



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional
de Educação, Ciência e Tecnologia
Direção Regional de Educação



Atletismo

Regulamento Específico

www.madeira.gov.pt/dre | Direção de Serviços do Desporto Escolar

INDICE

1. CONDIÇÕES GERAIS DE PARTICIPAÇÃO	3
2. ESCALÕES ETÁRIOS	4
3. PARTICIPAÇÃO	5
4. ESTÁGIO TÉCNICO	7
5. TORNEIO DE PREPARAÇÃO	7
6. PARTICIPAÇÃO EXTRA COMPETIÇÃO	8
7. CAMPEONATOS REGIONAIS	9
8. PRÉMIOS	10
9. PROGRAMAS	ERRO! MARCADOR NÃO DEFINIDO.
10. CARATERÍSTICAS DAS PROVAS	144
11. FESTA DO DESPORTO ESCOLAR	155
12. ATRIBUIÇÃO DOS NÚMEROS DE DORSAL/PEITORAL POR ESCOLAS	155
13. CASOS OMISSOS	166



INTRODUÇÃO

O presente regulamento específico aplica-se a todas as competições de atletismo cuja organização esteja a cargo da Direção de Serviços do Desporto Escolar (DSDE) em parceria com a Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira (AARAM). As normas deste regulamento têm por base o Regulamento Geral de Provas do Desporto Escolar para o presente ano letivo, regras da Federação Portuguesa de atletismo (FPA) e Associação Internacional das Federações de Atletismo (IAAF).

As **competições regulares** ao longo do ano desenrolar-se-ão em formato de um **Estágio, torneio de abertura, preparação e Campeonatos Regionais Escolares (3 jornadas)**, destinando-se aos alunos das escolas com núcleo de desporto escolar na modalidade de atletismo e são constituídos por um conjunto de provas dirigidas aos escalões etários de **infantis1, infantis 2, iniciados, juvenis e juniores/seniores**, distribuídas por várias jornadas (os **juniores/seniores** serão integrados no programa destinado aos juvenis).

Além das competições regulares, integram o programa do desporto escolar as seguintes **competições pontuais**: **Corta-Mato Jovem Escolar, MegaSprint e Festa do Desporto Escolar**. Estas competições pontuais têm caráter obrigatório para as escolas com núcleo de atletismo e são também abertas a todos os alunos e a todas as escolas sem núcleo do desporto escolar.

1. CONDIÇÕES GERAIS DE PARTICIPAÇÃO

A participação nas atividades de atletismo deverá implicar um número mínimo de 10 alunos não federados, que deverão estar devidamente inscritos na plataforma *place*. Os eventos, ou seja, toda a competição regular e ou pontual, estarão sempre disponíveis na referida **plataforma 15 dias antes da competição**. As inscrições dos alunos nas diversas provas **deverão ser feitas nos separadores correspondentes às**



provas para cada escalão/género, impreterivelmente, até 5 dias antes da competição.

Todos os participantes deverão:

- a) Respeitar as decisões dos juízes e da organização, contribuindo deste modo para um bom desenvolvimento da atividade;
- b) Apresentar-se na competição com equipamento próprio, que identifique a sua escola;
- c) Comparecer **30 minutos antes do início da competição**, sendo da responsabilidade do professor de cada escola dirigir-se ao secretariado para confirmar as suas inscrições;
- d) Usar o **dorsal/peitoral** com as dimensões aproximadas de 20X20cm (desde que o número seja perfeitamente visível, os materiais e cores usadas poderão variar), providenciado pelo orientador de equipa/grupo. **A partir da sua atribuição o número de dorsal/peitoral não poderá ser alterado até ao final do calendário de provas.** Deste modo, nas competições de saltos, lançamentos e corridas de longa duração (superior a 400m incluindo circuitos de estrada), deverão usar peitorais e nas restantes provas dorsais.

2. ESCALÕES ETÁRIOS

Conforme estabelecido no Regulamento Geral de Provas do Desporto Escolar os escalões etários, em ambos os sexos, para a modalidade de Atletismo são definidos de acordo com o ano de nascimento dos alunos. Os alunos devem participar nas provas do seu próprio escalão etário (excecionalmente, será permitida a subida de um escalão para complementar o imediatamente superior e ou estafeta).



Para o ano letivo de 2022/2023, são os seguintes anos de nascimento considerados para cada escalão:

Escalões	Ano de Nascimento
Infantis 1	2012 e 2013
Infantis 2	2010 e 2011
Iniciados	2008 e 2009
Juvenis	2006 e 2007
Juniores/Seniores	2005 e anteriores

3. PARTICIPAÇÃO

Até ao **escalão de iniciados (inclusivamente)** todos os alunos inscritos nos respetivos núcleos podem participar nos campeonatos representando a sua escola, independentemente de serem ou não federados.

Nos escalões de **juvenis e Juniores/Seniores** só é permitida a inscrição de alunos não federados.

As provas serão ajuizadas pela comissão regional de arbitragem da AARAM com a colaboração de alunos/juízes (serão considerados com juízes estagiários).

As escolas devem participar com o um mínimo de 10 alunos em cada jornada.

A participação de alunos federados por escola não deve ser superior à participação de não federados.

Os alunos podem participar em **duas provas** do seu escalão (**ou 3 se uma das provas for em estafeta**).

4. REGULAMENTO

Os alunos devem participar nas provas do seu próprio escalão etário.

Excecionalmente, **poderá ser permitida a subida de alunos ao escalão etário imediatamente superior ao seu para completar equipas desse escalão** e ou estafeta.

Não é permitida a descida de escalão em nenhuma circunstância.

Cada escola pode apresentar **até 4 estafetas** por prova em cada escalão.



As equipas de estafeta serão mistas: constituídas por dois rapazes e duas raparigas.

As equipas de estafeta constituídas por alunos de diferentes escalões etários, contam apenas para as classificações (individual e coletiva) do escalão do elemento mais velho.

Cada escola poderá participar com o número de alunos que desejar em cada prova (desde que respeitando o ponto anterior).

Não é permitido a utilização de sapatos de bicos em todas as provas de âmbito escolar.

A distribuição dos atletas pelas séries e eliminatórias é da responsabilidade da organização.

O apuramento para as finais das corridas de velocidade e barreiras será feito com base nos **tempos realizados nas eliminatórias**.

Nos lançamentos e saltos horizontais, haverá lugar a **3 ensaios para todos** os concorrentes, mais **2 ensaios suplementares** para os concorrentes **com as 4 melhores marcas**.

No caso de participação muito elevada (mais de 16 participantes por concurso) nos escalões de iniciados ou juvenis, o número de ensaios será reduzido para **2 + 2**.

Nos escalões de **infantis 1 e infantis 2** a **medição dos ensaios de qualificação será efetuada por níveis**, sendo medidos apenas os **2 ensaios finais**.

Em caso de empate no mesmo nível após os ensaios de qualificação, passam aos ensaios finais todos os participantes que estejam no mesmo nível do 4º melhor classificado (exemplo: os dois melhores com nível 7 e mais 3 com o nível 6, passam os 5 ensaios à final).

O calendário de competições do desporto escolar inclui as seguintes competições:

- Competições Regulares (Estágios; Torneios; Campeonatos Escolares);
- Competições Pontuais (Corta-Mato; Megasprint; Festa do Desporto Escolar).



As datas e locais previstos para as competições de atletismo do desporto escolar são as seguintes:

CALENDÁRIO DE COMPETIÇÕES DO DESPORTO ESCOLAR

Data	Provas	Competição	Local
28/out	<i>MegaSprint</i>	Pontual	Estádio de Câmara de Lobos
19/nov	Estágio Técnico	Regular	Estádio de Câmara de Lobos
3/dez	Torneio de abertura	Regular	Estádio de Câmara de Lobos
21/jan	Torneio Preparação	Regular	Estádio de Câmara de Lobos
10/Fev	Corta-Mato	Pontual	Jardins do Lido – Funchal
4/mar	<i>C. Regional</i>	Regular	Centro Desportivo Da Madeira- Ribeira Brava
18/mar	C. Regional	Regular	Estádio de Câmara de Lobos
29/abril	C. Regional	Regular	Centro Desportivo Da Madeira- Ribeira Brava
26/mai-2 junho	Festa D.E.	Pontual	Estádio de C. Lobos

5. ESTÁGIO TÉCNICO

Neste estágio não haverá classificações individuais e ou coletivas. Este decorrerá em formato de circuito, onde todas as escolas participam nas várias estações que constituem as disciplinas técnicas do atletismo, **saltos, lançamentos e corridas**. Nesta atividade teremos a presença de um formador credenciado, bem como, especialistas onde serão abordados os aspetos metodológicos e técnicos.

6. TORNEIO DE ABERTURA E PREPARAÇÃO

Neste torneio haverá classificação individual e de estafetas em cada prova. Não haverá classificação coletiva.



7. PARTICIPAÇÃO EXTRA COMPETIÇÃO

No âmbito do protocolo entre a AARAM e a DSDE, algumas provas poderão ser abertas à participação de atletas em representação de clubes filiados na AARAM.

Neste torneio poderão participar atletas em representação de clubes filiados na AARAM apenas nas provas destinadas aos **escalões de infantis 1, 2** desde que os mesmos não sejam convocados pela respetiva escola com núcleo de atletismo.

PROGRAMA / HORÁRIO

HORÁRIO – TORNEIO DE ABERTURA – 3/DEZEMBRO/2022 – CÂMARA DE LOBOS

Hora	PROVA	Sex o	Inf.1	Inf.2	Inic	Juv	Jun Sen	Obs
			2012 /2013	2010 /2011	2008 /2009	2006 /2007	05 e anterior	
9h45	COMPRIMENTO	M			✓	✓	✓	Final: 4 inic + 4 Jv/Jn/Sn
	PESO	F			3 k	3 k	3 k	Final: 4 inic + 4 Jv/Jn/Sn
	50 M	F	✓					Partida em pé
9h55	50 M	M	✓					Partida em pé
10h00	50 M	F		✓				Partida em pé
10h10	50 M	M		✓				Partida em pé
10h25	60 M	F			✓	✓	✓	
10h40	60 M	M			✓	✓	✓	
10h45	COMPRIMENTO	F			✓	✓	✓	Final: 4 inic + 4 Jv/Jn/Sn
10h50	ESTAF. LANÇ. 4x BM1	F+M	✓					Final c/ as 2 melhores equipas
10h55	PESO	M			4 k	5 k	5 k	Final: 4 inic + 4 Jv/Jn/Sn
11h10	ESTAF. LANÇ. 4x BM2	F+M		✓				Final c/ as 2 melhores equipas
	800 M	F			✓	✓	✓	Séries
11h20	800 M	M			✓	✓	✓	Séries
11h40	600 M	F	✓	✓				
11h50	600 M	M	✓	✓				

Nota: No sentido de preparar a organização das jornadas correspondentes aos campeonatos regionais escolares, **é muito importante que as escolas apresentem elementos para colaborar no ajuizamento das provas.** Estes elementos serão orientados e supervisionados por juizes oficiais da AARAM.



HORÁRIO – TORNEIO DE PREPARAÇÃO – 21/JANEIRO/2023 – CÂMARA DE LOBOS

Hora	PROVA	Sexo	Inf.1	Inf.2	Inic	Juv	Jun Sen	Obs
			2012 /2013	2010 /2011	2008 /2009	2006 /2007	05 e anterior	
9h45	ALTURA	F			✓	✓	✓	Final: 4 inic + 4 Jv/Jn/Sn
	VÓRTEX 2	M		✓				
9h50	ESTAFETA DE SALTOS	F+M	✓					Final c/ as 3 melhores equipas
10h10	4x 100 M	F+M			✓			
10h20	4x 100 M	F+M				✓	✓	Final c/ as 3 melhores equipas
10h30	ESTAFETA 5 ANÉIS	F+M		✓				
	VÓRTEX 1	F+M	✓					
11h00	ALTURA	M			✓	✓	✓	Final: 4 inic + 4 Jv/Jn/Sn
	1 000 M	F		✓				
11h10	1 000 M	M		✓				
11h20	VÓRTEX 1	F		✓				
	1 000 M	F	✓					
11h30	1 000 M	M	✓					
11h40	1 500 M	F			✓	✓	✓	Séries
11h50	1 500 M	M			✓	✓	✓	Séries

Nota: No sentido de preparar a organização das jornadas correspondentes aos campeonatos regionais escolares, **é muito importante que as escolas apresentem elementos para colaborar noajuizamento das provas.** Estes elementos serão orientados e supervisionados por juizes oficiais da AARAM.

8. CAMPEONATOS REGIONAIS

Nos campeonatos escolares, haverá uma **classificação coletiva por escalão etário englobando ambos os sexos.**

Para o escalão de **juniores/seniores** a classificação coletiva **far-se-á pelo número de vitórias (em provas individuais e em estafetas).** Se o empate persistir, considera-se o maior número de segundos lugares e assim sucessivamente.

Nos restantes escalões etários (**Infantis1/Infantis2/Iniciados/Juvenis**), são consideradas as classificações individuais de ambos os sexos do mesmo escalão. Para



o efeito será considerado **o melhor aluno (ou a melhor estafeta) de cada escola em cada uma das provas, do seguinte modo:**

Provas individuais: 1º - N+1 pontos, 2º (de escola diferente) - N-1 pontos, 3º (de escola diferente) - N-2 pontos e assim sucessivamente – sendo N igual ao número de escolas com participantes inscritos nesse escalão;

Nas estafetas: a pontuação é duplicada: 1º - 2*(N+1) pontos, 2º - 2*(N-1) pontos, ...

9. PRÉMIOS

As Medalhas serão atribuídas ao primeiro classificado de cada escalão/género em cada prova individual (certificados para o segundo e terceiro lugar). Também serão premiados os elementos constituintes da estafeta vencedora em cada escalão/género (apenas a 1º equipa classificada).

Será entregue um Troféu para as escolas vencedoras em cada escalão (ambos os sexos) do campeonato regional escolar (a entregar na Festa do Desporto Escolar).

10. Programa de Provas

O seguinte quadro ilustra a **distribuição** das provas do campeonato Regional **por jornada**:

Jornada	Infantis 1 (sub12)	Infantis 2 (sub14)	Iniciados (sub16)	Juvenis (sub18) Juniões/Seniores
4/março R. Brava	40 m Comprimento Estafeta dos 5 anéis	150 m Comprimento 4x BM2	250 m Dardo Estaf. Sueca	100 m Dardo Estaf. Sueca
18/março C. Lobos	150 m Vortex Estafeta de saltos	600 m 4x 50m barr. Estafeta dos 5 anéis	80 m Comprimento Peso	300 m Altura Peso
29/abril R. Brava	600 m 4x BM1 4x 40m barr.	50 m Vortex 4x 50 m	800 m Altura 4x 100 m	1.500 m Comprimento 4x 100 m
Total	5 provas individuais 4 provas em estafeta		7 provas individuais 2 provas em estafeta	

Notas: os alunos **juniões/seniores** participam no programa de provas para juvenis



10.1 Programas detalhados:

HORÁRIO – 1ª JORNADA – 4/MARÇO/2023 – RIBEIRA BRAVA

Hora	Prova	Sexo	Inf.1 2011 e 2012	Inf.2 2009 e 2010	Inic 2007 e 2008	Juv + J/S 2006 e anter.	Obs
9h45	Comprimento Kids	F		Inf.2			Zona de chamada / por níveis
	Comprimento Kids	M		Inf.2			Zona de chamada / por níveis
	40 m	F	Inf.1				Eliminatórias
	Dardo	F			Inic	Juv + J/S	500 g
10h00	40 m	M	Inf.1				Eliminatórias
10h15	100 m	F				Juv + J/S	Eliminatórias
10h25	100 m	M				Juv + J/S	Eliminatórias
10h35	Dardo	M			Inic		600 g
10h40	40 m	F	Inf.1				Final
10h45	40 m	M	Inf.1				Final
10h50	4x BM2	F+M		Inf.2			Estafeta frontal (topo norte)
10h55	100 m	F				J/S	Final
11h00	100 m	F				Juv	Final
	Comprimento Kids	F	Inf.1				Zona de chamada / por níveis
	Comprimento Kids	M	Inf.1				Zona de chamada / por níveis
11h05	100 m	M				J/S	Final
11h10	100 m	M				Juv	Final
11h20	250 m	F			Inic		Séries
11h30	250 m	M			Inic		Séries
	Dardo	M				Juv + J/S	700 g
11h40	150 m	F		Inf.2			
11h50	150 m	M		Inf.2			
11h55	Estafeta 5 anéis	F+M	Inf.1				(a realizar no topo norte)
12h00	Estafeta sueca	F+M			Inic		F:100+M:200+F:300+M:400m
12h10	Estafeta sueca	F+M				Juv + J/S	F:100+M:200+F:300+M:400m

Nota: É muito importante que as escolas apresentem elementos para colaborar no ajuizamento das provas. Estes elementos serão orientados e supervisionados por juizes oficiais da AARAM

**HORÁRIO – 2ª JORNADA – 18/MARÇO/2023 – CÂMARA DE LOBOS**

Hora	Prova	Sexo	Inf.1 2011 e 2012	Inf.2 2009 e 2010	Inic 2007 e 2008	Juv + J/S 2006 e anter.	Obs
	Vórtex 1	F	Inf.1				125 g - medição por níveis
	Comprimento	M			Inic		
9h45	Peso	F			Inic		3 kg
	Peso	F				Juv + J/S	3 kg
	Altura	M				Juv+J/S	
9h50	4x 50m Barr	F		Inf.2			Estafeta Frontal 11+7m / 5b – 65cm
10h00	4x 50m Barr.	M		Inf.2			Estafeta Frontal 11+7m / 5b – 65cm
	Vórtex 1	M	Inf.1				125 g - medição por níveis
10h15	80 m	F			Inic		Eliminatórias
10h30	80 m	M			Inic		Eliminatórias
	Peso	M				Juv + J/S	5 kg
	Altura	F				Juv+J/S	
10h45	Estaf. 5 anéis	F		Inf.2			a realizar na pista
	Estaf. 5 anéis	M		Inf.2			a realizar na pista
	Estaf. Saltos	F	Inf.1				a realizar no topo
11h00	Estaf. Saltos	M	Inf.1				a realizar no topo
	80 m	F			Inic		Final
11h05	80 m	M			Inic		Final
11h15	Comprimento	F			Inic		
11h35	Peso	M			Inic		4 kg
11h15	600 m	F		Inf.2			
11h20	600 m	M		Inf.2			
11h30	150 m	F	Inf.1				Séries
11h45	150 m	M	Inf.1				Séries
12h00	300 m	F				Juv+J/S	Séries
12h05	300 m	M				Juv+J/S	Séries

NOTA: É muito importante que as escolas apresentem elementos para colaborar no ajuizamento das provas. Estes elementos serão orientados e supervisionados por juizes oficiais da AARAM.

**HORÁRIO – 3ª JORNADA – 29/ABRIL/2023 – RIBEIRA BRAVA**

Hora	Prova	Sexo	Inf.1 2011 e 2012	Inf.2 2009 e 2010	Inic 2007 e 2008	Juv + J/S 2006 e anter.	Obs
	4x 40m Barr	F+M	Inf.1				Estafeta Frontal 11+6m / 4b – 50cm
9h45	Altura	F			Inic		1,05 (+5) → 1,30 (+3) →
	Comprimento	M				Juv + J/S	
	Vórtex 2	M		Inf.2			125 g - medição por níveis
10h10	50 m	F		Inf.2			Eliminatórias
10h25	50 m	M		Inf.2			Eliminatórias
10h40	1.500 m	F				Juv + J/S	
10h50	1 500 m	M				Juv + J/S	
	4x BM1	F+M	Inf.1				Estafeta frontal (no topo)
	Altura	M			Inic		1,15 (+5) → 1,40 (+3) →
11h00	Comprimento	F				Juv + J/S	
	50 m	F		Inf.2			Final
11h05	50 m	M		Inf.2			Final
11h15	Vórtex 1	F		Inf.2			125 g - medição por níveis
	600 m	F	Inf.1				
11h25	600 m	M	Inf.1				
11h35	800 m	F			Inic		
11h45	800 m	M			Inic		
11h55	4x 50 m	F+M		Inf.2			
12h05	4x 100 m	F+M			Inic		
12h15	4x 100 m	F+M				Juv + J/S	

NOTA: É muito importante que as escolas apresentem elementos para colaborar no ajuizamento das provas. Estes elementos serão orientados e supervisionados por juizes oficiais da AARAM.



Caraterísticas das Provas

O seguinte quadro ilustra as principais **caraterísticas das provas**:

Provas	Escalão	Sexo	Caraterísticas
PROVAS ADAPTADAS:			
40m, 50m, 150m Estafeta 4x50	Infantis 1 Infantis 2	F / M	Corridas em pistas separadas com partida em pé
Estafetas de barreiras: 4x40b, 4x50b	Infantis 1 Infantis 2	F / M	Estafeta frontal c/ 2 pistas por equipa e com partida em pé 4x40b (Inf1) – 11+6+6+6+11m / 4 barreiras de 50 cm 4x50b (Inf2) – 11+7+7+7+7+11m / 5 barreiras de 65 cm
Estafeta dos 5 anéis (4x10m / 4x15m)	Infantis 1 Infantis 2	F / M	5 anéis de borracha terão de ser transportados da partida até a meta, um de cada vez, através de 4 percursos de 10m (Inf.1) ou de 15m (Inf.2). O primeiro elemento entrega o 1º anel ao 2º elemento e volta à partida buscar o 2º anel, etc. Todos os elementos da equipa fazem o mesmo até que o último anel chegue à meta. Os anéis podem ser entregues em mão ou pousados sobre a linha de transmissão.
Estafeta de saltos	Infantis 1	F / M	Estafeta frontal c/ 30m de distância e c/ 3 obstáculos horizontais igualmente espaçados no percurso. Os obstáculos terão cerca de 1m de comprimento e terão de ser ultrapassados <u>ao pé-coxinho</u> (cada falha penaliza 1 segundo).
Estafetas de lançamentos: 4xBM1, 4xBM2	Infantis 1 Infantis 2	F+M	Estafeta frontal c/ 10m de percurso , efetuando um total de 20 lançamentos de Bola Medicinal de 1kg (BM1 – Inf1) ou 2kg (BM2 – Inf2). Cada elemento lança e corre em frente (pela direita) p/ ocupar a sua vez na posição oposta. O lançamento terá de ser efetuado com ambos os pés atrás da linha limite, empurrando a bola a partir do peito.
Comprimento Kids	Infantis 1 Infantis 2	F / M	Com zona de chamada (tapete de sintético aprox. 50x50cm). Medição por níveis a partir dos 2m (intervalos de 25 cm).
Vórtex 1	Infantis 1	F / M	Aprox. 125 g. Medição por níveis a partir dos 10m (intervalos de 2,5m.) Desempate (3 primeiros) pela soma de níveis de todos os ensaios.
Vórtex 2	Infantis 2	F / M	Aprox. 125 g. Medição por níveis a partir dos 15m (intervalos de 5m). Desempate (3 primeiros) pela soma de níveis de todos os ensaios.

Notas:

1. Nas estafetas (com exceção dos 4x50m Bar. e da estafeta dos 5 anéis) realizar-se-á uma final entre as 2 ou 3 equipas com melhor tempo, para apurar a equipa vencedora através de confronto direto.
2. Nas corridas individuais (**40m e 50m**) serão realizadas finais.
3. **Em caso de empate no apuramento dos concursos (Comprimento Kids e Vórtex), somam-se os níveis dos 3 ensaios. Se o empate persistir, passam à final todos os alunos empatados. Os dois ensaios finais são medidos com fita métrica e são esses resultados que determinam a atribuição dos lugares de pódio.**

**PROVAS CONVENCIONAIS:**

80, 100, 250 e 300m	Iniciados Juvenis Jun/Sen	F / M	Corridas em pistas separadas com partida de blocos	
Estafeta 4x100	Iniciados Juvenis	F / M	Corrida em pistas separadas com partida de blocos Zonas de transmissão – 30m	
Estafeta sueca	Iniciados Juvenis	F / M	100 + 200 + 300 + 400 m Partida de blocos em pistas separadas, entrando à corda após a primeira transmissão (zonas de transmissão – 30m)	
600, 800 e 1500 m	Todos	F / M	Corrida à corda com partida em pé	
Comprimento	Iniciados Juvenis	F / M	Prova convencional (com tábua de chamada) Número de ensaios em função do número de participantes	
Altura	Iniciados Juvenis	F / M	Prova convencional (com fasquia) Nº de ensaios em função do nº de participantes	
Peso	Iniciados	F M	3 kg 4 kg	Prova convencional Nº de ensaios em função do nº de participantes
Peso	Juvenis	F M	3 kg 5 kg	Prova convencional Nº de ensaios em função do nº de participantes
Dardo	Iniciados	F M	500 g 600 g	Prova convencional Nº de ensaios em função do nº de participantes
Dardo	Juvenis	F M	500 g 700 g	Prova convencional Nº de ensaios em função do nº de participantes

Nota: os alunos **juniões/seniões** participam de acordo com as características das provas para juvenis.

11. FESTA DO DESPORTO ESCOLAR

A participação é aberta aos núcleos de atletismo e aos alunos das escolas que não tenham núcleo, desde que devidamente inscritos na DSDE.

Nesta competição haverá classificação individual e coletiva.

Esta competição terá um regulamento próprio que será oportunamente divulgado.

12. ATRIBUIÇÃO DOS NÚMEROS DE DORSAL/PEITORAL POR ESCOLAS

A atribuição dos dorsais aos alunos em representação das escolas é da responsabilidade de cada escola, respeitando os critérios da tabela abaixo:



DORSAL	ESTABELECIMENTOS DE ENSINO
2000 - 2199	EBS da Ponta do Sol
2200 - 2399	EBS Bispo D. Manuel F. Cabral
2400 - 2599	ES Jaime Moniz
2600 - 2799	ES Francisco Franco
2800 - 2999	Centro das Comunidades Madeirenses
3000 - 3199	EB23 Dr. Eduardo Brazão de Castro (S. Roque)
3200 - 3399	EBS Dr. Ângelo Augusto da Silva
3400 - 3599	EB23 do Caniço
3600 - 3799	Colégio Infante D. Henrique
3800 - 3999	Colégio Salesianos do Funchal
4000 - 4199	Colégio de Apresentação de Maria
4200 - 4399	Colégio de Santa Teresinha
4400 - 4599	Escola da APEL - Associação Promotora do Ensino Livre
4600 - 4799	EBS D. Lucinda Andrade
4800 - 4999	EB23 dos Louros
5000 - 5199	EBS do Porto Moniz
5200 - 5399	EB23 Dr. Alfredo F. Nóbrega Júnior
5400 - 5599	EB23 da Torre
5600 - 5799	EB23 do Caniçal
6000 - 6199	EB23 Dr. Luís Maurílio da Silva Dantas
6200 - 6399	Escola Profissional Cristóvão Colombo
6400 - 6599	Escola Profissional Atlântico
6600 - 6799	EB23 Cónego João J. G. Andrade (Campanário)
6800 - 6999	EB123/PE Prof. Francisco M. S. Barreto, F. Ovelha
7000 - 7999	Instituto Profissional de Transportes e Logística da Madeira
8000 - 8199	EB23 de Santo António
8200 - 8399	EB123/PE Bartolomeu Perestrelo
8400 - 8599	EBS Gonçalves Zarco
8600 - 8799	EB23 Dr. Horácio Bento Gouveia
8800 - 8999	EB23 Estreito de Câmara de Lobos
9000 - 9199	EBS de Machico
9200 - 9399	EBS da Calheta
9400 - 9599	EBS Padre Manuel Álvares
9600 - 9799	EB123/PE/C do Curral das Freiras
9800 - 9999	EB23 Cardeal D. Teodósio de Gouveia
10000 - 10199	EBS de Santa Cruz
10200 - 10399	EBS Prof. Dr. Francisco de Freitas Branco, Porto Santo

13. CASOS OMISSOS

Os casos omissos serão analisados e resolvidos pela DSDE/AARAM e não será permitido recurso.



ANEXOS



1 – Corridas de Velocidade (até 400m)

1.1 – Do princípio ao fim da corrida (corridas até 400 m), o atleta tem de correr dentro dos limites do seu corredor.

1.2 – Existem dois tipos de partidas: partida de blocos e partida de pé. A partir do escalão de iniciados é obrigatório a utilização de blocos de partida nas provas de velocidade.

1.3 – Na partida de blocos:

- Na posição de "aos seus lugares", os dedos não podem calcar ou transpor a linha de partida;
- Se um atleta se mexer depois da voz de "prontos" e antes do tiro, faz falsa partida;
- Sempre que um atleta abandonar o seu lugar antes de ser dado o sinal de partida, faz falsa partida;
- Os atletas que façam falsa partida serão excluídos da prova.

1.4 - Na partida de pé (provas superiores a 400m), as pernas devem estar afastadas cerca de dois pés, à voz de "prontos", o atleta deve fletir os joelhos com o peso do corpo repartido pelas duas pernas e tronco inclinado à frente e aguarda imóvel até ao sinal de partida.

2 – Corridas de Barreiras

2.1 – O atleta terá de transpor todas as barreiras e no caso de a perna ou o pé passar pelo exterior da barreira, não o pode fazer abaixo do plano superior da mesma.

2.2 – O atleta não pode derrubar a barreira de forma intencional (o derrube com a sola do pé de ataque é considerado intencional e o atleta deve ser desclassificado).

2.3 – Não é permitido prejudicar o adversário, especialmente no momento da passagem da barreira.

2.4 – O atleta tem de manter-se no seu corredor durante toda a corrida.

2.5 – Não é permitida qualquer falsa partida.

3 – Corridas de Estafetas (4x60m, 4x80m, 4x100m)

3.1 – O primeiro atleta da equipa realiza a partida de blocos (a partir dos iniciados) e os restantes uma partida em pé para fazer a receção do testemunho em velocidade (partida lançada).

3.2 – Existe uma zona própria para transmissão do testemunho (30m).



3.3 – O testemunho só pode ser passado na zona de transmissão. Só deve ser tomado em consideração, o testemunho.

3.4 – Não é permitido atirar o testemunho.

3.5 – Sempre que o testemunho cair, o último a transportá-lo é que o deverá apanhar.

3.6 – Não é permitido sair da pista sorteada ao longo do percurso.

3.7 – Depois da transmissão do testemunho, o atleta deve permanecer no seu corredor e só poderá abandoná-lo quando não prejudique os outros adversários.

3.8 – Não é permitido um atleta realizar dois percursos.

3.9 – Uma partida falsa origina a desclassificação da equipa.

4– Salto em Altura

4.1 – O colchão de receção é retangular com 5x4 metros (mínimo). A fasquia deve ter um comprimento de 4 m.

4.2 – A medição deve ser feita no centro da fasquia pela parte superior da fasquia (deve ser confirmada a altura em ambas as extremidades para evitar que a fasquia fique desnivelada).

4.3 – Uma tentativa é falhada ou nula quando um atleta toca no colchão para além do plano dos postes sem transpor a fasquia; quando derruba a fasquia; ou quando executa a chamada em dois apoios (pés juntos).

4.4 – Qualquer atleta é eliminado depois de três derrubes consecutivos. Para realizar uma tentativa tem o tempo máximo de 1 minuto.

4.5 – Em caso de empate, classifica-se na frente aquele que conseguir ultrapassar a última altura com o menor número de tentativas ou, no caso de ainda persistir o empate, o que efetuou menor número de tentativas falhadas durante o concurso.

4.6 – Há várias técnicas para transpor a fasquia. As mais utilizadas são:

- Fosbury flop (costas);
- Rolamento ventral;
- Tesoura (técnica aconselhada para os escalões mais baixos).

5 – Salto em Comprimento

5.1 – A pista de balanço deve ter, pelo menos, 40 m.

5.2 – A caixa de areia deve estar situada, pelo menos, a 1m da tábua de chamada. A caixa deve ter 9m de comprimento.



5.3 – A pista de balanço, a tábua de chamada e a areia devem estar ao mesmo nível.

5.4 – A medição do salto faz-se da marca mais próxima, deixada pelo saltador na caixa de areia, até à linha de chamada e de forma perpendicular a esta.

5.5 – Sempre que um atleta faça a chamada para além dos limites da tábua de chamada, o salto é considerado nulo, isto é, tentativa falhada.

5.6 – Cada atleta tem direito a 3 ensaios (saltos) e os 8 melhores classificados (e os empatados em oitavo lugar), têm mais três ensaios suplementares. No final do concurso, se os dois participantes têm o mesmo melhor salto, são separados pelas suas segundas melhores marcas e assim sucessivamente.

5.7 – O tempo máximo para realizar uma tentativa é de 1 minuto.

5.8 – Há várias técnicas de salto em comprimento, sendo as mais utilizadas:

- Técnica de voo “tesoura” ou de corrida;
- Técnica de voo na passada ou de extensão.

6 – Lançamento do Peso

6.1 – O lançamento do peso é realizado no interior de um círculo e tem de ser executado com uma só mão e partindo de uma posição com o peso encostado ao pescoço.

6.2 – A medição dos lançamentos só se verifica quando são válidos, isto é, quando caem dentro da zona de quedas sem faltas.

6.3 – Um lançamento válido é medido desde o ponto de queda até à linha do círculo, no seu bordo interior.

6.4 – Um lançamento é nulo sempre que:

- No momento de empurrar (extensão do braço lançador) o peso se encontra fora do local inicial, pescoço e maxilar inferior;
- Depois de entrar no círculo e iniciar o lançamento, toque o solo ou a antepara para além da linha do círculo;
- Depois de finalizar um lançamento, sair pela parte anterior do círculo, pelo diâmetro traçado no mesmo.

6.5 – Cada atleta tem direito a 3 ensaios (lançamentos) e os 8 melhores classificados (e os empatados em oitavo lugar), têm mais três ensaios suplementares.

6.6 – No final do concurso, se dois participantes têm o mesmo melhor lançamento, são separados pelas suas segundas melhores marcas e assim sucessivamente.

6.7 – Predominam duas técnicas de lançamento do peso:



- Técnica de costas;
- Técnica com rotação (por razões de segurança, esta técnica não deve ser permitida nas competições de desporto escolar);
- Também é usual nas competições dos mais jovens a técnica de balanço lateral ou sem balanço.

7 – Arremesso de Bola Medicinal (BM)

7.1 – Um lançamento é válido sempre que a bola seja lançada por cima do ombro; a bola caia dentro do “setor de queda”; o atleta não toque ou não ultrapasse a linha que delimita o arco de círculo do corredor de balanço.

7.2 – Um lançamento válido é medido desde o ponto de queda até à linha do arco de círculo, no seu bordo interior.

7.3 – O lançamento da bola é realizado num corredor e por detrás de um arco de círculo. Depois de finalizar um lançamento quando a bola toca no solo deve sair pela parte posterior do arco.

7.4 – Cada atleta tem direito a 3 ensaios (lançamentos) e os 8 melhores classificados (e os empatados em oitavo lugar), têm mais três ensaios suplementares.

7.5 - No final do concurso, se dois participantes têm o mesmo melhor lançamento, são separados pelas suas segundas melhores marcas e assim sucessivamente.

8 – Lançamento do Dardo

8.1 – O lançamento é realizado num corredor de 4 m de largura e por trás de um arco de círculo com um raio de 8m.

8.2 – O dardo deve ser agarrado pelo punho (parte encordoada). O polegar e o dedo médio, nas duas últimas falanges, ficam sobre o revestimento do punho encordoado e o indicador suporta-o da parte de baixo.

8.3 – Durante a execução do lançamento é interdito virar as costas de maneira a ficar contra a direção do lançamento.

8.4 – O dardo deve ser projetado por cima do ombro.

8.5 – O dardo tem de tocar no solo primeiramente com a parte dianteira, caso contrário, o lançamento é nulo.

8.6 – Não é permitido fazer o lançamento por movimento rotativo.



8.7 – Durante o lançamento, o lançador não pode tocar com o seu corpo a linha que delimita o arco de círculo.

8.8 – Depois do lançamento, enquanto o dardo não tocar o solo, o lançador não poderá sair da zona de balanço.

8.9 – A saída da zona de balanço deve ser feita por detrás do arco de círculo e das linhas perpendiculares dela.

8.10 – A medição dos lançamentos só se verifica quando são válidos, isto é, quando caem dentro da zona de queda e sem faltas. Assim, a medição faz-se desde o sinal da ponta metálica do dardo até ao bordo interno do arco de círculo que delimita a zona de balanço, alinhando a fita métrica com o centro do círculo.

8.11 – Cada atleta tem direito a 3 ensaios (lançamentos) e os 8 melhores classificados (e os empatados em oitavo lugar), têm mais três ensaios suplementares.

8.12 - No final do concurso, se dois participantes têm o mesmo melhor lançamento, são separados pelas suas segundas melhores marcas e assim sucessivamente.