

# Campeonatos Regionais Escolares

Desporto Escolar

Atletismo





Os Campeonatos Regionais Escolares de atletismo destinam-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 **infantis 1** (sub12), **infantis 2** (sub14), **iniciados** (sub16), **juvenis** (sub18) e **juniores/seniores**, distribuídas por várias jornadas ao longo do ano lectivo.

Os alunos **juniores e seniores** serão integrados no programa destinado aos juvenis, mas com classificações separadas.

## **PARTICIPAÇÃO**

A participação nos Campeonatos Regionais Escolares é obrigatória para todos os estabelecimentos de ensino com núcleo de atletismo escolar.

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 de 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 (que serão considerados como juízes estagiários).

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

Os alunos devem participar nas provas do seu próprio escalão etário. Exceionalmente, será permitida a subida de um escalão etário para completar equipas do escalão acima do seu. Não é permitida a descida de escalão em nenhuma circunstância.

Cada aluno pode participar em duas provas por dia de competição (individuais ou estafetas) ou em duas estafetas mais uma prova individual.

## **PARTICIPAÇÃO DE ATLETAS FEDERADOS**

No âmbito do protocolo com a AARAM, algumas provas poderão ser abertas à participação de atletas em representação de clubes filiados na AARAM:

- Os clubes poderão participar extracampeonatos regionais escolares nas provas disputadas em equipa (estafetas) e destinadas aos escalões de infantis (sub12 e sub14), desde que os alunos não sejam convocados pela respetiva escola com núcleo de atletismo.
- As eventuais equipas em representação de clubes não terão direito aos prémios relativos aos campeonatos regionais escolares.

## **INSCRIÇÕES**

As inscrições devem ser efetuadas na plataforma **Place** de acordo com as instruções da **Direção de Serviços do Desporto Escolar** que, por sua vez, as enviará em formato *Excel* (.xlsx) para a AARAM.

Os professores responsáveis de cada escola terão de confirmar a participação dos alunos junto do secretariado até 30 minutos antes do início da competição. Não são autorizadas alterações no dia da prova.



## REGULAMENTO

1. Os alunos devem participar nas provas do seu próprio escalão etário.
  - 1.1. Excecionalmente, será permitida a subida de alunos ao escalão etário imediatamente acima do seu para completar equipas desse escalão.
  - 1.2. Não é permitida a descida de escalão em nenhuma circunstância.
2. Cada aluno pode participar em duas provas por dia de competição (individuais ou estafetas) ou em duas estafetas mais uma prova individual.
3. Cada escola pode apresentar o número de alunos que entender.
4. Cada escola pode apresentar até 4 estafetas por prova em cada escalão.
  - 4.1. As equipas de estafeta serão mistas: constituídas por dois rapazes e duas raparigas.
  - 4.2. 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.
5. O apuramento para as finais das corridas de velocidade e barreiras será feito com base nos tempos realizados nas eliminatórias.
6. As corridas de distância superior a 100m serão disputadas por séries.
7. No salto em altura os alunos terão direito a 2 ensaios a cada altura até que fiquem apenas 3 concorrentes em prova, que passarão a dispor de 3 ensaios a cada altura.
8. Nos restantes concursos (salto em comprimento e lançamentos) os alunos terão direito a 3 ensaios de qualificação, após o que os 4 (quatro) primeiros terão direito a mais 2 (dois) ensaios finais.
  - 8.1. No caso de haver mais de 16 participantes em provas dos escalões de iniciados ou juvenis, haverá lugar a apenas 2 ensaios de qualificação.
  - 8.2. 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.
  - 8.3. Em caso 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 c/ nível 7 e mais 3 com nível 6, passam os cinco aos ensaios finais).

## CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL E ESTAFETAS

Haverá classificação em cada prova individual ou de estafetas, por escalão e sexo.

Os alunos do escalão de juniores/seniores poderão competir conjuntamente com os juvenis, mas terão classificação separada.

## CLASSIFICAÇÕES COLETIVAS

haverá **uma** classificação coletiva **por escalão etário** englobando ambos os sexos.

### Juniores/Seniores:

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



**Infantis 1 (sub12) / Infantis 2 (sub14) / Iniciados (sub16) / Juvenis (sub18):**

1. são consideradas as classificações individuais de ambos os sexos do mesmo escalão;
2. para efeito de pontuação coletiva é considerado o melhor aluno (ou a melhor estafeta) de cada escola em cada uma das provas, do seguinte modo:
  - o 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;
  - o nas estafetas a pontuação é duplicada: 1º - 2\*(N+1) pontos, 2º - 2\*(N-1) pontos, ...
3. aos restantes alunos classificados é atribuído 1 ponto (ou 2 pontos por estafeta), independentemente da classificação obtida, até um limite de mais 4 alunos e mais duas estafetas;
4. em caso de empate na classificação individual, os pontos são repartidos de forma equitativa;
5. bonificação por contributo para o **ajuizamento** das provas em cada jornada: 3 ou + alunos – 9 pontos; 2 alunos – 6 pontos e 1 aluno – 3 pontos.
6. em cada escalão vence a escola que, no final dos campeonatos, somar o maior número de pontos.
7. em caso de empate vence a escola com o maior número de títulos; se o empate persistir, considera-se o maior número de segundos lugares e assim sucessivamente.

**PRÉMIOS**

- Medalhas (entregues no dia da competição)
  - o para o primeiro classificado de cada escalão em cada prova individual de cada escalão e sexo (certificados para o segundo e terceiro lugar);
  - o para os elementos constituintes da estafeta vencedora de cada escalão.
- Troféus para as escolas vencedoras em cada escalão (a entregar durante a Festa do Desporto Escolar).

**PROGRAMA DE PROVAS**

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

Jornada	Infantis 1 (sub12)	Infantis 2 (sub14)	Iniciados (sub16)	Juvenis (sub18) Juniors/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 **juniors/seniores** participam no programa de provas para juvenis



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

<b>Hora</b>	<b>Prova</b>	<b>Sexo</b>	<b>Inf.1</b> 2011 e 2012	<b>Inf.2</b> 2009 e 2010	<b>Inic</b> 2007 e 2008	<b>Juv + J/S</b> 2006 e anter.	<b>Obs</b>
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	Estaf. 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



## CARACTERÍSTICAS DAS PROVAS

Os seguintes quadros ilustram as principais **características das provas**:

### PROVAS ADAPTADAS

Provas	Escalão	Sexo	Características
<b>40m, 50m, 150m</b> <b>Estafeta 4x 50 m</b>	Infantis 1 Infantis 2	F / M	Corridas em pistas separadas com partida em pé Nas corridas individuais serão realizadas finais.
<b>Estafetas de barreiras:</b> <b>4x40b, 4x50b</b>	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 50cm 4x50b (Inf2) – 11+7+7+7+7+11m / 5 barreiras de 65cm
<b>Estafeta dos 5 anéis</b> (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.
<b>Estafeta de saltos</b>	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).
<b>Estafetas de lançamentos:</b> <b>4xBM1, 4xBM2</b>	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.
<b>Comprimento Kids</b>	Infantis 1 Infantis 2	F / M	Com zona de chamada (tapete de sintético c/ aprox. 50x50cm). 3 ensaios com medição por níveis a partir dos 2m (intervalos de 25cm). No final dos 3 ensaios para todos, apuram-se os 4 melhores elementos para realizar mais 2 ensaios com medição convencional.
<b>Vortex 1</b>	Infantis 1 Infantis 2	F / M F	Aprox. 125 g 3 ensaios com medição por níveis a partir dos <u>10m</u> (intervalos de 2,5m). No final dos 3 ensaios para todos, apuram-se os 4 melhores elementos para realizar mais 2 ensaios com medição convencional.
<b>Vortex 2</b>	Infantis 2	M	Aprox. 125 g 3 ensaios com medição por níveis a partir dos <u>15m</u> (intervalos de 5m). No final dos 3 ensaios para todos, apuram-se os 4 melhores elementos para realizar mais 2 ensaios com medição convencional.

#### Notas:

1. Nas estafetas (com exceção dos 4x50m 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 Vortex) 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

Provas	Escalão	Sexo	Características	
<b>80, 100, 250 e 300m</b>	Iniciados Juvenis Jun/Sen	F / M	Corridas em pistas separadas com partida de blocos. Serão realizadas finais nas corridas até 100m.	
<b>Estafeta 4x100</b>	Iniciados Juvenis Jun/Sen	F+M	Corrida em pistas separadas com partida de blocos (ordem: F + M + F + M) Zonas de transmissão: 30m	
<b>Estafeta Sueca</b>	Iniciados Juvenis Jun/Sen	F+M	100 + 200 + 300 + 400 m (ordem: F + M + F + M) Partida de blocos em pistas separadas, entrando à corda após a primeira transmissão (zonas de transmissão: 30m)	
<b>600, 800 e 1500 m</b>	Todos	F / M	Corrida à corda com partida em pé	
<b>Altura</b>	Iniciados Juvenis Jun/Sen	F / M	Prova convencional (com fasquia) Nº de ensaios: 2 ensaios a cada altura ou 3 ensaios quando restam apenas 3 alunos em prova	
<b>Comprimento</b>	Iniciados Juvenis Jun/Sen	F / M	Prova convencional (com tábua de chamada) Nº de ensaios: 3+2 (ou 2+2 se houver mais de 16 participantes)	
<b>Peso</b>	Iniciados	F M	3 kg 4 kg	Prova convencional Nº de ensaios: 3+2 (ou 2+2 se houver mais de 16 participantes)
<b>Peso</b>	Juvenis Jun/Sen	F M	3 kg 5 kg	Prova convencional Nº de ensaios: 3+2 (ou 2+2 se houver mais de 16 participantes)
<b>Dardo</b>	Iniciados	F M	500 g 600 g	Prova convencional Nº de ensaios: 3+2 (ou 2+2 se houver mais de 16 participantes)
<b>Dardo</b>	Juvenis Jun/Sen	F M	500 g 700 g	Prova convencional Nº de ensaios: 3+2 (ou 2+2 se houver mais de 16 participantes)

Notas:

1. Os alunos **juniores/seniores** participam de acordo com as características das provas para juvenis.
2. *Nas corridas individuais até 100m serão realizadas finais.*