



REGIMENTO ESPECÍFICO ATLETISMO

Índice

Preâmbulo	5
Artigo 1.º Participação	5
Artigo 2.º Escalões Etários	5
Artigo 3.º Constituição das Equipas	5
Artigo 4.º Equipamento	6
Artigo 5.º Fase Local – Especificações Técnicas e Pedagógicas	6
Artigo 6.º Fase Final - Especificações Técnicas e Pedagógicas	7
Artigo 7.º Atletas com Deficiência – Especificações Técnicas e Pedagógicas	8
Artigo 8.º - Intergeracionalidade	8
Artigo 9.º Classificação, Pontuação e Desempate	8
Artigo 10.º Arbitragem	9
Artigo 11.º Prémios	10
Artigo 12.º Inscrições	10
Artigo 13.º Casos Omissos	10
ANEXOS	
Anexo I Provas Escalões II e III	11
Anexo II Provas Escalão IV	17

Preâmbulo

O presente **Regimento Específico** aplica-se à generalidade das provas de **Atletismo**, realizadas no âmbito das **Olisipiadas** em conformidade com o estabelecido no regime previsto no respetivo Regimento Geral de Provas, aprovado pelo Exm.º Sr. Vereador do Pelouro do Desporto, por via de Despacho, bem como nas Regras Oficiais em vigor nesta modalidade desportiva.

Pode, ainda, ser complementado pelo Regimento de Prova da respetiva Fase, elaborado pela comissão respetiva.

O Regulamento de Provas Oficial da Federação Portuguesa de Atletismo aplica-se a todos os escalões, com adaptação adequada das regras às condições de realização das provas, ao equipamento / material disponível e aos recursos humanos existentes.

Artigo 1.º Participação

As provas de Atletismo estão disponíveis a todas as Freguesias que garantam as condições de realização da Fase Local, na própria Freguesia ou na Unidade de Intervenção Territorial.

Artigo 2.º Escalões Etários

1. Os escalões etários são os previstos no Quadro 1:

Quadro 1

Época Desportiva	Ano Nascimento			
	Escalão I	Escalão II	Escalão III	Escalão IV
2019/2020	2012/2014	2010/2011	2008/2009	2006/2007

Nota: Cada atleta deverá participar na prova correspondente ao seu escalão.

Artigo 3.º Constituição das Equipas

1. Cada equipa é constituída por:

1.1. Escalões I, II e III:

1.1.1. 4 (quatro) atletas no mínimo e 8 (oito) no máximo, por equipa masculina, feminina e/ou mista;

1.1.2. 1 (um) responsável de equipa.

1.2. Escalão IV:

1.2.1. 6 (seis) atletas no mínimo e 8 (oito) no máximo, por equipa masculina, feminina e/ou mista;

1.2.2. 1 (um) responsável de equipa.

2. A Freguesia que não conseguir formar equipa com um mínimo de 4 (quatro) atletas do mesmo escalão pode criar uma equipa heterogénea a nível de escalão, sendo esta equipa considerada do escalão do atleta mais velho.

Artigo 4.º

Equipamento

1. Todos os atletas devem apresentar-se com equipamento desportivo próprio e adequado à prática da modalidade.

2. Poderá a organização proceder à desclassificação dos atletas que não respeitem o previsto no número anterior.

Artigo 5.º

Fase Local – Especificações Técnicas e Pedagógicas

1. A Fase Local tem como objetivo a realização de provas que visam promover o desenvolvimento e aprendizagem do Atletismo e o convívio entre atletas.

2. A realização das provas na Fase Local será assegurada por cada Junta de Freguesia ou Unidade de Intervenção Territorial. As provas a realizar na Fase Local são as previstas no Quadro 2:

Quadro 2

Escalão	Provas
Escalão I	Prova Kids Athletics adaptada à faixa etária
Escalão II	Lançamento do Vórtex Lançamento do Canhão (posição de sentado) Salto em Comprimento Vai-Vem Formula 1
Escalão III	Lançamento do Vórtex Lançamento do Canhão (posição de sentado) Salto em Comprimento Vai-Vem Formula 1
Escalão IV	60 m Salto em Comprimento Salto em Altura 1000 m Lançamento do peso Estafeta 4 x 60m (Estafeta Vai-Vem)

3. A ficha com a constituição de cada uma das equipas das Juntas de Freguesia, deverá ser fornecida à Comissão Executiva, para qualquer uma das Fases, Local ou Final, **até 3 (três) semanas antes da realização do evento** em causa.

4. As regras de arbitragem e pontuações serão iguais às da Fase Final.

Artigo 6.º

Fase Final – Especificações Técnicas e Pedagógicas

1. Todos os atletas de uma Freguesia da Fase Final têm de ter participado na respetiva Fase Local pela mesma Freguesia.
2. Consoante o número de equipas representantes das Freguesias na Fase Final, a Comissão Organizadora poderá permitir a entrada de mais do que uma equipa, em moldes a definir pela mesma Comissão.
3. A ficha com a constituição de cada uma das equipas das Juntas de Freguesia, deverá ser fornecida à Comissão Executiva, para qualquer uma das Fases, Local ou Final, **até 3 (três) semanas antes da realização do evento** em causa.
4. As provas a realizar na Fase Final, deverão ser as previstas no Quadro 3:

Quadro 3

Escalão	Provas
Escalão I	Prova Kids Athletics adaptada à faixa etária
Escalão II	Lançamento do Vórtex Lançamento do Canhão Salto em Comprimento Vai-Vem Salto e Toca Formula 1 Corrida 8'
Escalão III	Lançamento do Vórtex Lançamento do Canhão Salto em Comprimento Vai-Vem Formula 1 Corrida 8'
Escalão IV	60 m Salto em Comprimento Salto em altura 1000 m Lançamento do peso Estafeta 4 x 60m (Estafeta Vai-Vem)

6. Provas:

6.1. Escalões I, II e III: são constituídas por um conjunto de jogos, sendo 5 (cinco) jogos os que se realizaram na Fase Local das diferentes famílias do atletismo: corridas, saltos e lançamentos. O formato dos mesmos resulta da adaptação às características dos atletas destes escalões. Cada um destes jogos representa uma estação de atividade. As equipas circulam pelas estações numa ordem predefinida.

6.2. Escalão IV: composto por uma prova de pista, masculino e feminino. Participam 2 (dois) atletas por Equipa e por prova, tendo que cada atleta realizar no mínimo 2 (duas) provas de disciplinas diferentes: corridas, saltos, estafetas ou lançamentos. No programa de competição, a prova dos 1000 (mil) metros deve ser a penúltima prova e a prova de estafeta deve ser a última prova.

7. Condições de Prática:

7.1. Escalões I, II e III: a prova poderá ter lugar num pavilhão, polidesportivo, espaço público ou pista de atletismo que reúna o mínimo de condições.

7.2. Escalão IV: a prova, se possível, deve ter lugar numa pista de atletismo que reúna o mínimo de condições.

8. Materiais necessários, para realização das provas:

8.1. Nos **Escalões I, II e III**, serão necessários os seguintes materiais: cronómetros; testemunhos; mini-barreiras;

colchão de ginástica; bolas medicinais com o peso de 1 (um) quilograma e com o peso de 2 (dois) quilogramas; vórtex; fitas métricas; quadro para afixar os resultados; e sistema de som.

8.2. No **Escalão IV**, serão necessários os seguintes materiais: perímetro de 400 (quatrocentos) metros com 6 (seis) a 8 (oito) atletas; sectores de saltos e lançamentos em perfeitas condições de utilização; cronómetros; testemunhos; caixa de areia; engenhos com o peso de 2 (dois) quilogramas e com peso de 3 (três) quilogramas; fitas métricas; rodo; pistola de partida ou outro sinal sonoro para o efeito; espaço com reta de 60 (sessenta) metros; sector de lançamentos ou zona de terra espaço suficiente para a segurança dos atletas; colchão de queda; postes com a fasquia de salto em altura; espaço para a realização de um percurso de 1000 (mil) metros; e sistema de som.

Artigo 7.º

Atletas com Deficiência – Especificações Técnicas e Pedagógicas

1. Todos os atletas com deficiência, da Freguesia na Fase Final têm de ter participado na respetiva Fase Local pela mesma Freguesia
2. A prova será em regime integrado. Esta terá em conta as diferentes categorias de deficiência dos atletas.
3. Os atletas com deficiência participam nas provas, independentemente da sua limitação, porém a sua prestação, tempo nas corridas, distância nos lançamentos ou nos saltos, será remetida para uma tabela de pontuação, que transforma o tempo ou distância em pontos e resultado, que traduzem um resultado equiparado ao resultado obtido por um atleta sem deficiência.
4. As provas para os atletas com deficiência, serão adaptadas as diferentes categorias de deficiência dos mesmos. Estas serão divulgadas após término e análise das inscrições.

Artigo 8.º

Intergeneracionalidade

1. Nas provas com intergeracionalidade poderão participar atletas com 18 anos de idade ou mais, com vínculo familiar.
2. Cada equipa terá de ter pelo menos um atleta intergeracional.
3. As provas terão percursos com distancias ajustadas às faixas etárias, em que cada atleta da equipa percorre um determinado trajeto.

Artigo 9.º

Classificação, Pontuação e Desempate

1. Todas as equipas devem pontuar em todas as estações.

1.1. Nos **Escalões I, II e III**, as provas em cada uma das estações termina com o ordenamento das equipas e respetiva pontuação. De acordo com o número de equipas em prova será atribuída a pontuação, por exemplo, com 6 (seis) equipas em prova:

Quadro 4

1º equipa	6 Pontos
2º equipa	5 Pontos
3º equipa	4 Pontos
(...)	(...)
6º equipa	1 Ponto

2. A classificação das equipas das Freguesias nos **Escalões I, II e III**, resulta da soma das pontuações obtidas por cada um dos atletas dessa equipa em cada uma das estações, a classificação final resulta da soma dos pontos obtidos por cada equipa em todas as estações.

3. A classificação da equipa da Freguesia no **Escalão III e os atletas com deficiência**, resulta da soma dos pontos obtidos referente às 3 (três) melhores classificações individuais por prova. Os pontos a atribuir por classificação seguem o critério previsto no Quadro 5.

Quadro 5

Classificação versus Pontuação	
1º Classificado	24 pontos
2º Classificado	23 pontos
3º Classificado	22 pontos
4º Classificado	21 pontos
5º Classificado	20 pontos
(...)	(...)

4. A classificação final é estabelecida por ordem decrescente dos pontos obtidos, sendo a grelha de classificações iniciada pela Freguesia com o maior número de pontos.

5. Quando uma equipa e/ou atleta, por qualquer razão, seja eliminada da prova, todas as provas realizadas são anuladas.

6. No caso de empate pontual entre Freguesias, o desempate será feito consoante o número de atletas, sendo a Freguesia com mais atletas a participar na prova, a 1ª (primeira) classificada.

7. Haverá ainda uma classificação coletiva de Freguesia sendo o somatório da pontuação obtida em todas as provas, através do melhor resultado do atleta da freguesia em cada uma das mesmas.

Artigo 10.º

Arbitragem

1. A arbitragem deve ser formativa e não punitiva. Os árbitros devem explicar as regras aos atletas quando as aplicam.
2. As funções da mesa de prova são:
 - 2.1. Preencher os boletins de prova em colaboração com a equipa de arbitragem de cada prova;
 - 2.2. Verificar a identificação dos atletas;
 - 2.3. Verificar e validar as classificações;
 - 2.4. Auxiliar e colaborar com a equipa de arbitragem;
3. Os árbitros e oficiais de prova são elementos dos cursos técnicos profissionais e/ou colaboradores dos clubes e das Juntas de Freguesia participantes, supervisionados pela Federação Portuguesa de Atletismo.

Artigo 11.º

Prémios

Os prémios a atribuir aos atletas e/ou equipas são os previstos nas normas estabelecidas no **Regimento Geral das Olisipiadas**.

Artigo 12.º

Inscrições

As inscrições efetuam-se de acordo com as normas estabelecidas no **Regimento Geral das Olisipiadas**.

Artigo 13.º

Casos Omissos

1. Os casos omissos e as dúvidas resultantes da aplicação do presente Regimento, são analisados, integrados e resolvidos, de acordo com a legislação subsidiária aplicável, nomeadamente, a *Lei de Bases da Atividade Física e Desportiva* e os Regulamentos da Federação Portuguesa de Atletismo, respetivamente pela Coordenação Local ou pela Comissão Executiva e, em última instância, pela Comissão Organizadora.
2. Da decisão da Comissão Organizadora não cabe recurso.

ANEXO I

PROVAS ESCALÃO II E III

1. PROVAS DOS ESCALÕES II e III

A. Lançamento do Vortex

Procedimento:

Partindo da posição de parado, o atleta lança o vortex. Repete-se o lançamento se cair fora da zona marcada. Mede-se a distância do lançamento. Fazem-se dois lançamentos e é registado o melhor.

Pontuação:

O Lançamento é pontuado conforme a distância a que foi lançado, por exemplo, 2 (dois) metros equivale a 2 (dois) pontos, 10 (dez) metros equivale a 10 (dez) pontos.

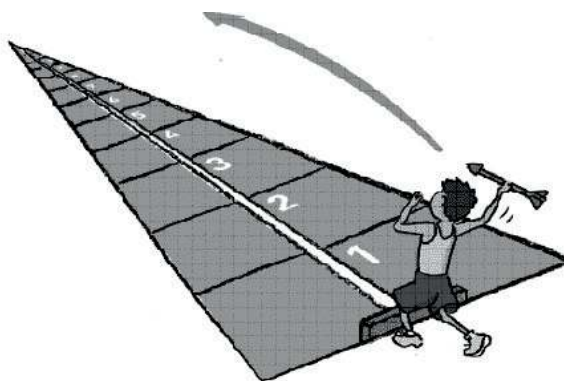


Fig. A Lançamento do Vortex

B. Lançamento do Canhão (posição de sentado)

Procedimento:

Partindo da posição de sentado, o atleta lança a bola medicinal. Repete-se o lançamento se cair fora da zona marcada. Mede-se a distância do lançamento. Fazem-se dois lançamentos e é registado o melhor.

Pontuação:

O Lançamento é pontuado conforme a distância a que foi lançado, por exemplo, 2 (dois) metros equivale a 2 (dois) pontos, 4 (quatro) metros equivale a 4 (quatro) pontos.



Fig. B Lançamento do Canhão

C. Salto em Comprimento

Procedimento:

Cada atleta começa a corrida de balanço de uma zona marcada no chão com 10 (dez) metros de comprimento (marcada com um cone, por exemplo) e com um impulso frontal numa área de 50 (cinquenta) centímetros ampla. O salto fica completo quando o atleta cai nas áreas marcadas com arcos ou cones. Área 1 (um) dá 1 (um) ponto; área 2 (dois) dá 2 (dois) pontos e assim sucessivamente.

Pontuação:

O salto é pontuado conforme a distância alcançada, por exemplo, 2 (dois) metros equivale a 2 (dois) pontos, 3 (três) metros equivale a 3 (três) pontos.



Fig. C Salto em Comprimento

D. Salto e Toca

Procedimento:

Partindo da posição de pé, o atleta salta com o objetivo de tocar em objetos colocados a diferentes alturas.

Pontuação:

O salto é pontuado conforme a altura alcançada, por exemplo, 50 (cinquenta) centímetros equivale a 0,5 (zero virgula cinco) pontos, 1 (um) metro equivale a 1 (um) ponto.



Fig. D Salto e Toca

E. Vai-vem

Procedimento:

O equipamento é instalado tal como se vê na imagem abaixo. São necessárias duas pistas: uma pista com e uma sem barreiras. A primeira pista a ser percorrida é a das barreiras e, de seguida, a pista livre para sprint, realizando uma passagem do testemunho regular.

O evento termina quando todos os atletas da equipa realizarem uma corrida de barreiras e uma corrida de velocidade. A passagem do testemunho é feita de forma a que a passagem seja feita com a mão esquerda. Este esquema está feito para correr uma equipa de cada vez, mas pode ser montado mais 1 (uma) ou 2 (duas) pistas ao lado para correrem 2 (dois) ou 3 (três) equipas ao mesmo tempo.

Pontuação:

É cronometrado o tempo da corrida, procedendo-se à ordenação das equipas.

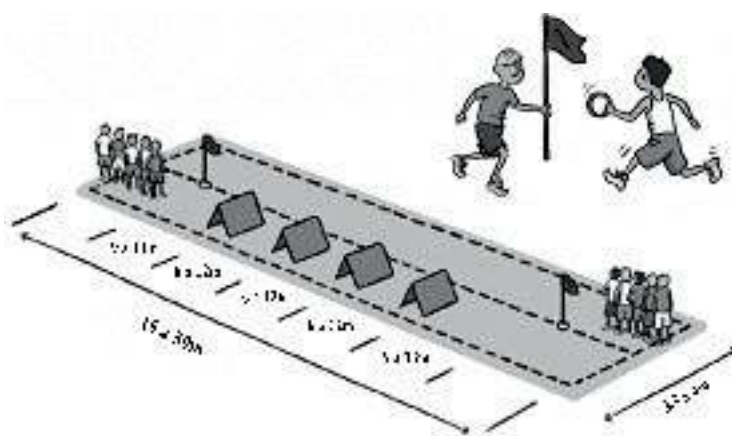


Fig. E Vai-vem

F. Formula 1

Procedimento:

O percurso tem entre 60 (sessenta) a 80 (oitenta) metros de comprimento e está dividido em diversas atividades motoras, corrida de velocidade plana, corrida de velocidade sobre barreiras, corrida de velocidade com slalom e zonas para elementos gímnicos (ver figura). Todos os atletas têm de começar com um rolamento à frente no tapete ginástica. Como testemunho é usado um anel/ringue macia de borracha. O primeiro de cada equipa começa ao sinal de um apito ou outro. Os seguintes partem quando receberem o testemunho.

Pontuação:

A pontuação é atribuída pela ordem de chegada.

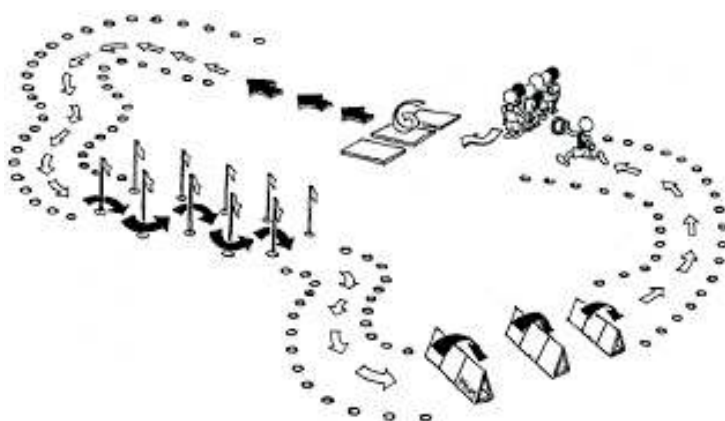


Fig. F Formula 1

G. Corrida 8'

Procedimento:

Cada equipa tem de correr em torno do percurso de 150 (cento e cinquenta) metros (ver figura) começando num ponto de partida. Cada atleta de cada equipa tenta dar o máximo de voltas ao percurso em 8 (oito) minutos. O sinal de partida é dado ao mesmo tempo para todas as equipas (com um apito, tiro de partida, etc.). Cada atleta parte com um cartão (bola, pedaço de papel, cortiça ou algo do género) dado pela organização da prova, que tem de ser entregue à sua equipa após cada volta completa. Antes de começar outra vez, ele ou ela retira um novo cartão e assim sucessivamente. Após 7 (sete) minutos, o último minuto é anunciado por outro apito ou tiro de partida. Decorridos os 8 (oito) minutos o fim da corrida é indicada com um sinal final.

Pontuação:

Após terminar a corrida, a equipa tem que entregar os cartões ao juiz para este os contar e dar a pontuação. Só as voltas completas é que contam; as incompletas são ignoradas.

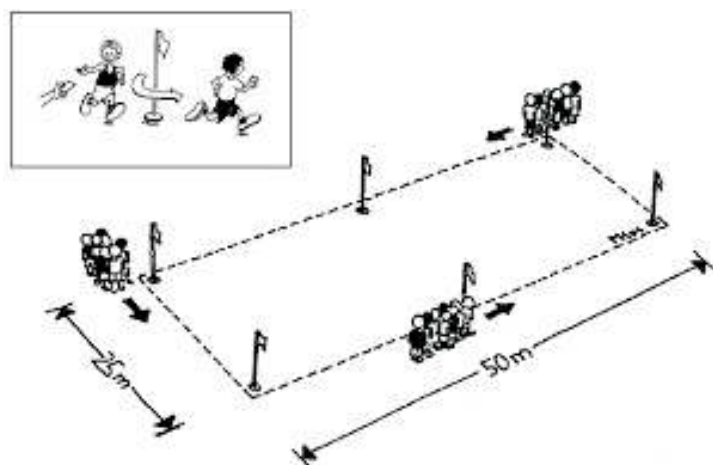


Fig. G Corrida 8'

ANEXO II

PROVAS ESCALÃO IV

2. PROVAS DO ESCALÃO IV

A. 60 (sessenta) metros – Corrida de velocidade

Procedimento:

1. Na Fase Local é aconselhada a realização das Provas Individuais para registo dos tempos dos atletas;
2. Na Fase Final é efetuada uma corrida, em corredores distintos, para um conjunto de 6 (seis) atletas, um por Freguesia, em simultâneo;
3. Os atletas iniciam a corrida a partir de uma posição de pé;
4. As vozes de partida serão: "Aos seus lugares" e o tiro de pistola.

B. Salto em Comprimento

Procedimento:

1. Os atletas têm de realizar a chamada numa "Zona de Chamada". Será considerado salto nulo sempre que a chamada seja feita fora desta zona;
2. Será definida um máximo de 20 (vinte) metros de corrida de balanço;
3. Serão permitidos 3 (três) saltos a cada atleta, contando para a classificação o melhor;
4. É medida a distância realizada entre a parte anterior do apoio do pé de chamada e a marca mais posterior deixada na areia.

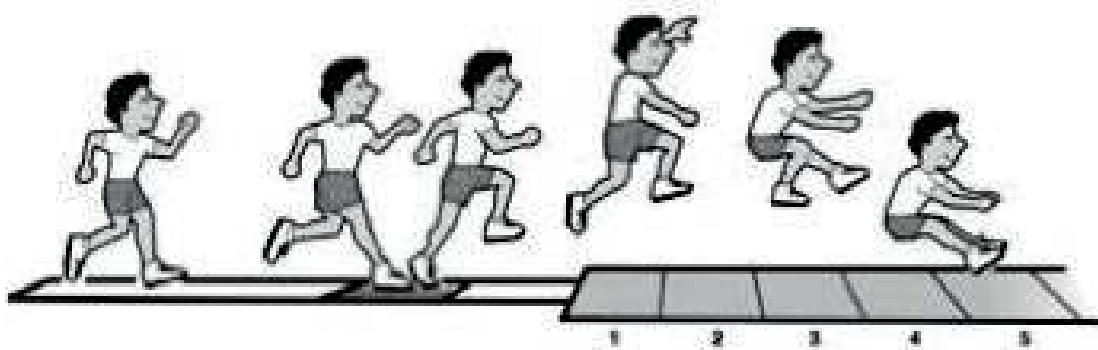


Fig. A Salto em Comprimento

C. Salto em Altura

Procedimento:

1. O salto será considerado nulo sempre que a fasquia cair;
2. São permitidas duas tentativas por cada altura a cada atleta;
3. As alturas de subida serão definidas no local do evento mediante o nível de salto dos atletas;
4. Os atletas têm de realizar a chamada em apenas um pé.

D. 1000 (mil) metros

Procedimento:

1. Serão registados os tempos de cada atleta e feita a classificação da prova;
2. Na Fase de Local aconselha-se a serem realizadas séries, com um número de atletas que permita, em função de:
 - Local: correr em segurança;
 - Ajuizamento: registar os tempos e dorsais de todos os atletas.

E. Lançamento do Peso

Procedimento:

1. Lançando de um círculo, a medição é efetuada na antepara. Não havendo círculo a medição é feita numa linha desenhada no solo;
2. Serão permitidos 3 (três) lançamentos a cada atleta, contando para a classificação o seu melhor;
3. O peso para os femininos será de 2 (dois) kilogramas e para os masculinos será de 3 (três) kilogramas.

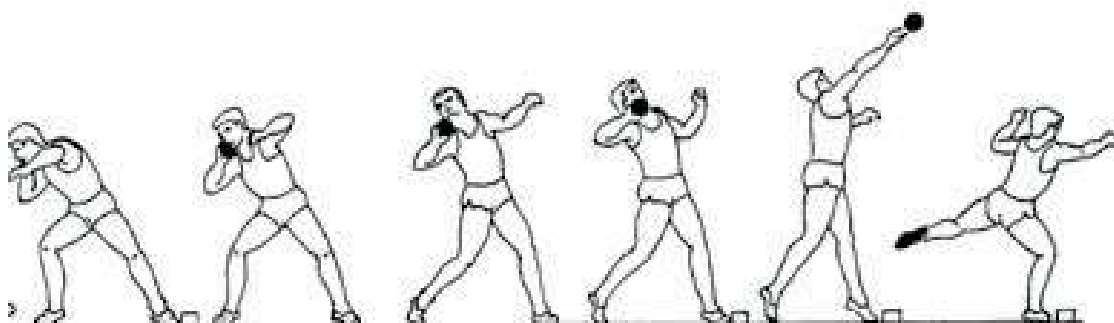


Fig. B Lançamento do Peso

F. Estafeta: 4 x 60 (quatro por sessenta) metros

Procedimento:

1. Vence a equipa que terminar primeiro o percurso de 240 (duzentos e quarenta) metros respeitando as regras de transmissão:
 - 1.1. Entregar o testemunho dentro de uma zona de transmissão 20 (vinte) metros;
 - 1.2. No caso de o testemunho cair no chão durante a entrega do testemunho, deverá ser o atleta transmissor a apanhá-lo do chão e a realizar nova transmissão.

G. Estafeta Vai-Vem

Procedimento:

1. Vence a equipa que mais rápido fizer o transporte de 4 (quatro) argolas do início ao fim do percurso;
2. Cada atleta percorre uma parte igual do trajecto, estando o percurso total dividido em igual número de trajectos de acordo com o número de atletas por equipa;
3. No total o atleta percorre 8 (oito) vezes o seu trajecto (vai-vém = 2 (duas) vezes) uma vez que tem 4 (quatro) argolas para levar até ao colega (arco no caso último atleta).

