

## NORMAS ESPECÍFICAS

### ATLETISMO



## ÍNDICE

1. PREÂMBULO.....	3
2. ESCALÕES ETÁRIOS.....	3
3. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO .....	3
4. INSCRIÇÃO .....	4
5. PROVAS / SISTEMA COMPETITIVO .....	4
6. CLASSIFICAÇÃO.....	5
7. PLANO DE MITIGAÇÃO DO RISCO DE CONTÁGIO DA COVID-19 .....	6
7.1 MEDIDAS A ADOPTAR NA PROVA DE ATLETISMO .....	6
7.2. PROCEDIMENTOS A ADOTAR PERANTE A SUSPEITA DE COVID-19.....	7
8. RECLAMAÇÕES .....	7
9. DISPOSIÇÕES FINAIS .....	8
ANEXO 1 .....	9
ANEXO 2 .....	15

## 1. PREÂMBULO

O Encontro de **Atletismo** é organizado pelo Município de Oeiras, no âmbito dos **Jogos de Oeiras**, e em conformidade com o estabelecido nas normas gerais.

Esta iniciativa será realizada no dia 30 de maio, com início às 9h30 e término às 18h30.

Os horários de participação serão enviados por email, para cada responsável, até 48h antes do encontro.

As regras e condições apresentadas aplicam-se a todos os escalões, com as devidas adaptações às condições de realização das provas, ao equipamento/material disponível e aos recursos humanos existentes.

## 2. ESCALÕES ETÁRIOS

Os escalões etários são os seguintes:

- Escalão I: participantes nascidos em 2013 e 2014;
- Escalão II: participantes nascidos em 2011 e 2012;
- Escalão III: participantes nascidos em 2009 e 2010.

## 3. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Todos os participantes têm de entregar o termo de responsabilidade | COVID-19 devidamente assinado no momento da acreditação, caso não tenha sido efetuado anteriormente.

A participação dos menores de idade nos Jogos de Oeiras necessita da autorização e assinatura do termo de responsabilidade por parte do Encarregado de Educação, que pode ser entregue aquando a inscrição *online* ou no dia do Encontro de Atletismo.

Todos os participantes devem apresentar-se com calçado e vestuário desportivo, tipo ténis, fato de treino e/ou calções e t-shirt.

A organização garante a disponibilização do material desportivo, entre outros, necessário para a prática da modalidade e para a realização do Encontro de Atletismo.

Até 24 horas antes do Encontro de Atletismo será remetido um e-mail para o responsável com a informação do horário em que os participantes se deverão apresentar para a acreditação (20 minutos antes do início da prova).

[Normas Específicas-Jogos de Oeiras-Atletismo](#)

A acreditação será efetuada mediante a apresentação de documento de identificação com nome e fotografia (BI, Cartão do Cidadão, Carta de Condução, Passaporte, etc.).

Ao inscrever-se, o participante ou responsável assume automaticamente e aceita que:

- a) A organização não se responsabilize por qualquer dano sofrido ou causado decorrente da não observação das normas em vigor e/ou das indicações dos monitores;
- b) Não existem contraindicações para a prática da atividade ou exercício que o participante pretende desenvolver no âmbito deste Encontro de Atletismo;
- c) A organização poderá cancelar o evento por motivos de segurança, devido a condições climatéricas adversas, ou outras situações que manifestamente possam colocar em perigo a integridade física ou a saúde dos participantes;
- d) Poderá ser fotografado e filmado durante o evento, podendo essas imagens ser divulgadas publicamente ou utilizadas pela organização para fins promocionais;
- e) É conhecedor das Normas Gerais dos Jogos de Oeiras e das Normas Específicas do Encontro de Atletismo.

#### **4. INSCRIÇÃO**

As inscrições são efetuadas exclusivamente *online* em [www.jogosdeoeiras.pt](http://www.jogosdeoeiras.pt), **até 72 horas antes da data prevista do Encontro de Atletismo**, e de acordo com o seguinte:

- a) Todas as inscrições implicam obrigatoriamente o registo de um responsável, maior de idade;
- b) Cada participante terá obrigatoriamente de indicar a Freguesia / União de Freguesias do Concelho de Oeiras que irá representar;
- c) Após a inscrição a organização confirmará a mesma por *e-mail* para o responsável indicado;
- d) O número de inscrições está limitado a 60 participantes por escalão.

#### **5. PROVAS / SISTEMA COMPETITIVO**

O Encontro de Atletismo será organizado em grupos com um máximo de 24 participantes em simultâneo dentro do campo de jogo e com um máximo de 6 participantes por prova.

[Normas Específicas-Jogos de Oeiras-Atletismo](#)

Cada prova terá a presença dum monitor para explicação de regras específicas e dar orientações sempre que tal seja necessário.

#### PROVAS POR ESCALÃO:

Escalão	Provas previstas
Escalão I	Corrida “Fórmula 1”   Salto à Corda   Saltos de Rã   Saltos Cruzados   Lançamento de Precisão   Lançamento do Dardo Simplificado   Lançamento de Joelhos   Prova de Corrida “Pulsação” (Descrição das provas no Anexo 1)
Escalão II	Corrida “Fórmula 1”   Salto e Toca   Salto em Comprimento   Corrida “Vai e Vem”   Lançamento de Precisão   Lançamento do Dardo   Lançamento Sentado Corrida “Pulsação” (Descrição das provas no Anexo 2)
Escalão III	Corrida “Fórmula 1”   Salto e Toca   Salto em Comprimento   Corrida “Vai e Vem”   Lançamento de Precisão   Lançamento do Dardo   Lançamento Sentado   Corrida “Pulsação” (Descrição das provas no Anexo 2)

As regras e as normas têm por base as provas propostas pela IAAF no protocolo Kids’Athletics com algumas adaptações de adequação aos escalões, isto é, às faixas etárias.

A definição do sistema de competição é da inteira responsabilidade da Organização e poderá ser ajustado de acordo com o número de participantes inscritos.

## 6. CLASSIFICAÇÃO

A pontuação dos participantes em cada prova é pontuada de acordo com a seguinte tabela:

Classificação	Pontos por Prova
---------------	------------------

1º	10
2º	9
3º	8
4º	7
5º	6
6º	5
7º	4
8º	3
9º	2
10º e seguintes	1

A classificação final do encontro é determinada pela soma dos pontos obtidos nas várias provas realizadas e será disponibilizada na página dos Jogos de Oeiras, em [www.jogosdeoeiras.pt](http://www.jogosdeoeiras.pt).

Não será realizada cerimónia de entrega de prémios aos primeiros classificados.

## **7. PLANO DE MITIGAÇÃO DO RISCO DE CONTÁGIO DA COVID-19**

O principal objetivo do presente plano é dar resposta às recomendações da Direção Geral de Saúde (DGS), no âmbito da pandemia COVID-19, e contribuir para realização segura das provas de futebol.

### **7.1 MEDIDAS A ADOPTAR NA PROVA DE ATLETISMO**

Por forma a dar resposta às recomendações da DGS e orientações da CMO, no âmbito da pandemia COVID-19, todos os envolvidos no Encontro de Atletismo, deverão adotar medidas de prevenção e controlo, nomeadamente:

- a) Obrigatoriedade de utilização de máscara por parte de todos os agentes intervenientes no Encontro de Atletismo (os participantes poderão retirar a máscara para a execução de uma prova, devendo colocar novamente no fim da sua execução);
- b) Manter o distanciamento mínimo de 2 metros;
- c) Efetuar a medição da temperatura à entrada do recinto;
- d) Usar os dispensadores de álcool-gel à disposição para desinfetar as mãos antes de entrarem e ao saírem do recinto;

[Normas Específicas-Jogos de Oeiras-Atletismo](#)

- e) Proibição de partilha de equipamento pessoal e de meios de hidratação;
- f) Todo material desportivo disponibilizado pela organização será devidamente desinfetado entre utilizações;
- g) Seguir as orientações dos Monitores presentes em cada estação;
- h) Evitar a utilização dos sanitários. A sua utilização está condicionada à autorização da organização;
- i) Após o término da competição, têm o dever de abandonar de imediato o recinto para evitar ajuntamentos;
- j) Cumprir as indicações dos diferentes percursos de acesso para entrada e saída do recinto.

Não é permitida a presença de público a assistir no interior do recinto, pelo que a organização reserva-se no direito de impedir a entrada de pessoas que não estejam inscritas no Encontro de Atletismo.

## 7.2. PROCEDIMENTOS A ADOTAR PERANTE A SUSPEITA DE COVID-19

No caso de deteção de um caso suspeito, o Coordenador do Encontro de Atletismo será o responsável pelo acompanhamento da situação e deverá:

- Colocar luvas antes de interagir com o caso suspeito;
- Entregar um novo KIT de máscara e luvas à pessoa com sinal da doença;
- Entrar em contacto com a Saúde 24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações do Técnico de Saúde;
- Encaminhar o caso suspeito para a sala de isolamento.

## 8. RECLAMAÇÕES

As reclamações e possíveis sanções serão avaliadas e aplicadas de acordo com as normas gerais.

## **9. DISPOSIÇÕES FINAIS**

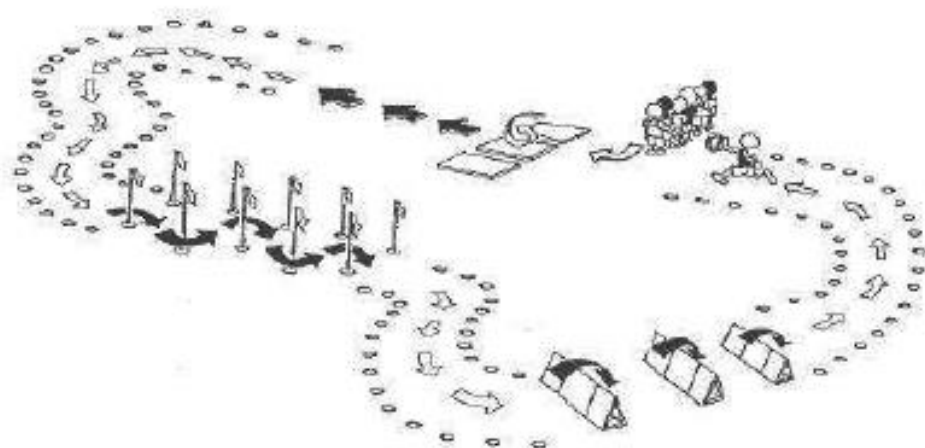
Os casos omissos e dúvidas resultantes da aplicação das presentes normas são analisados e alvo de decisão pela Comissão Organizadora.



## ANEXO 1

### Provas do escalão I

#### 1. Corrida “Fórmula 1”



Esta prova é uma corrida constituída por um percurso entre 60 a cerca 80 metros que está dividida em três partes: um percurso velocidade, um percurso de *slalom* (5 postes com um metro entre cada) e um percurso de barreiras (3 grupos de barreiras). O participante tem de iniciar a prova com um rolamento à frente no colchão.

O participante efetua o percurso 3 vezes sendo obrigatório o cumprimento de todas as ações.

Pontuação: será considerado o tempo final do percurso mais rápido. O participante será pontuado de acordo com o quadro apresentado no Ponto 6.

#### 2. Salto à Corda



O participante coloca-se na posição inicial com os pés paralelos e a corda pendente atrás do corpo, segura por ambas as mãos, com os braços em extensão. Ao sinal de início, desloca a corda por trás do corpo para cima e para a frente, por cima da cabeça, e depois para baixo pela frente do corpo, saltando por cima da mesma. Este ciclo é repetido o maior número de vezes possível em 15 segundos. Deve saltar-se à corda sempre com os dois pés em simultâneo. O objetivo será fazer o maior número de saltos respeitando o que acima está descrito, sendo que o movimento final do ciclo será a passagem da corda por baixo dos pés.

O participante realiza o exercício 3 vezes.

Pontuação: será considerada a soma das 2 tentativas com maior n.º de ciclos efetuados. O participante será pontuado de acordo com o quadro apresentado no Ponto 6.

### 3. Salto de Rã

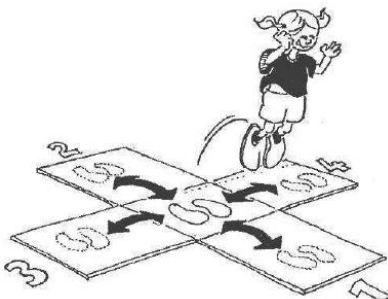


A prova consiste na execução de saltos de rã (salto para a frente a dois pés, o mais longe possível, a partir da posição de agachamento). O participante coloca-se atrás da linha de partida, faz um agachamento e salta para a frente tão longe quanto possível, fazendo a receção em equilíbrio com ambos os pés paralelos e ao mesmo tempo. O assistente marca o ponto de “aterragem” mais perto da linha de partida (calcanhares). Se o participante cair para trás é o ponto de contacto da sua mão com o solo ou o mais próximo da linha de partida que é marcado.

O participante realiza o exercício 3 vezes.

Pontuação: será considerada a soma dos 2 melhores saltos. O participante será pontuado de acordo com o quadro apresentado no Ponto 6.

#### 4. Saltos Cruzados

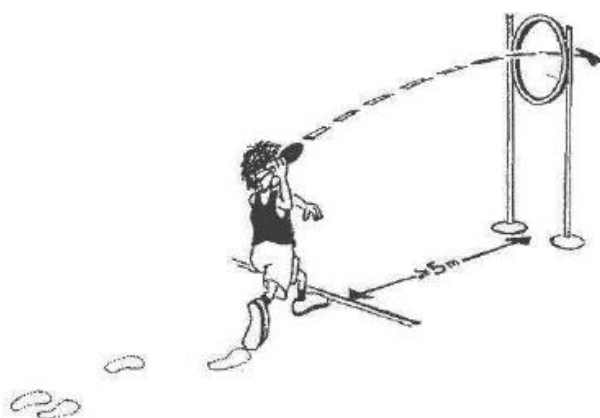


A partir do centro, o participante salta a dois pés para a frente, para trás e para os lados. Especificamente, a ordem dos saltos é a seguinte: em primeiro do centro para a frente e da frente para o centro, depois do centro para a direita e da direita para o centro, a seguir para a esquerda e de regresso ao centro, e, finalmente para trás e voltar ao centro.

O participante realiza o exercício 3 vezes com a duração máxima de 30 segundos cada, durante os quais tenta fazer o maior número de saltos possível.

Pontuação: será considerada a soma das 2 melhores tentativas. O participante será pontuado de acordo com o quadro apresentado no Ponto 6.

#### 5. Lançamento de precisão



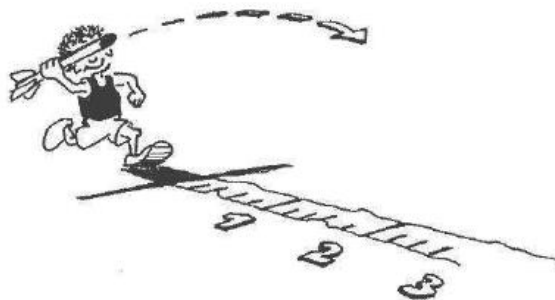
No “tiro ao alvo”, o engenho tem de ser lançado pelo interior do alvo atrás de uma das distâncias possíveis selecionada pelo participante. O participante tem direito a três

lançamentos. Em cada lançamento o participante tem a oportunidade de escolher entre uma de sete linhas: 3m, 3m, 4m, 5m, 6m, 7m e 8m. Quanto maior for a distância mais pontos pode fazer. Não é permitido aos participantes ultrapassarem a linha limite (3m) de lançamento. Cada lançamento é pontuado da seguinte forma: lançamento de 3m = 3 pontos, 4m = 4 pontos, 5m = 5 pontos, 6m = 6 pontos, 7m = 7 pontos e 8m = 8 pontos. Se o engenho falhar o alvo (ou seja, não entrar por dentro do arco), mas tocar no mesmo, é atribuído 1 ponto.

O participante realizará a prova 3 vezes, ou seja, no total efetua 9 lançamentos.

Pontuação: será considerada a soma dos 3 melhores lançamentos. O participante será pontuado de acordo com o quadro apresentado no Ponto 6.

#### **6. Lançamento do dardo simplificado**

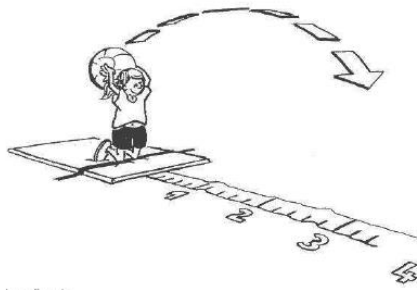


Nesta prova, o participante efetua uma pequena corrida de balanço e, antes de chegar à linha limite, lança o “dardo” para a área de queda. O participante tem direito a 3 lançamentos. A medição dos lançamentos é feita em intervalos de 25cm (sempre por excesso) e a 90º da linha de lançamento.

O participante realizará a prova 3 vezes, ou seja, no total efetua 9 lançamentos.

Pontuação: será considerada a soma dos 2 melhores lançamentos. O participante será pontuado de acordo com o quadro apresentado no Ponto 6.

## 7. Lançamento de joelhos



O participante ajoelha-se num colchão (ou outra superfície mole) atrás da linha. Deve inclinar o corpo para trás (criando uma pré-tensão) e lança a bola medicinal (1Kg) por cima da cabeça, o mais longe possível (como na reposição da bola pela linha lateral no futebol, mas de joelhos). Após ter efetuado o lançamento, o participante pode cair para a frente sem qualquer penalização. O participante tem direito a 2 lançamentos. A medição dos lançamentos é feita em intervalos de 25cm (sempre por excesso) e a 90º da linha de lançamento.

O participante realizará a prova 3 vezes, ou seja, no total efetua 6 lançamentos

Pontuação: será considerada a soma dos 2 melhores lançamentos. O participante será pontuado de acordo com o quadro apresentado no Ponto 6.

## 8. Corrida “Pulsção”



Nesta prova, com a duração de 5 minutos, o participante terá de efetuar o maior número de percurso de ida e volta possível, tendo de transportar os objetos que se encontram no final da ida para o ponto de partida.

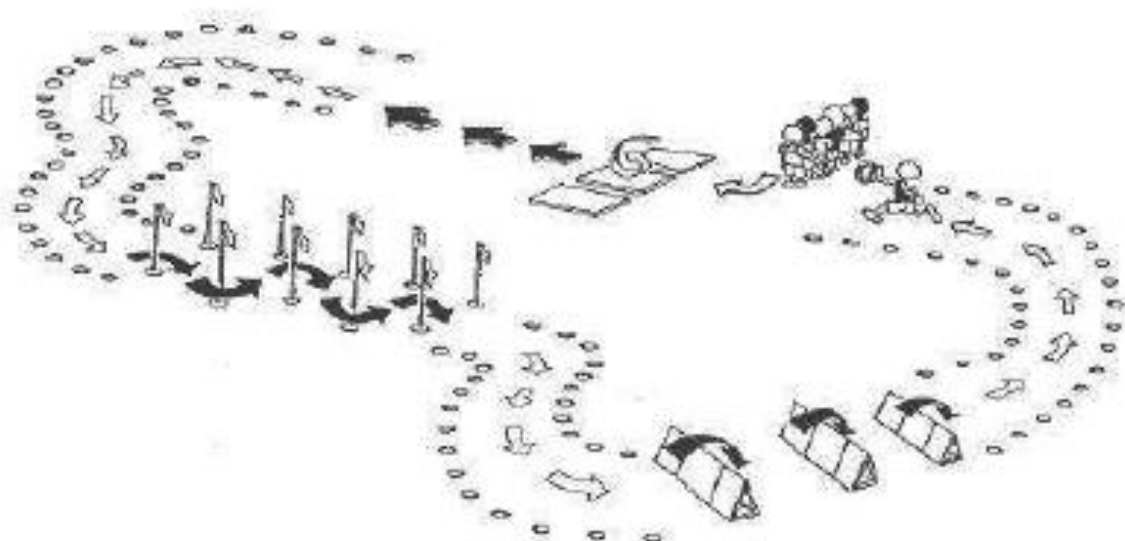
O participante realizará a prova 1 vez.

Pontuação: será considerado o total de objetos transportados até ao ponto de partida. O participante será pontuado de acordo com o quadro apresentado no Ponto 6.

## ANEXO 2

### Provas do escalão II e escalão III

#### 1. Corrida “Fórmula 1”



Esta prova é uma corrida constituída por um percurso entre 60 a cerca 80 metros que está dividida em três partes: um percurso velocidade, um percurso de *slalom* (5 postes com um metro entre cada) e um percurso de barreiras (3 grupos de barreiras). O participante tem de iniciar a prova com um rolamento à frente no colchão.

O participante efetua o percurso 3 vezes sendo obrigatório o cumprimento de todas as ações.

Pontuação: será considerado o tempo final do percurso mais rápido. O participante será pontuado de acordo com o quadro apresentado no Ponto 6.

## 2. Salto e Toca



Partindo da posição de pé, o atleta salta com o objetivo de tocar em marcas colocadas a diferentes alturas. O salto é pontuado conforme a altura alcançada, por exemplo, se o participante tocar na marca de 1,5m (um metro e meio) de altura, obtém 1.50 pontos.

O participante realizará o salto 6 vezes.

Pontuação: será considerada a soma dos 3 melhores saltos. O participante será pontuado de acordo com o quadro apresentado no Ponto 6.

## 3. Salto em Comprimento



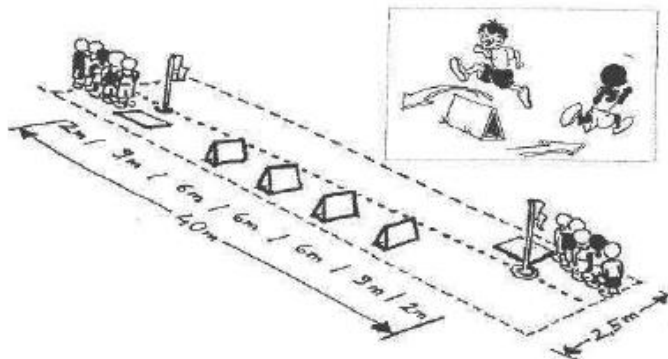
O participante começa a corrida de balanço de uma zona marcada no chão com 10 (dez) metros de comprimento e antes da linha limite tem de saltar o mais longe possível. O salto fica completo quando o participante cai nas áreas marcadas com arcos ou cones. Área 1 (um) dá 1 (um) ponto; área 2 (dois) dá 2 (dois) pontos e assim sucessivamente.

O participante realizará o salto 3 vezes.

Pontuação: será considerada a soma dos 2 melhores saltos. O participante será pontuado de acordo com o quadro apresentado no Ponto 6.



#### 4. Corrida “Vai e vem”

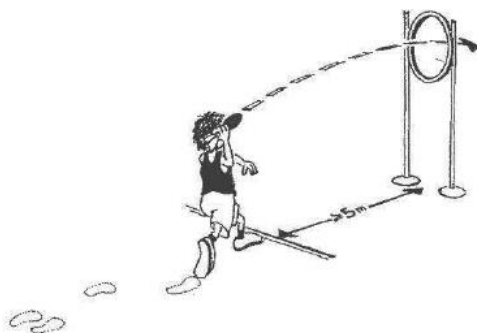


Esta prova é uma corrida que integra 2 pistas diferentes: uma pista com barreiras e outra pista livre para *sprint*. O participante tem de efetuar 2 voltas.

O participante realizará a corrida 3 vezes sendo obrigatório o cumprimento de todas as ações.

Pontuação: será considerado o tempo da corrida mais rápida. O participante será pontuado de acordo com o quadro apresentado no Ponto 6.

#### 5. Lançamento de precisão

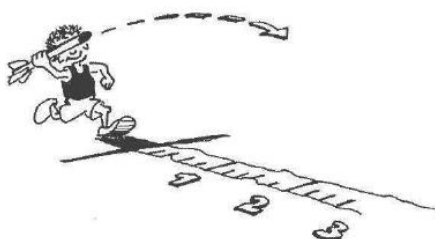


No “tiro ao alvo” o engenho tem de ser lançado pelo interior do alvo atrás de uma das distâncias possíveis selecionada pelo participante. O participante tem direito a três lançamentos. Em cada lançamento o participante tem a oportunidade de escolher entre uma de sete linhas: 3m, 3m, 4m, 5m, 6m, 7m e 8m. Quanto maior for a distância mais pontos pode fazer. Não é permitido aos participantes ultrapassarem a linha limite (3m) de lançamento. Cada lançamento é pontuado da seguinte forma: lançamento de 3m = 3 pontos, 4m = 4 pontos, 5m = 5 pontos, 6m = 6 pontos, 7m = 7 pontos e 8m = 8 pontos. Se o engenho falhar o alvo (ou seja, não entrar por dentro do arco), mas tocar no mesmo, é atribuído 1 ponto.

O participante realizará a prova 3 vezes, ou seja, no total efetuam 9 lançamentos.

Pontuação: será considerada a soma dos 3 melhores lançamentos. O participante será pontuado de acordo com o quadro apresentado no Ponto 6.

## 6. Lançamento do Dardo



Partindo da posição de parado, e atrás da linha limite, o participante lança o dardo de espuma o mais longe possível. O participante tem direito a 3 lançamentos. A medição dos lançamentos é feita em intervalos de 25cm (sempre por excesso) e a 90º da linha de lançamento.

O participante realizará a prova 3 vezes, ou seja, no total efetua 9 lançamentos.

Pontuação: será considerada a soma dos 2 melhores lançamentos. O participante será pontuado de acordo com o quadro apresentado no Ponto 6.

## 7. Lançamento sentado



Partindo da posição de sentado, e com a bola junto ao peito, o participante lança a bola medicinal (2kg) o mais longe possível. O participante tem direito a 2 lançamentos. A medição

dos lançamentos é feita em intervalos de 25cm (sempre por excesso) e a 90º da linha de lançamento.

O participante realizará a prova 3 vezes, ou seja, no total efetua 6 lançamentos.

Pontuação: será considerada a soma dos 2 melhores lançamentos. O participante será pontuado de acordo com o quadro apresentado no Ponto 6.

### 8. Corrida “Pulsção”



Nesta prova, com a duração de 8 minutos, o participante terá de efetuar o maior número de percurso de ida e volta possível, tendo de transportar os objetos que se encontram no final da ida para o ponto de partida.

O participante realizará a prova 1 vez.

Pontuação: será considerado o total de objetos transportados até ao ponto de partida. O participante será pontuado de acordo com o quadro apresentado no Ponto 6.