

# Quilómetro Jovem – 2018



## FINAL REGIONAL

*Câmara de Lobos – 14 de abril de 2018*

( regulamento **rectificado** por acordo com a DSDE )

O *Torneio Quilómetro Jovem (Km Jovem)* é uma iniciativa da Federação Portuguesa de Atletismo, enquadrada na campanha *Viva o Atletismo*, que envolve uma fase regional/distrital e uma classificação nacional de clubes/escolas em função dos resultados realizados em todas as Regiões e Distritos do país na fase Regional/Distrital.

A **Final Nacional** do Km Jovem está prevista para o dia 5 de maio de 2018 em Bragança, onde participarão as seleções regionais com 1 iniciado e 2 juvenis de ambos os sexos.

### O QUE É O *KM JOVEM*?

O *Km Jovem* é um torneio aberto à participação de atletas filiados e escolares não filiados, constituído por uma **prova de 1.000m** realizada numa pista de atletismo.

### PARTICIPAÇÃO / REGULAMENTO

1. A participação na Final Regional do *Km Jovem* é aberta a todos os **clubes** e a **todas as escolas** (independentemente de terem ou não núcleos de atletismo escolar).
2. Os clubes e escolas podem participar com o número de atletas/alunos que desejarem, procurando apresentar equipas completas (ver Classificação Coletiva).
3. Este torneio é dirigido a atletas e alunos com idades compreendidas entre os 10 e os 17 anos, sendo as provas disputadas por escalões etários.

Escalão:	<b>Benjamins</b>	<b>Infantis</b>	<b>Iniciados</b>	<b>Juvenis</b>
Nascidos em:	2007 e 2008	2005 e 2006	2003 e 2004	2001 e 2002

5. Cada clube/escola pode participar com quantos atletas/alunos desejar.
  - 5.1. Uma eventual fase de apuramento escolar é da responsabilidade da DSDE.
6. Cada atleta/aluno pode participar apenas na prova do seu escalão etário.
7. Todos os atletas filiados na AARAM devem correr em representação do seu clube e com o respetivo dorsal atribuído pela AARAM.
  - 7.1. **As escolas deverão participar exclusivamente com alunos não filiados na AARAM.**
8. Caso haja necessidade de efetuar mais do que uma série do mesmo escalão e sexo, a classificação final desse escalão e sexo será feita tendo em conta os tempos realizados por cada atleta/aluno.
9. Esta competição conta para a Taça Fun'Athletics e Taças de Infantis, Iniciados e Jovens de acordo com os respetivos regulamentos.

## INSCRIÇÕES

**Escolas** - devem enviar uma relação de alunos, indicando os seguintes elementos:

- nº de Cartão de Cidadão
- dorsal escolar (numeração estipulada pela DSDE)
- nome de competição (preferencialmente, indicar 3 nomes de cada atleta)
- data de nascimento (completa)

Estes dados devem ser enviados por e-mail para [apereira@atletismomadeira.pt](mailto:apereira@atletismomadeira.pt) (diretamente ou via DSDE) até dois dias antes da competição, em ficheiro de formato Excel já preparado para o efeito, que irá ser enviado através da DSDE e está disponível no site da AARAM ([atletismomadeira.pt](http://atletismomadeira.pt)).

**Clubes** - podem efetuar a inscrição no dia da competição até 30 minutos antes do início das provas.

Eventuais alterações só serão aceites até 30 minutos antes do início das provas.

## CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL

Haverá uma classificação individual única em cada prova, por escalão e sexo.

## CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

- I. **Haverá apenas UMA classificação coletiva.**
- II. Essa classificação colectiva considera indistintamente os clubes filiados e as escolas.
  - a. Para esta classificação os atletas filiados representam o seu clube filiado na AARAM e as equipas escolares participam apenas com atletas não filiados.
- III. Para esta classificação, contam as prestações do melhor elemento de cada clube ou escola em todas as provas dos vários escalões e em ambos os sexos;
- IV. Vence o clube ou escola com o menor somatório dos tempos individuais do seu melhor elemento em cada escalão e sexo;
- V. Os clubes e escolas que não classifiquem nenhum elemento nalgum dos escalões serão classificados depois dos que classifiquem atletas em todos os escalões e ambos os sexos.

## PRÉMIOS

- Medalhas para os 3 primeiros classificados em cada prova, escalão e sexo.
- Medalhas para os 3 primeiros alunos (não filiados) em cada prova, escalão e sexo
- Troféus para os 3 melhores clubes ou escolas do *Km Jovem*.
- Troféu para a melhor escola.

**PROGRAMA (RECTIFICADO)**

14 DE ABRIL DE 2018 – CÂMARA DE LOBOS

Hora	Prova	Sexo	Benj	Inf	Inic	Juv	Obs
até 9h30	Confirmação das inscrições						
10h00	1000 m	F		Inf			
10h15	1000 m	M		Inf			
10h15	Comprimento BM (tipo peso)	F+M	Benj				<i>Fun'Athletics</i>
10h30	1000 m	F			Inic		
10h45	1000 m	M			Inic		
11h00	1000 m	F				Juv	
11h10	1000 m	M				Juv	
11h20	1000 m	F	Benj				
11h35	1000 m	M	Benj				
11h50	Entrega de prémios						

**Taça Fun'Athletics**

Em paralelo à Final do *Km Jovem* irá decorrer o 5º Encontro da *Taça Fun'Athletics* para benjamins.

As provas deste Encontro são:

- Salto em Comprimento
- Lançamento da Bola Medicinal (tipo Peso)
- os 1000m do Km Jovem

Para mais pormenores consultar o regulamento do 5º Encontro *Fun'Athletics*.

## FASE DE APURAMENTO ESCOLAR (SUGESTÃO)

O apuramento escolar será da competência exclusiva de cada escola.

No entanto, para salvaguardar a melhor representação possível a cada escola e procurando que esta iniciativa chegue a toda a população escolar, recomenda-se que sejam realizadas duas fases de apuramento escolar:

### 1. Fase Turma

Esta fase é realizada durante as aulas de Educação Física, apurando os melhores alunos das turmas.

### 2. Fase Escola

Esta fase pode ser integrada no âmbito da atividade interna como um torneio inter-turmas, apurando os melhores alunos da escola em cada escalão e sexo (dentro dos escalões abrangidos pela escola).

Nestas fases, considerando as eventuais limitações dos recintos escolares, sugere-se realizar uma corrida de **600** ou de **1000m** dando 6 ou 10 voltas a um percurso de 100m – ver figura 1.

#### Nota:

- A corrida de 600m ou 1000m deve ser realizada por séries, cronometrando-se o tempo total de cada aluno (é necessário ter auxiliares para controlar o número de voltas).

Figura 1 – Esquema para um percurso de 100m

