

Campeonatos Regionais Escolares

Desporto Escolar - 2025/2026

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 **juniões/seniores**, distribuídas por várias jornadas ao longo do ano letivo.

Os alunos **juniões 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 juniões/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-juizes (que serão considerados como juizes 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 ou em três provas, se uma delas for uma estafeta.

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 de estafeta 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 ou em três provas, se uma delas for uma estafeta.
3. Cada escola pode apresentar o número de alunos que entender.
4. Cada escola pode apresentar até 3 estafetas por prova em cada sexo.
 - 4.1. Eventuais equipas mistas contam para a classificação masculina.
 - 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.
 - 5.1. Os infantis 1 e 2 realizarão finais separadas.
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 e são eliminados ao fim do segundo derrube consecutivo.
8. Nos restantes concursos (salto em comprimento, quádruplo salto e lançamentos):
 - 8.1. Até 12 concorrentes, todos os alunos terão direito a 4 ensaios
 - 8.2. Se houver mais de 12 concorrentes, todos terão direito a 2 ensaios de qualificação, após o que os 4 primeiros de cada escalão terão direito a mais 2 ensaios finais.
 - 8.3. Nos escalões de infantis (1 e 2) caso haja mais de 12 concorrentes, a medição dos ensaios de qualificação será efetuada por níveis, sendo medidos convencionalmente apenas os 2 ensaios finais.
 - 8.3.1. Em caso de empate no melhor nível após os ensaios de qualificação, somam-se os níveis dos 2 ensaios de qualificação; e se o empate persistir, passam aos ensaios finais todos os participantes que estejam em igualdade com o 4º melhor classificado (*exemplo: os três melhores c/ nível 7 e mais 3 com nível 6 e, destes, 2 deles com o mesmo somatório, passam os cinco aos ensaios finais*).
 - 8.4. Os infantis 1 e 2 terão apuramentos separados para os dois ensaios finais (apuram 4 infantis 1 e 4 infantis 2).

CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL

1. Haverá classificação em cada prova individual, por escalão e sexo.
2. Nas provas individuais, os alunos dos escalões de Infantis 1 e infantis 2 poderão competir conjuntamente, mas terão classificações separadas.
3. Nas provas individuais, os alunos do escalão de juniores/seniores competem em conjunto com os juvenis, mas terão classificações separadas.



4. Nas provas de estafeta, os escalões de Infantis 1 e Infantis 2 competem em conjunto, havendo apenas uma classificação única (independentemente do escalão dos alunos) e as equipas podem ser constituídas por elementos de um ou de ambos os sexos.
5. Nas provas de estafeta, os escalões de juvenis e juniores/seniores competem em conjunto, havendo apenas uma classificação única por sexo (independentemente do escalão dos alunos – eventuais equipas mistas serão consideradas na classificação masculina).
6. Em cada prova individual de cada escalão etário e sexo, serão atribuídos 8, 7, 6, 5, 4, 3 e 2 pontos aos 1º, 2º, 3º, 4º, 5º, 6º e 7º classificados e 1 ponto a cada um dos seguintes.
 - a. em caso de empate, os pontos são repartidos de forma equitativa.
7. Os alunos vão somando pontos nas provas individuais ao longo das três jornadas dos campeonatos e vence o que somar a maior pontuação.
8. em caso de empate vence o aluno com o maior número de títulos; se o empate persistir, considera-se o maior número de segundos lugares e assim sucessivamente.
9. As estafetas contam apenas para a classificação coletiva.

CLASSIFICAÇÕES COLETIVAS

Estão previstas três classificações coletivas:

- Infantis (infantis 1 + infantis 2)
- Iniciados
- Jovens (juvenis + Juniores/seniores)

Em cada uma destas classificações estão previstas as seguintes regras:

1. São consideradas as classificações nas provas individuais e de estafetas de ambos os sexos do mesmo escalão etário.
2. Para efeito de pontuação coletiva consideram-se:
 - em cada prova individual, as duas melhores pontuações da classificação individual por escola;
 - Em cada prova de **estafeta**, a melhor pontuação obtida por uma estafeta da escola, sendo atribuídas as seguintes pontuações por prova de estafeta:
 - 16, 14, 12, 10, 8, 6, 4 pontos, respetivamente, da 1ª à 7ª equipa e 2 pontos às restantes;
 - em caso de empate, os pontos são repartidos de forma equitativa.
3. 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.
 - Estes pontos de bonificação são atribuídos a cada uma das três classificações coletivas.
4. em cada classificação coletiva vence a escola que, no final dos campeonatos, somar o maior número de pontos.
5. 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

- para os três primeiros classificados de cada escalão e sexo (Inf.1, Inf.2, Inic, Juv e Jun/Sen);

➤ Troféus

- para as escolas vencedoras em cada escalão

Os prémios serão entregues durante a Festa do Desporto Escolar.

PROGRAMA DE PROVAS

O seguinte quadro ilustra a **distribuição** das provas (de ambos os sexos) **por jornada**:

Jornada	Infantis 1 e 2 (sub12+sub14)	Iniciados (sub16)	Juvenis (sub18) Juniões/Seniores
28/fevereiro Ribeira Brava	4x 50m barr. Comprimento kids 1.000m (Km Jovem)	Dardo 60 m Barreiras 1.000m (Km Jovem)	Altura Dardo 1.000m (Km Jovem)
14/março C. Lobos	50 m Peso Estafeta dos 5 anéis	4x 100 m Comprimento 300 m	4x 100 m Comprimento 300 m
18/abril C. Lobos	Vortex Quádruplo Salto 600 m	80 m Altura Peso 4x 200m	100 m 800 m Peso 4x 200m
Total	7 provas individuais 2 provas em estafeta	8 provas individuais 2 provas em estafeta	8 provas individuais 2 provas em estafeta

Notas:

- os alunos **juniões/seniores** participam no programa de provas para juvenis, mas com classificações separadas;
- os alunos infantis 1 e infantis 2 participam em conjunto, mas com classificações separadas nas provas individuais;
- na prova de 50m para infantis serão realizadas eliminatórias e finais separadamente para infantis 1 e infantis 2;
- nas provas de concurso para infantis onde haja apuramento para os 2 ensaios finais (Comprimento kids, Quádruplo Step e Vortex) consideram-se, separadamente, os melhores infantis 1 e os melhores infantis 2.



HORÁRIO – 3ª JORNADA – 18/ABRIL/2026 – CÂMARA DE LOBOS

Hora	Prova	Sexo	Inf.1+2 2013 a 2014	Inic 2011 e 2012	Juv + J/S 2010 e anter.	Obs
10h00	Vortex	M	Inf.1+2			125 g - medição por níveis
	Quádruplo Salto	F	Inf.1+2			E-D-E-D-areia Ou D-E-D-E-areia Tábuas: 7m e/ou 8,5m
	Altura	F		Inic		1,00 (+5) → 1,15 (+3)
	800 m	F			Juv + J/S	Séries
10h10	800 m	M			Juv + J/S	Séries
	Peso	M		Inic		4 kg
	Peso	M			Juv + J/S	5 kg
	80 m	F		Inic		Eliminatórias
10h30	80 m	M		Inic		Eliminatórias
10h45	100 m	F			Juv + J/S	Eliminatórias
10h55	100 m	M			Juv + J/S	Eliminatórias
	Vortex	F	Inf.1+2			125 g - medição por níveis
	Quádruplo Salto	M	Inf.1+2			E-D-E-D-areia Ou D-E-D-E-areia Tábuas: 7m e/ou 8,5m
11h00	Altura	M		Inic		1,15 (+5) → 1,35 (+3)
11h05	Peso	F		Inic		3 kg
	Peso	F			Juv + J/S	3 kg
11h10	80 m	F		Inic		Final
11h15	80 m	M		Inic		Final
11h20	100 m	F			Juv + J/S	Final
11h25	100 m	M			Juv + J/S	Final
11h35	600 m	F	Inf.1+2			Séries
11h45	600 m	M	Inf.1+2			Séries
11h55	4x 200 m	F		Inic	Juv + J/S	Séries
12h05	4x 200 m	M		Inic	Juv + J/S	Séries



CARACTERÍSTICAS DAS PROVAS ESCOLARES

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

PROVAS ADAPTADAS

Provas	Escalão	Sexo	Características
50m	Infantis 1 Infantis 2	F / M	Corridas em pistas separadas com partida em pé. Nas corridas de 50m serão realizadas finais separadas para cada escalão.
60 m Barr.	Iniciados	F / M	Corridas em pistas separadas com partida em pé. Fem.: 12m à 1ª barr. + 7m entre barreiras / 6 barr. 65cm Masc.: 13m à 1ª barr. + 8m entre barreiras / 5 barr. 76cm
Estafetas de barreiras: 4x50b	Infantis 1 Infantis 2	F+M	Estafeta frontal c/ 2 pistas por equipa e com partida em pé. 4x50b – 11+7+7+7+11m / 5 barreiras de 40 ou <u>50cm</u>
Estafeta dos 5 anéis 4x (5x15m)	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 15m. 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.
Comprimento Kids	Infantis 1 Infantis 2	F / M	Com zona de chamada (tapete de sintético c/ aprox. 50x50cm). Até 12 concorrentes: 4 ensaios para todos com medição convencional. Mais de 12 concorrentes: 2 ensaios com medição por níveis a partir dos <u>2m</u> (intervalos de 20cm). Mais 2 ensaios com medição convencional para os 4 melhores elementos de cada escalão.
Lanç. Vortex	Infantis 1 Infantis 2	F / M	Vortex - aprox. 125g (lançamento tipo L. Dardo) Até 12 concorrentes: 4 ensaios para todos com medição convencional. Mais de 12 concorrentes: 2 ensaios com medição por níveis a partir dos <u>10m</u> (intervalos de 2,5m). Mais 2 ensaios com medição convencional para os 4 melhores elementos de cada escalão.

Notas:

1. As estafetas de infantis terão uma classificação única e a constituição das equipas poderá ser feminina, masculina ou mista e poderá realizar-se uma final entre as 2 ou 3 equipas com melhor tempo, para apurar a equipa vencedora através de confronto direto.
2. Nas corridas de velocidade (50m) e barreiras (60mB), serão realizadas finais.
3. Em caso de empate no apuramento dos concursos (Comprimento Kids e Vortex) somam-se os níveis dos 2 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	
80, 100 e 300m	Iniciados Juvenis Jun/Sen	F / M	Corridas em pistas separadas com partida de blocos. Serão realizadas finais nas corridas até 100m.	
Estafeta 4x100	Iniciados Juvenis Jun/Sen	F / M	Corrida em pistas separadas com partida de blocos. Zonas de transmissão: 30m	
Estafeta 4x200m	Iniciados Juvenis Jun/Sen	F / M	Partida de blocos em pistas separadas, entrando à corda durante o segundo percurso, depois de entrar na reta da meta. A segunda e terceira transmissões são feitas à corda. (zonas de transmissão: 30m)	
600 e 800 m	Todos	F / M	Corrida à corda com partida em pé	
Altura	Iniciados Juvenis Jun/Sen	F / M	Prova convencional (com fasquia) Nº de ensaios: dois (2) ensaios a cada altura	
Comprimento	Iniciados Juvenis Jun/Sen	F / M	Prova convencional (com tábua de chamada) Nº de ensaios: 4 ensaios (ou 2+2 se houver mais de 12 participantes)	
Quádruplo Step	Infantis 1 Infantis 2	F / M	Prova convencional (com tábua de chamada) Quatro saltos (último para areia) com apoios alternados após corrida de balanço. Nº de ensaios: 4 ensaios (ou 2+2 se houver mais de 12 participantes)	
Peso	Infantis	F / M	2 kg	Prova convencional Nº de ensaios: 4 ensaios (ou 2+2 se houver mais de 12 participantes)
Peso	Iniciados	F M	3 kg 4 kg	Prova convencional Nº de ensaios: 4 ensaios (ou 2+2 se houver mais de 12 participantes)
Peso	Juvenis Jun/Sen	F M	3 kg 5 kg	Prova convencional Nº de ensaios: 4 ensaios (ou 2+2 se houver mais de 12 participantes)
Dardo	Iniciados	F M	500 g 600 g	Prova convencional Nº de ensaios: 4 ensaios (ou 2+2 se houver mais de 12 participantes)
Dardo	Juvenis Jun/Sen	F M	500 g 700 g	Prova convencional Nº de ensaios: 4 ensaios (ou 2+2 se houver mais de 12 participantes)

Notas:

- Os alunos **juniões/seniões** participam de acordo com as características das provas para juvenis.
- Nas corridas individuais até 100m serão realizadas finais.