Competição», as provas e competições constituem a expressão do trabalho pedagógico e desportivo desenvolvido de forma regular e continuada pelos Grupos-Equipa, valorizando a participação efetiva, o compromisso dos alunos e a identidade da escola. A participação competitiva pressupõe a integração efetiva dos alunos no respetivo Grupo-Equipa e a sua participação regular no processo de treino e

preparação desenvolvido pela escola, nos termos do RGFDE e do RPCDE, não sendo permitida a inscrição de alunos exclusivamente para reforço competitivo pontual.

Capítulo I

Caraterísticas da competição

Artigo 1º

Escalões etários

1. Para efeitos de participação nas atividades e competições do Desporto Escolar, quando aplicável, os alunos enquadram-se por escalões etários, nos termos da tabela que se segue:

Tabela 1. Escalões etários.

ANO LETIVO ESCALÃO	2026/2027	2027/2028
	Ano de Nascimento	Ano de Nascimento
Infantil A (Sub 11)	2016 a 2018	2017 a 2019
Infantil B (Sub 13)	2014 e 2015	2015 e 2016
Iniciado (Sub 15)	2012 e 2013	2013 e 2014
Juvenil (Sub 18)	2009 a 2011	2010 a 2012
Júnior (Sub 21)	2005 a 2008	2006 a 2009

2. Os alunos do escalão Infantil A (Sub 11) podem participar nas atividades de treino dos Grupos-Equipa (GE) do projeto «DE Competição», incluindo o exercício de funções de arbitragem e de aluno-dirigente exclusivamente no âmbito dos treinos, não podendo participar nas provas e competições deste projeto na qualidade de alunos-praticantes, juízes-árbitros ou alunos-dirigentes.

3. Os alunos referidos no número anterior devem constar da ficha de inscrição do respetivo Grupo-Equipa, não sendo contabilizados para efeitos do número mínimo de alunos exigido para a sua constituição.

Artigo 2º

Tipologia das Provas, Formato de jogo e variantes da modalidade

1. As fases competitivas finais (Local, Regional e Nacional) realizadas formalmente na pista de atletismo representam o culminar de toda a atividade desenvolvida pelos Grupos-Equipa ao longo do ano.
2. Na fase local, o calendário competitivo poderá contemplar uma prova final de apuramento para a fase regional, podendo esta ser substituída por um conjunto de provas realizadas durante o ano letivo, de acordo com o Regulamento Específico Local.
3. O calendário competitivo da fase local deve ser 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:
 - a) Torneio de Abertura
 - b) Torneios simplificados:
 - i. Salto em Altura
 - ii. Lançamento do Peso e Corrida de Velocidade
 - iii. Corrida de Barreiras e Salto em Comprimento
 - iv. Prova de Meio-fundo e Corrida de Estafetas
4. Prova Combinada
 - i. Individual ou Coletiva
 - ii. Triatlo, Pentatlo (ou outra)
5. Torneio de Encerramento
6. Outras
7. Nas fases regionais e nacional será adotado o modelo mais formal de competição.
8. O programa de provas em cada uma das fases pode ser consultado no anexo 1, complementado com as características técnicas das provas de barreiras e lançamentos (anexo 2).

Artigo 3º

Instalações Desportivas/ Dimensões do espaço de prática

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 boas condições de utilização;
 - b) Logísticas: Instalação sonora; sala para o secretariado;
 - c) Apoio: Balneários masculinos e femininos; sala para primeiros socorros.
2. Na fase local, os locais de competição devem estar adequados à especificidade do modelo competitivo adotado, podendo para o efeito ser utilizados, para além da pista de atletismo, pavilhões e outros espaços cobertos ou ao ar livre.

Artigo 4º

Material e equipamento

1. Deve ser posto à disposição dos juízes o equipamento técnico necessário ao bom desenvolvimento da competição, nomeadamente:
 - a) Marcadores;
 - b) Cronómetros;
 - c) Testemunhos;
 - d) Postes e fasquia de Salto em Altura e colchão de queda;
 - e) Barreiras;
 - f) Caixa de areia;
 - g) Engenhos (Pesos e Bolas);
 - h) Fitas métricas;
 - i) Rodo;
 - j) Pistola de partida ou outro sinal sonoro para o efeito;
 - k) Mesas e cadeiras para os juízes.

Artigo 5º

Organização Temporal da Competição/Tempo de Jogo

1. Em todas as fases do quadro competitivo, a duração das competições pode e deve ser ajustada às necessidades das respetivas organizações.

2. Na fase local as concentrações deverão disputar-se idealmente em jornadas de manhã ou de tarde, podendo excecionalmente decorrer ao longo de um dia.
3. Nas fases regionais e nacional, a competição disputar-se-á ao longo de um ou mais dias.

Capítulo II

Constituição das equipas e normas regulamentares

Artigo 6º

Constituição das equipas

1. Na atividade externa (quadro competitivo formal) só podem participar alunos inscritos nos Grupos-Equipa dos Agrupamentos de Escolas/Escolas não Agrupadas.
2. Em todas as fases do quadro competitivo cada equipa deve ser constituída no mínimo por 6 (seis) alunos por escalão/género, para poder pontuar coletivamente.
3. Na fase local, cada Agrupamento de Escolas/Escola não Agrupada terá de apresentar um número mínimo de 9 alunos (apenas 2 alunos no caso de ser Atletismo Adaptado), abrangendo vários escalões/géneros, em cada concentração. Esta premissa pode ser ajustada ao sistema de competição utilizado, sendo obrigatoriamente definida pela CLDE.
4. 1 Professor responsável pelo grupo-equipa;
5. Em todos os encontros é obrigatório que cada Grupo-Equipa seja acompanhada por 2 alunos(as) árbitros(as), com formação para exercer as funções de arbitragem (Nível 1, no mínimo).
6. Os alunos matriculados num Agrupamento de Escolas ou Escola não Agrupada e que treinem regularmente noutro Agrupamento de Escolas ou Escola não Agrupada, ao abrigo de um protocolo, competirão quer coletiva quer individualmente em qualquer fase do quadro competitivo do Desporto Escolar pelo Grupo-Equipa da escola onde treinam.

Artigo 7º

Acreditação ou identificação

1. 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 (Cartão de Cidadão ou Passaporte).

Artigo 8º

Falta administrativa e Falta de Comparência

1. Se o Grupo-Equipa não cumprir o número mínimo de atletas estipulado no número 3 do artigo 6.º, ser-lhe-á averbada Falta Administrativa, não havendo implicação direta na classificação obtida pelos alunos na competição individual.
2. Será averbada uma falta administrativa se o número de juízes-árbitros que acompanham o Grupo-Equipa não cumprir o estipulado no número 5 do artigo 6º.

Artigo 9º

Subidas de escalão

1. No escalão de Infantil B (Sub 13) 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 (Sub 15), a subida ao escalão imediatamente superior apenas é permitida aos alunos que estejam no último ano do escalão correspondente à sua idade. Nos escalões de Infantil A e Juvenil não é permitida a subida de escalão.
2. A subida ao escalão imediatamente superior deve ser feita obrigatoriamente até ao dia 15 de março do ano letivo em curso.

Artigo 10º

Participação de alunos federados

1. A condição de aluno federado não constitui impedimento à participação nas provas e competições de Atletismo do projeto «DE Competição».

2. A participação dos alunos federados deve compatibilizar-se com a criação de oportunidades efetivas de participação, progressão e sucesso desportivo para os alunos não federados.
3. Apenas podem participar, na qualidade de alunos-praticantes, nas provas e competições do projeto «DE Competição» os alunos devidamente inscritos no respetivo Grupo-Equipa e que nele desenvolvam atividade regular ao longo do ano letivo, nos termos do RGFDE e do RPCDE, não sendo permitida a participação exclusivamente para reforço competitivo pontual.
4. Compete ao professor responsável pelo Grupo-Equipa assegurar o cumprimento dos requisitos de elegibilidade e participação e o registo da condição de aluno federado ou não federado no processo de inscrição. Sempre que solicitado pela entidade organizadora, o Agrupamento de Escolas/Escola Não Agrupada deve disponibilizar os elementos necessários à comprovação da integração efetiva e da participação regular dos alunos no Grupo-Equipa, nos termos do RPCDE.

A condição de aluno federado na modalidade de Atletismo deve ser assinalada nos boletins de prova, de acordo com a informação constante do respetivo processo de inscrição, para efeitos de monitorização e análise da participação.

Capítulo III

Regulamento técnico-pedagógico

Artigo 11º

DE Jogar +

1. O projeto DE Jogar+ tem como objetivo proporcionar a todos os alunos experiências desportivas de qualidade, inclusivas, diversificadas e motivadoras. As atividades pedagógicas devem contribuir para desenvolver a literacia física, a autonomia, o gosto pela prática e a confiança dos alunos, respeitando o seu ritmo de desenvolvimento e promovendo uma competição pedagogicamente significativa. Recomenda-se a consulta do Referencial DE Jogar+, onde constam os princípios orientadores do projeto.
2. No atletismo, para os alunos dos segundo e terceiro ciclos, propõem-se atividades de treino e de competição mais informais e de carácter coletivo enquadradas no

âmbito do projeto Kids' Athletics da Federação Internacional de Atletismo. Nas hiperligações seguintes, temos acesso a um conjunto de documentação sobre este projeto com várias atividades de treino e competição:

- a. <https://www.aag.pt/artigos/images/kidsathletics.pdf>
 - b. <https://worldathletics.org/kids-athletics>
 - c. [auskids-athletics5to6.pdf](#)
3. Na hiperligação seguinte está disponível um conjunto de atividades divididas por 3 níveis etários: 4 a 7 anos, 8 a 11 anos (coincidente com o 2.º ciclo) e 12 a 14 anos (coincidente com o 3.º ciclo).
- a) <https://worldathletics.org/pt/kids-athletics/teaching-athletics>
4. A título meramente ilustrativo apresentamos no anexo 3 um exemplo de um momento informal de competição pedagogicamente significativa para alunos do 2.º ciclo.
5. Para os alunos do ensino secundário propomos que os momentos de treino tenham um carácter mais formal e em termos competitivos sugerimos a realização de um DNA simplificado, com base no modelo competitivo proposto pela Associação Europeia de Atletismo: <https://dna.run/>. No anexo 4 apresentamos um exemplo deste tipo de modelo competitivo.

Artigo 12º

Infantil B (Sub 13)

1. O escalão de Infantil B, pelas suas características, é aquele em que a intervenção pedagógica deve aproximar as situações de aprendizagem às de competição, multiplicando-as e diversificando-as. Nesse sentido, apresentam-se as seguintes propostas para o quadro competitivo local deste escalão:
 - a) As Provas Combinadas (Triatlos ou outras) devem fazer parte integrante do Quadro Competitivo destes escalões. Apresentam-se como exemplos:
 - i. Velocidade (40 a 60 m); Peso; Comprimento
 - ii. Barreiras (40 a 60 m); Lançamento da Bola; Comprimento
 - iii. Velocidade (40 a 60 m); Altura; Meio-fundo (500 a 800 m)
 - iv. Barreiras (40 a 60 m); Altura; Lançamento do Vortex
 - b) Kids' Athletics, proposto pela World Athletics.

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

2. O programa de provas para este escalão pode ser consultado no anexo 1.
3. Nas corridas de velocidade e barreiras, a utilização dos blocos de partida é facultativa.
4. Nas corridas de barreiras, as características técnicas formais são as apresentadas no anexo 2. Contudo, caso se entenda que os alunos ainda não possuem o nível técnico necessário para efetuar estas provas de forma satisfatória, apresentamos uma proposta de adaptação das alturas e distâncias entre barreiras para este escalão.

Tabela 2. Proposta de adaptação das alturas e distâncias entre barreiras para Infantil B.

Género	Distância Prova	Altura Barr	Nº Barr	Dist. partida à 1ª barr	Dist. entre barr	Dist. última barr. à meta
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

5. Na prova de 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 do salto 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).
6. Na prova de salto em altura, deve ser privilegiada a técnica de tesoura.

Artigo 13º

Iniciado (Sub 15)

1. O programa de provas para este escalão pode ser consultado no anexo 1.
2. Nas corridas de barreiras, as características técnicas formais são as apresentadas no anexo 2. Contudo, caso se entenda que os alunos ainda não possuem o nível técnico necessário para efetuar estas provas de forma satisfatória, apresentamos uma proposta de adaptação das alturas e distâncias entre barreiras para este escalão.

Tabela 3. Proposta de adaptação das alturas e distâncias entre barreiras para Iniciado.

Género	Distância Prova	Altura Barr.	Nº Barr.	Dist. partida à 1ª barr.	Dist. entre barr.	Dist. última barr. à meta
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

Artigo 14º

Juvenil (Sub 18)

1. O programa de provas para este escalão pode ser consultado no anexo 1.

Artigo 15º

Júnior (Sub 21)

1. O programa de provas para este escalão pode ser consultado no anexo 1.

Capítulo IV

Organização das provas e competições

Artigo 16º

Procedimentos

1. As competições de atletismo de pista dividem-se em três fases: local, regional e nacional.
2. A fase local é da responsabilidade de cada CLDE, com a colaboração dos professores dos Grupos-Equipa da modalidade.
3. A fase regional é da competência da respetiva CRDE, em colaboração com a CLDE onde se desenrola o evento.

4. A fase nacional é da responsabilidade da UDE em colaboração com a CRDE e a CLDE onde decorre o evento.
5. As quotas de apuramento para as fases regionais e nacional serão definidas posteriormente.
6. Em todas as fases competitivas deverão ser implementadas as seguintes especificidades regulamentares:
 - a) Os alunos do mesmo Grupo-Equipa deverão possuir equipamento uniforme e, sempre que possível, com o nome e emblema da escola;
 - b) Em cada competição, cada aluno poderá participar em duas provas individuais, mais a prova de Estafeta;
 - c) No mesmo dia, os alunos que participem numa prova de 600 metros ou mais não poderão participar noutra prova que se realize posteriormente ou continuar a participar noutra prova que se esteja a realizar;
 - d) Cada aluno pode fazer uma falsa partida;
 - e) 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.
7. A elaboração do programa de competição deve, sempre que possível, seguir a seguinte ordem:
 - a) 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);
 - b) Prova de Salto em Altura;
 - c) Prova de Velocidade e outros Concursos;
 - d) Corrida de Estafeta;
 - e) Corrida de Meio-fundo (de forma a permitir que o aluno realize outras provas ao longo da mesma jornada).
8. Em todas as fases do quadro competitivo, a duração das competições 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 rondas existentes nas provas de velocidade (com e sem barreiras).

9. 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).
10. Em todas as provas, o Boletim de Prova deve ser devidamente preenchido e assinado pela equipa de ajuizamento e pelos professores.

Capítulo V

Sistema de Classificação

Artigo 17º

Critérios de pontuação e de desempate

1. Os Campeonatos de Pista (qualquer que seja a sua organização) têm 2 tipos de classificação:
 - a) Individual, considerando todos os participantes presentes nas provas, em cada escalão etário/género;
 - b) Coletiva, considerando apenas as equipas de Agrupamentos de Escolas/Escolas não Agrupadas, em cada escalão etário/género, que apresentam o número mínimo de alunos estipulado no número 2 do artigo 6.º.
2. Os resultados alcançados em cada prova contam simultaneamente para a classificação individual e coletiva.
3. A classificação coletiva será elaborada através do somatório da pontuação obtida individualmente em cada prova individual e na Estafeta, de acordo com o seguinte critério:

Tabela 4. Critério de apuramento da classificação coletiva.

PROVA INDIVIDUAL		ESTAFETA	
CLASSIFICAÇÃO	PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	PONTUAÇÃO
O		O	
1º	N x 2	1º	N x 2
2º	N x 2 - 1	2º	N x 2 - 2
3º	N x 2 - 2	3º	N x 2 - 4

etc.	etc.	etc.	etc.
------	------	------	------

NOTA: N = número de equipas participantes.

4. Nas provas em que as equipas não apresentem alunos, estes não terminem a prova, sejam desclassificados ou não obtenham uma marca válida, a pontuação a atribuir será de 0 (zero) pontos por cada aluno nesta situação.
5. A classificação coletiva final é estabelecida por ordem decrescente dos pontos obtidos, classificando-se em 1.º lugar a equipa com o maior número de pontos.
6. 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.
7. No caso de ainda subsistir o empate após esgotado o disposto no número anterior, cabe à organização da competição determinar a forma de desempate a efetuar.

Artigo 18º

Ajuizamento

1. Em todas as competições deve ser assegurada pela organização a presença dos elementos necessários ao ajuizamento e secretariado das provas.
2. O corpo de juízes deve, sempre que possível, ser constituído da seguinte forma:
 - a. 1 *starter* e 4 juízes de chegada/cronometristas nas corridas;
 - b. 5 juízes em cada concurso.
3. 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 Desporto Escolar.
4. Na fase local cada Grupo-Equipa deve fazer-se acompanhar pelos seus juízes-árbitros (no mínimo 2), com a formação de fase escola PNFJAE (nível 1) concluída/certificada.
5. 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.

6. Na fase nacional os alunos juízes-árbitros selecionados pelos professores formadores regionais e convocados pelas CRDE 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 UDE.

Capítulo VI

Ética e Fair-Play

Artigo 19º

Cartão Branco

1. O Cartão Branco é um recurso pedagógico criado para promover os valores, a ética e o *fair play* no desporto e tem como objetivo reconhecer e valorizar comportamentos eticamente corretos e atitudes de *fair play* demonstrados por alunos e professores.
2. A sua atribuição pode ser efetuada pelos juízes-árbitros, professores responsáveis, coordenadores de modalidade e elementos da organização, sempre que observem uma conduta merecedora desse reconhecimento.
3. A atribuição do Cartão Branco rege-se pelo Regulamento do Cartão Branco/Fair Play do Desporto Escolar e, sempre que seja exibido, deve ser preenchido o respetivo formulário disponibilizado nos canais oficiais do Desporto Escolar.

Artigo 20º

Considerações Finais

1. Em tudo o que não se encontre previsto no presente regulamento, aplica-se o disposto no RGFDE, no RPCDE e nos documentos orientadores emitidos pela UDE.
2. Em caso de conflito entre o presente regulamento, o RPCDE e o RGFDE 26-28, prevalece o disposto no RGFDE 26-28.
3. A resolução de dúvidas e casos omissos é da competência da Agência para a Gestão do Sistema Educativo, I. P. (AGSE), através da UDE.

Anexos

ANEXO 1 – PROGRAMA DE PROVAS

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

Nota: * Escalões de Infantis e Juniores só têm provas a nível de CLDE.

(CORRIDAS DE BARREIRAS)

ESCALÃO	GÉNERO	Distâncias	N.º de Barreiras	Altura das Barreiras	Partida à 1ª Barreira	Entre Barreiras	Última à Chegada
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
	Masc.	100 mtrs	10	0,91 mtrs	13 mtrs	8,5 mtrs	10,5 mtrs

(ENGENHOS - LANÇAMENTOS)

ESCALÃO	GÉNERO	Peso	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	
	Masc.	4 Kg	
Juvenil	Fem.	3 Kg	
	Masc.	5 Kg	

ANEXO 2 – PROPOSTA DE ATIVIDADE COMPETITIVA PARA O PROJETO DE JOGAR+ – 2.º E 3.º CICLO

1. Enquadramento

1.1. No âmbito do Projeto DE Jogar+ para o 2.º e 3.º ciclos propõe-se a realização de atividades enquadradas no conceito “Kids’ Athletics” da Federação Internacional de Atletismo. 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.

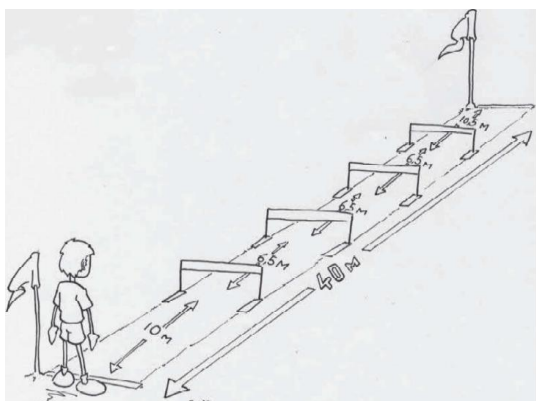
2.6. Cada equipa é colocada numa estação e todas deverão passar pelas várias estações antes de fazerem o jogo de resistência, que deverá ser sempre realizado no fim.

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.

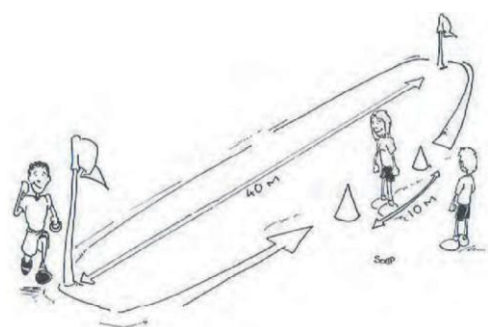
2.8. A título meramente sugestivo apresentamos algumas atividades que poderão ser implementadas neste formato.

Velocidade e Barreiras



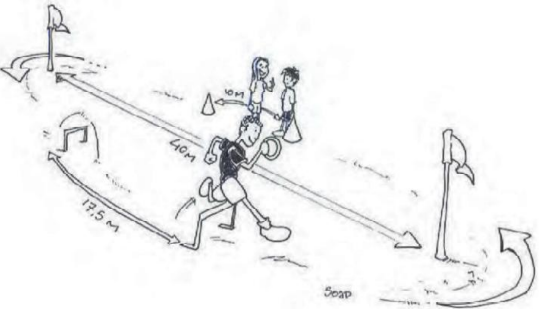
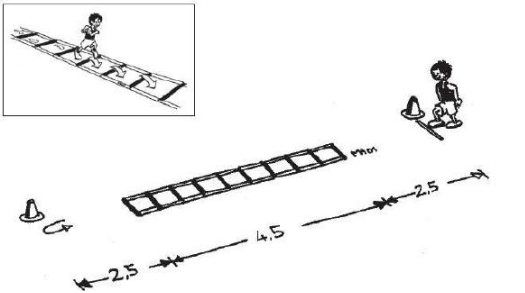
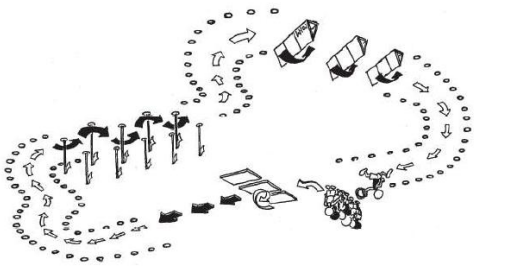
CORRIDA COM BARREIRAS

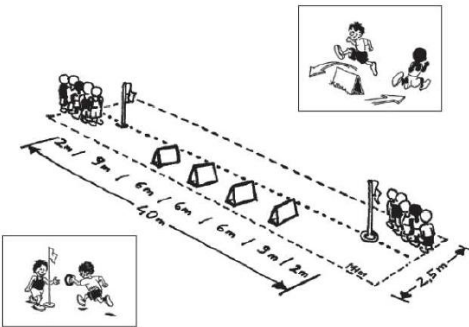
O aluno coloca-se atrás da linha de partida e começa quando é dado o sinal de partida. A corrida termina quando o aluno, correndo o mais rápido possível, passa a linha da meta. É registado um tempo individual. Para apurar o resultado da equipa, somam-se os tempos de todos os elementos da equipa. Cada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

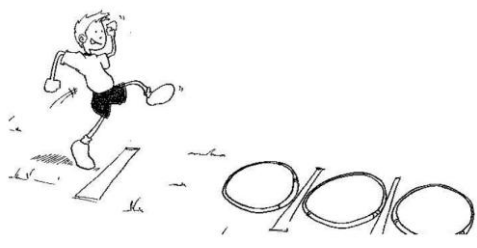
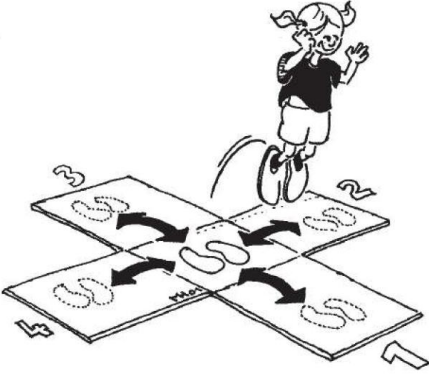


ESTAFETA PLANA

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>

	<h3>ESTAFETA DE VELOCIDADE E BARREIRAS</h3> <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>
---	--

	<h3>Saltos</h3> <h4>SALTO EM COMPRIMENTO</h4> <p>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.</p>
	<h4>SALTO A PÉS JUNTOS</h4> <p>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 trás; 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.</p>

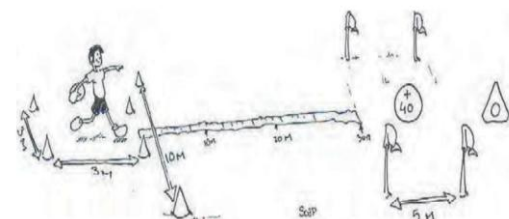


SALTO À CORDA

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.

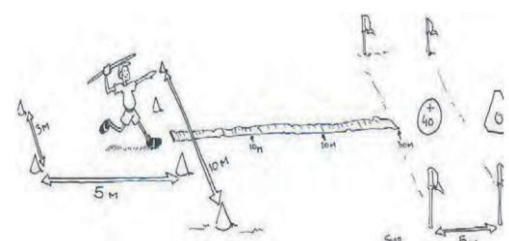
Para a pontuação da equipa é contabilizado o maior número de saltos efetuado por cada aluno na sua melhor tentativa.

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 bónus 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.



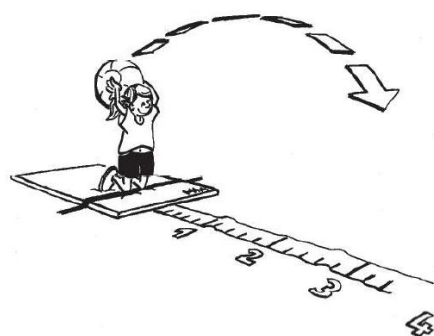
LANÇAMENTO DO VORTEX

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 bónus 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

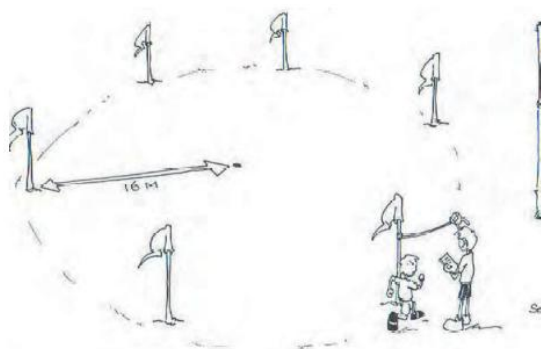
O aluno tem de colocar-se atrás da linha de lançamento com os pés paralelos e de costas viradas para a direção do lançamento. A bola medicinal (1 Kg) deve ser segura com ambas as mãos à frente do corpo e com os braços estendidos. De seguida o aluno lança a bola medicinal à retaguarda por cima da cabeça 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.

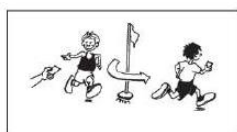
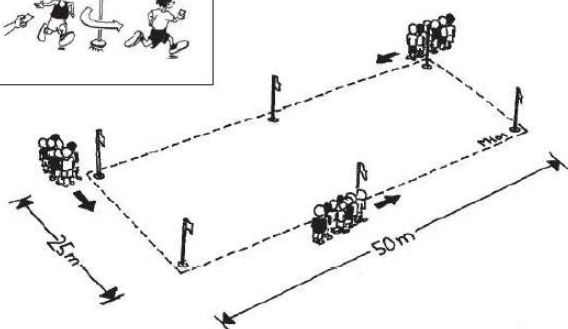
Atendendo a que todas as equipas já concluíram neste momento as estações anteriores, podem ser montadas duas estações iguais para que a atividade seja concluída no tempo previsto.

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 3 – PROPOSTA DE ATIVIDADE COMPETITIVA PARA O PROJETO DE JOGAR+ – ENSINO SECUNDÁRIO

1. Enquadramento

1.1. No âmbito do Projeto DE Jogar+ para o ensino 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 a 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.