



# NORMAS ESPECÍFICAS

## ATLETISMO



## ÍNDICE

1. PREÂMBULO .....	3
2. ESCALÕES ETÁRIOS.....	3
3. PROVAS POR ESCALÃO .....	3
4. PROVAS POR ESCALÃO .....	3
5. FORMA DE INSCRIÇÃO .....	4
6. REGRAS DE PARTICIPAÇÃO.....	4
7. SISTEMA COMPETITIVO.....	4
8. CLASSIFICAÇÃO, PONTUAÇÃO E DESEMPATE .....	4
9. ARBITRAGEM .....	5
10. PRÉMIOS E DISTINÇÕES.....	5
11. RECLAMAÇÕES .....	5
12. DISPOSIÇÕES FINAIS .....	5
ANEXO 1 .....	6
ANEXO 2 .....	11

## 1. PREÂMBULO

O presente regulamento aplica-se às competições de **Atletismo** realizadas no âmbito dos **Jogos de Oeiras**, em conformidade com o estabelecido nas normas gerais.

As regras e condições apresentadas aplica-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 2011 e 2012;
- Escalão II: participantes nascidos em 2009 e 2010;
- Escalão III: participantes nascidos em 2007 e 2008.

## 3. PROVAS POR ESCALÃO

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

## 4. PROVAS POR ESCALÃO

As equipas podem ser mistas, masculinas ou femininas.

Em cada escalão, a equipa deve ser constituída no mínimo 4 participantes e máximo 6 participantes e por um a dois responsáveis pela equipa, maiores de idade.

Todos os participantes devem apresentar-se com equipamento próprio para a modalidade.

## 5. FORMA DE INSCRIÇÃO

A equipa deve inscrever-se de acordo com as regras estabelecidas nas Normas Gerais dos **Jogos de Oeiras**.

## 6. REGRAS DE PARTICIPAÇÃO

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.

## 7. SISTEMA COMPETITIVO

A definição do sistema de competição é da inteira responsabilidade da Organização, podendo este variar de Encontro para Encontro, de acordo com o número de equipas inscritas.

## 8. CLASSIFICAÇÃO, PONTUAÇÃO E DESEMPATE

A classificação das equipas em cada prova é pontuada de acordo com a seguinte tabela:

Classificação	Pontos
1º	12
2º	11
3º	10
4º	9
5º	8
6º	7
7º	6
8º e seguintes	5

A classificação das equipas, em cada encontro, é determinada pela soma dos pontos obtidos pela equipa nas várias provas realizadas.

Quando uma equipa for desclassificada, todas as provas por ela realizadas serão anuladas, sendo redefinida a classificação sem a sua inclusão.

No caso de igualdade de pontos entre equipas, em qualquer Encontro, o desempate é efetuado de acordo com os seguintes critérios:

- Média de idades mais baixa;
- Equipa com o elemento mais novo;
- Sorte (moeda ao ar).

## **9. ARBITRAGEM**

Os árbitros serão definidos de acordo com o especificado nas Normas Gerais.

## **10. PRÉMIOS E DISTINÇÕES**

As equipas serão premiadas de acordo com a classificação acumulada no final de todos os Encontros da modalidade, conforme o ponto (4.4) das normas gerais.

## **11. RECLAMAÇÕES**

As reclamações e possíveis sanções, serão avaliadas e aplicadas de acordo com o especificado nas Normas Gerais.

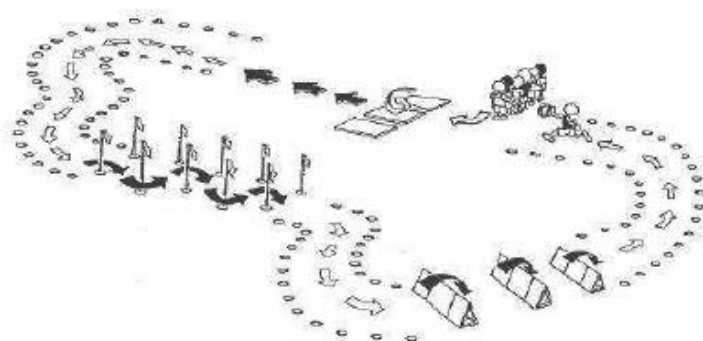
## **12. DISPOSIÇÕES FINAIS**

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. Estafeta “Fórmula 1” – 6 minutos



Esta prova é uma estafeta com uma duração fixa de 6 minutos e é constituída por um percurso entre 60 a cerca 80 metros que está dividido em três partes distintas: uma para corrida de velocidade, uma para slalom (5 postes com um metro entre cada) e uma para barreiras (3 grupos de barreiras). A “Fórmula 1” é uma prova de equipa em que cada elemento tem de cumprir todo o percurso começando sempre com um rolamento à frente no colchão. Participam todos os elementos da equipa. É utilizado como testemunho um anel. Apenas são contabilizados os percursos completados na totalidade pelos participantes. Pontuação da equipa: será considerado o n.º de percursos completos efetuados e as equipas serão pontuadas de acordo com o quadro apresentado no Ponto 8.

## 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. Cada participante tem duas tentativas. Participam todos os elementos da equipa, sendo apenas considerados as quatro melhores provas. O objetivo será fazer o máximo de saltos respeitando o que acima está descrito, sendo que o movimento final do ciclo será a passagem da corda por baixo dos pés. Pontuação da equipa: com base no n.º de ciclos efetuados, as equipas serão pontuadas de acordo com o quadro apresentado no Ponto 8.

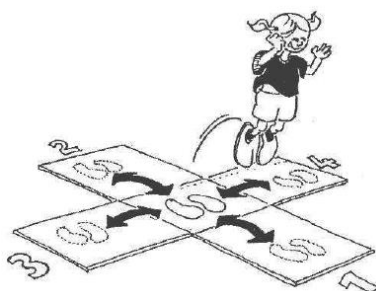
## 3. Salto de Rã



A prova consiste na execução de saltos de rã por todos os participantes de uma equipa (salto 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 um 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. Participam todos os elementos da equipa, sendo considerados os quatro melhores saltos. Pontuação da equipa: será considerada a distância final obtida pela equipa (soma dos quatro melhores saltos – um por elemento da equipa) e as equipas serão pontuadas de acordo com o quadro apresentado no Ponto 8.

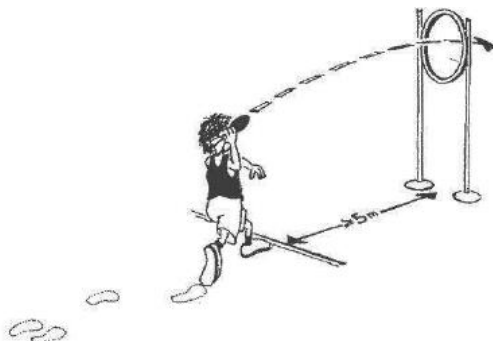
#### 4. Saltos Cruzados



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. Cada participante tem duas tentativas de 15 segundos cada uma, durante as quais tenta fazer o maior número de saltos possível. Participam todos os elementos da equipa, sendo apenas registada a melhor das duas tentativas de elemento. Pontuação da equipa: será considerada a totalidade de saltos efetuados pela equipa, de acordo com a descrição apresentada imediatamente acima, e as equipas serão pontuadas de acordo com o quadro apresentado no Ponto 8.

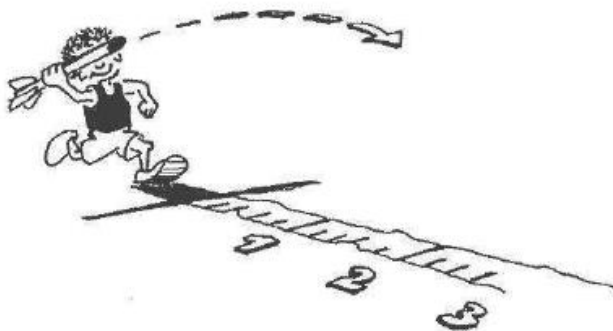


## 5. Lançamento de precisão



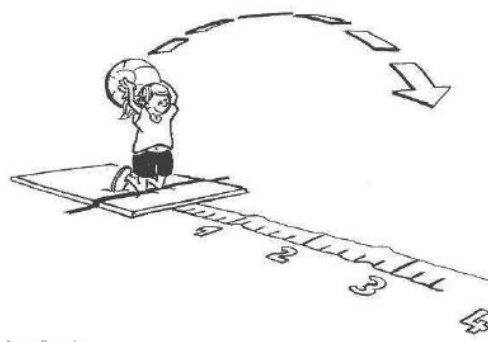
No “tiro ao alvo” o engenho tem de ser lançado pelo interior do alvo atrás de uma das distâncias possíveis seleccionada pelo participante. Cada participante tem direito a três lançamentos. Em cada tentativa o participante tem a oportunidade de escolher entre uma de sete linhas: 3m, 3m, 4m, 5m, 6m, 7m e 8m. Quanto maior for a distância mais pontos pode fazer. Não é permitido aos participantes ultrapassarem a linha limite (3m) de lançamento. Cada tentativa é pontuada 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. Participam todos os elementos da equipa sendo apenas considerado o melhor lançamento de cada elemento. Pontuação da equipa: será considerada a soma dos quatro melhores lançamentos (1 por elemento da equipa) e as equipas serão pontuadas de acordo com o quadro apresentado no Ponto 8.

## 6. Lançamento do dardo simplificado



O lançamento do dardo simplificado é feito antes de uma linha limite, que não se pode ultrapassar, após uma pequena corrida de balanço com aproximadamente 5m, lançando o “dardo” para a área de queda. Cada participante tem direito a duas tentativas. Todos os lançamentos são medidos numa linha reta que faz 90º com a linha de lançamento. Devem ser medidas em intervalos de 25cm (sempre pelo limite superior). Participam todos os elementos da equipa. Apenas será considerado o melhor lançamento de cada elemento. Pontuação da equipa: será considerada a soma dos quatro melhores lançamentos (1 por elemento da equipa) e as equipas serão pontuadas de acordo com o quadro apresentado no Ponto 8.

## 7. Lançamento de joelhos

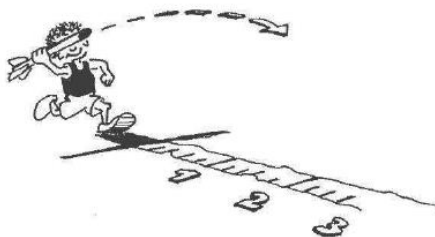


O participante ajoelha-se num colchão (ou outra superfície mole) atrás da linha. Deve inclinar o corpo para trás (criando uma pré-tensão) e lança a bola medicinal (1Kg) por cima da cabeça, utilizando as duas mãos, o mais longe possível (como na reposição da bola pela linha lateral no futebol, mas de joelhos). Após ter efetuado o lançamento, o participante pode cair para a frente sem qualquer penalização. A medição dos lançamentos é feita em intervalos de 25cm (sempre por excesso) e a 90º da linha de lançamento. Cada elemento da equipa terá direito a duas tentativas. Participam todos os elementos da equipa. Apenas será considerada o melhor lançamento de cada elemento. Pontuação da equipa: será considerada a soma dos quatro melhores lançamentos (1 por elemento da equipa) e as equipas serão pontuadas de acordo com o quadro apresentado no Ponto 8.

## ANEXO 2

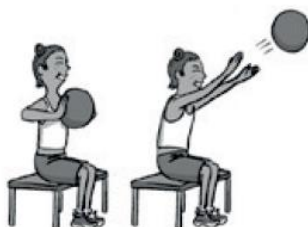
### Provas do escalão II e escalão III

#### 1. Lançamento do Dardo



Partindo da posição de parado, o participante lança o dardo de espuma. Repete-se o lançamento se cair fora da zona marcada. Mede-se a distância do lançamento. Cada participante tem direito a duas tentativas. Todos os lançamentos são medidos numa linha reta que faz 90º com a linha de lançamento. Devem ser medidas em intervalos de 25cm (sempre pelo limite superior). Participam todos os elementos da equipa. Apenas será considerado o melhor lançamento de cada elemento. Pontuação da equipa: será considerada a soma dos quatro melhores lançamentos (1 por elemento da equipa) e as equipas serão pontuadas de acordo com o quadro apresentado no Ponto 8.

#### 2. Lançamento sentado



Partindo da posição de sentado, o participante lança a bola medicinal (2kg). Repete-se o lançamento se cair fora da zona marcada. Mede-se a distância do lançamento. A medição dos lançamentos é feita em intervalos de 25cm (sempre por excesso) e a 90º da linha de lançamento.

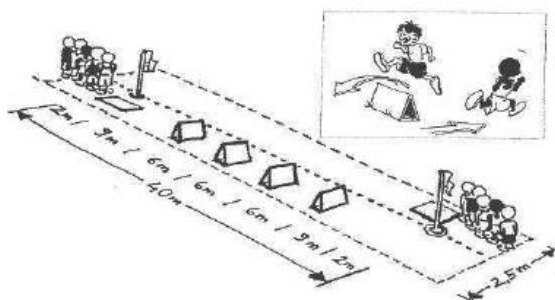
Cada elemento da equipa terá direito a duas tentativas. Participam todos os elementos da equipa. Apenas será considerada o melhor lançamento de cada elemento. Pontuação da equipa: será considerada a soma dos quatro melhores lançamentos (1 por elemento da equipa) e as equipas serão pontuadas de acordo com o quadro apresentado no Ponto 8.

### 3. Salto em Comprimento



Cada participante 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 ampla de 50 (cinquenta) centímetros. 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. Pontuação da equipa: será considerada a soma dos quatro melhores saltos e as equipas serão pontuadas de acordo com o quadro apresentado no Ponto 8.

### 4. Prova “Vai e vem”



Esta prova tem uma duração fixa de 6 minutos e é constituída por duas pistas: uma pista com, e uma pista 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. A passagem do testemunho é feita de forma a que a passagem seja feita com a mão esquerda. Apenas são contabilizados os percursos completados na totalidade pelos participantes. Pontuação da equipa: com base no n.º

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

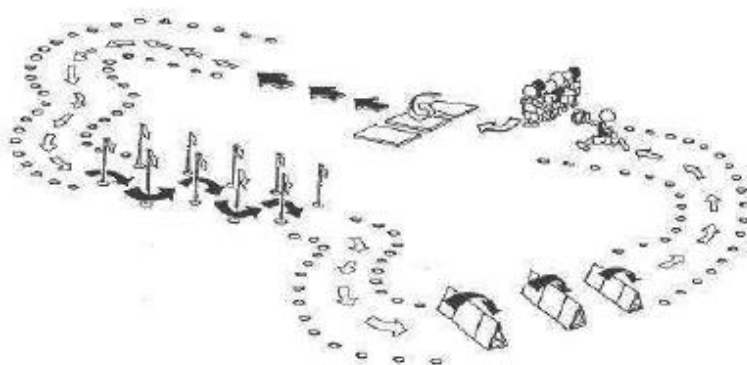
de percursos completos efetuados, as equipas serão pontuadas de acordo com o quadro apresentado no Ponto 8.

## 5. Salto e Toca



Partindo da posição de pé, o atleta salta com o objetivo de tocar em objetos colocados a diferentes alturas. O salto é pontuado conforme a altura alcançada, por exemplo, se o participante tocar num objeto a 1,5m (um metro e meio) de altura, obtém 1,50 pontos. Cada participante tem duas tentativas e é registado a melhor. Pontuação da equipa: será considerada a soma dos quatro melhores saltos (1 por elemento da equipa) e as equipas serão pontuadas de acordo com o quadro apresentado no Ponto 8.

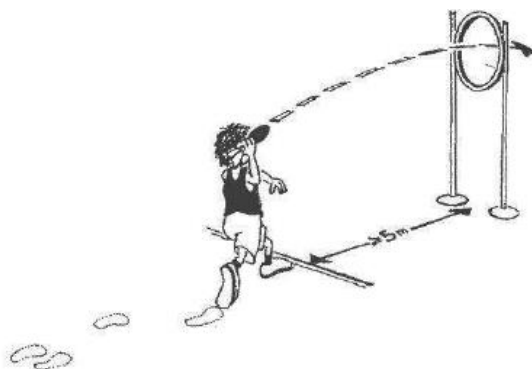
## 6. Estafeta “Fórmula 1” – 6 minutos



Esta prova é uma estafeta com uma duração fixa de 6 minutos e é constituída por um percurso entre 60 a cerca 80 metros que está dividido em três partes distintas: uma para corrida de velocidade, uma para slalom (5 postes com um metro entre cada) e uma para barreiras (3 grupos de barreiras). A “Fórmula 1” é uma prova de equipa em que cada elemento tem de cumprir todo o percurso começando sempre com um rolamento à frente no colchão. Participam todos os

elementos da equipa. É utilizado como testemunho um anel. Apenas são contabilizados os percursos completados na totalidade pelos participantes Pontuação da equipa: com base no n.º de percursos completos efetuados, as equipas serão pontuadas de acordo com o quadro apresentado no Ponto 8.

## 7. 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. Cada participante tem direito a três lançamentos. Em cada tentativa 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 tentativa é pontuada 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. Participam todos os elementos da equipa sendo apenas considerado o melhor lançamento de cada elemento. Pontuação da equipa: será considerada a soma dos quatro melhores lançamentos (1 por elemento da equipa) e as equipas serão pontuadas de acordo com o quadro apresentado no Ponto 8.