

# REGULAMENTO GERAL DE COMPETIÇÕES – ESCALÕES JOVENS

01 de Janeiro de 2013

## NORMAS REGULAMENTARES PARA OS ESCALÕES JOVENS (BENJAMIM A JUVENIL)

### A. Disposições Gerais

#### Artº 1º - INSCRIÇÕES

1. As inscrições para qualquer prova de carácter individual ou com classificação simultaneamente individual e coletiva, organizada pela FPA, terão de dar obrigatoriamente entrada na FPA, via Associações Distritais, até 9 dias úteis antes da data da primeira ou única jornada da respetiva competição. Em casos excecionais e previstos em regulamento da própria competição podem admitir-se atletas que tenham obtido mínimos no fim-de-semana anterior, devendo, neste caso, as inscrições dar entrada na FPA até ao fim do dia de 2ª feira da semana da própria competição.
  - 1.1. Estas inscrições deverão discriminar, obrigatoriamente, as provas a que cada atleta concorre, com a indicação do melhor resultado obtido nessa prova no período determinado pelo regulamento da competição nacional respetiva e ainda o local onde foram realizados, o nome do atleta, nº de licença federativa, o ano de nascimento e, caso seja estrangeiro, a respetiva nacionalidade, sem o que não serão consideradas
2. Só serão consideradas as inscrições enviadas nos impressos próprios que se encontram à disposição dos interessados (clubes e / ou atletas) na FPA e nas Associações Distritais de Atletismo.

#### Artº 2º - PARTICIPAÇÃO NAS COMPETIÇÕES

1. A FPA poderá estabelecer formas de condicionamento à participação nas Competições Nacionais dos diferentes escalões etários, de forma a valorizar a qualidade quer dos resultados quer da organização.

*NOTA: Isto aplica-se ao Campeonato Nacional de Juvenis e às competições da Campanha  
“Viva o Atletismo”*
2. Nas competições individuais organizadas pela FPA (*Campeonato Nacional de Juvenis de Pista e Corta Mato*) poderão participar todos os atletas que, cumprindo as normas específicas de cada competição se enquadrem numa das seguintes situações:
  - 2.1. Sejam portugueses e estejam filiados numa Associação Distrital ou numa federação estrangeira congénere;

- 2.2. Sejam estrangeiros menores de 18 anos e estejam filiados numa Associação Distrital;

#### **Artº 4º - DESEMPATES NAS CLASSIFICAÇÕES COLECTIVAS**

1. Os desempates nas competições de pista, serão feitos a favor dos clubes que obtiverem mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa. Se o empate subsistir, aplicar-se-á o mesmo critério em relação aos segundos lugares e assim sucessivamente.
2. Os desempates, nas competições de corta-mato e estrada, serão feitos a favor da equipa cujo último elemento pontuável termine mais próximo do primeiro lugar.

#### **Artº 5º - MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO**

1. Anualmente, para todas as competições de pista ao ar livre e pista coberta com classificação individual, serão estabelecidos mínimos de participação. Não serão consideradas para este efeito as marcas obtidas com vento anti regulamentar ou sem controlo da velocidade do vento (quando aplicável).
2. Nestas competições apenas poderão participar os atletas que tenham obtido estes mínimos de 16 de Outubro da época anterior até 6 dias antes da data da primeira ou única jornada da respetiva competição.

*NOTA: Esta norma aplica-se ao Campeonato Nacional de Juvenis.*

#### **COMPETIÇÕES REGIONAIS**

1. Nas competições de índole regional, cada Associação poderá adequar o presente regulamento à sua situação concreta, sem, no entanto, o subverter. No caso da realização de adaptações a Associação deve contudo submeter essas adaptações à apreciação da FPA, até ao início da respetiva época em que vigorarão.

## **B. Escalões Etários**

### **Artº 9º - NORMAS GERAIS**

1. Os escalões são considerados em relação ao ano civil em que os atletas atingem as idades estipuladas.
2. As eventuais mudanças de escalão verificam-se a 1 de Janeiro de cada ano.
3. Os atletas serão escalonados de acordo com a sua idade nos seguintes agrupamentos etários:

<b><u>ESCALÕES</u></b>	<b><u>Masculinos</u></b>	<b><u>Femininos</u></b>
Benjamins A	7 a 9 anos	7, 8 e 9 anos
Benjamins B	10 e 11 anos	10 e 11 anos
Infantis	12 e 13 anos	12 e 13 anos
Iniciados	14 e 15 anos	14 e 15 anos
Juvenis	16 e 17 anos	16 e 17 anos

4. A participação de um atleta numa competição de escalão etário superior, não poderá em caso algum, contrariar a regulamentação aprovada para o seu escalão.

### **Artº 10º - BENJAMINS**

1. A participação dos atletas dos escalões Benjamins A e B terá características lúdicas e deverá expressar-se de preferência através de formas jogadas.
2. A atividade destes escalões que se propõe às Associações Distritais, aos clubes e às escolas não deverá ter carácter competitivo formal, não devendo participar estes atletas em torneios formais de Pista, de Corta-Mato e de Estrada, devendo ser encontradas formas alternativas de participação e ser encontrado um programa específico, de que o quadro seguinte é uma mera referência.
3. Deve ser evitada a participação de Benjamins no escalão de Infantis, em provas de corrida de duração elevada (ex. 600m, 1.000m, marcha, corta-mato)

	<b>Caracterização</b>	<b>Sala</b>	<b>Ar livre</b>
<b>BENJAMINS A</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formas lúdicas adaptadas às características das crianças.</li> <li>• Festivais e convívios de carácter local, concelhio ou distrital</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ “Atletismo Jogo”</li> <li>➔ Circuitos de habilidades e destrezas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Atletismo Jogo”</li> <li>➔ Circuitos de habilidades e destrezas</li> <li>➔ Corridas de precisão</li> <li>➔ Marcha de precisão</li> <li>➔ Estafetas diversas</li> <li>➔ Formas diferenciadas de Salto em Comprimento</li> <li>➔ Lançamentos de precisão</li> </ul>
<b>BENJAMINS B</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prática desportiva de carácter lúdico.</li> <li>• Predominância da participação em grupo / equipa.</li> <li>• Festivais e convívios de carácter local, concelhio ou distrital.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ “Atletismo Jogo”</li> <li>➔ Circuitos de habilidades e destrezas</li> <li>➔ Jogos coletivos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Atletismo Jogo”</li> <li>➔ Circuitos de habilidades e destrezas</li> <li>➔ Corridas de precisão</li> <li>➔ Marcha de precisão</li> <li>➔ Corrida de orientação</li> <li>➔ Estafetas diversas</li> <li>➔ Formas diferenciadas de Salto em Comprimento</li> <li>➔ Lançamentos de precisão</li> <li>➔ Disciplinas do atletismo em formas reduzidas (50m, 50m Barreiras, etc.)</li> </ul>

Formas lúdicas e provas adaptadas. Por exemplo:

- Circuito ou provas do Kid’s Athletics
- em vez de peso, lançamento da Bola Medicinal (1kg) tipo peso
- em vez de disco, lançamento do Arco
- em vez de dardo, lançamento do vórtex;
- em vez de comprimento, comprimento por zonas;
- em vez de triplo, Decassalto sobre sinalizadores a uma dada distância (diferentes distâncias)
- em vez de salto em altura, Saltar e Tocar alto;
- Em vez de barreiras com intervalos fixos entre barreiras, corridas de barreiras com a mesma distância total (p. ex. 40m), mas com intervalos diferentes entre barreiras;
- etc

## Artº 11º - INFANTIS

### PROGRAMA DE PROVAS

<b>MASCULINOS</b>	60m, 150m, 600m, 1.000m, 4 x 60m, 60m barreiras, 3000m marcha. Corta-Mato (distância limite: 2.500m) Altura, Comprimento, Quadruplo Salto a) Peso (3 Kg), Dardo (500g), Disco (750g), Martelo (3Kg) <u>Triatlo</u> : 60m barreiras, Peso (3 Kg) e Comprimento <u>Pentatlo</u> : 60m, comprimento + 60m Barreiras, Peso (3 Kg), 1.000m
<b>FEMININOS</b>	60m, 150m, 600m, 1.000m, 4 x 60m, 60m barreiras, 3000m marcha Corta-Mato (distância limite: 2.000m) Altura, Comprimento, Quadruplo Salto a) Peso (2 Kg), Dardo (400g), Disco (600g), Martelo (2 Kg) <u>Triatlo</u> : Peso (2 Kg) 60m barreiras e Comprimento <u>Pentatlo</u> : 60m, Peso (2 Kg) + 60m Barreiras, Comprimento, 1.000m

a) Ver os aspetos Regulamentares nas páginas finais.

1. Neste escalão etário não se realizarão Campeonatos Nacionais.
2. Os atletas poderão participar em três provas por competição quando esta se disputar numa só jornada, ou disputar 4 provas quando a competição se disputar em 2 dias, realizando neste caso duas provas por jornada.
3. Os atletas Infantis que participem numa corrida de distância igual ou superior a 150 metros não podem participar em mais nenhuma corrida que se dispute posteriormente nessa jornada com exceção da estafeta de 4x 60 metros, podendo participar nas que se disputem antes, desde que sejam de distância inferior.
4. No entanto os atletas que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros não podem participar em mais nenhuma prova (marcha, concurso ou corrida, incluindo a estafeta de 4x60m) que se dispute posteriormente nessa jornada, podendo participar em provas que se disputem antes, desde que não contrarie o ponto 3.
5. No caso do atleta infantil estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado e se desloque para participar numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização dessa prova.
6. O atleta infantil no caso de participar na eliminatória de uma prova de velocidade ou barreiras que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com

distância igual ou superior a 600 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.

7. Se, no Torneio em disputa, se realizar a prova do seu escalão, não será permitido ao atleta optar pela mesma prova do escalão de iniciados.
8. Em casos muito excepcionais as Associações Distritais têm a possibilidade de alteração da ordem das provas do Triatlo e do Pentatlo, de acordo com os interesses da melhor organização. No entanto, no caso do Pentatlo, as provas mantêm-se as mesmas em cada uma das jornadas e será obrigatório a competição terminar com a corrida longa.
9. Recomenda-se que os atletas que participem em 600 metros **não participem** em 1000 metros em dias sucessivos.  
Recomendação: Recomenda-se que as Associações não inscrevam as 2 provas no mesmo fim-de-semana, ou se o fizerem, que as marquem para a mesma jornada.
10. Os atletas do escalão de infantis poderão participar em todas as provas das competições do escalão de iniciados, com exceção das seguintes:

Pista	Estrada	Corta-Mato
250m, 250m barreiras, 1.500m, 1.500m Obstáculos Marcha 4.000m Quádruplo Salto	Corridas - distâncias superiores a 2.000m Marcha - distâncias superiores a 3.000m	Distâncias superiores a 2.500m

## Artº 12º - INICIADOS

### PROGRAMA DE PROVAS

<b>MASCULINOS</b>	80m, 250m, 800m, 1.500m, 4 x 80m, 100m barreiras, 250m barreiras, 1.500m obstáculos, 4.000m marcha Corta-Mato (distância limite: 3.500m) Corridas de Estrada (distância limite 3.500m) Altura, Comprimento, Vara, Quádruplo Salto a) Peso (4 Kg), Dardo (600g), Disco (1 kg), Martelo (4 Kg) <u>Triatlo:</u> 60m barreiras, Comprimento e Peso (4 Kg) <u>Heptatlo:</u> 80m, Comprimento, Dardo (600g) + 100m barreiras, Peso (4 Kg), Altura, 1.000 metros
	80m, 250m, 800m, 1.500m, 4 x 80m, 80m barreiras, 250m barreiras, 1.500m obstáculos, 4.000m marcha

<b>FEMININOS</b>	<p>Corta-Mato (distância limite: 3.000m)  Corridas de Estrada (distância limite 3.500m)  Altura, Comprimento, Vara, Quadruplo Salto a)  Peso (3 Kg), Dardo (500g), Disco (0,750 kg), Martelo (3 Kg)  <u>Triatlo</u>: Comprimento, 60m barreiras, e Peso (3 Kg)  <u>Heptatlo</u>: 80m barreiras, Dardo (500g), Altura + 80 metros, Comprimento, Peso (3Kg), 800 metros</p>
------------------	---

a) Ver os aspetos Regulamentares nas páginas finais.

1. Neste escalão etário não se realizarão Campeonatos Nacionais.
2. Os atletas poderão participar em três provas por competição quando esta se disputar numa só jornada, ou disputar 4 provas quando a competição se disputar em 2 dias, realizando neste caso duas provas por jornada.
3. Os atletas que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 250m, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marcha ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, com exceção da estafeta de 4x80 metros no Campeonato Distrital de Iniciados, podendo participar noutras que se realizem antes.
4. Quando o atleta estiver a participar num concurso que ainda não tenha terminado e se ausente para participar numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida.
5. Quando o atleta participar na eliminatória de uma corrida de velocidade ou de barreiras, que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
6. Em casos muito excepcionais as Associações Distritais têm a possibilidade de alteração da ordem das provas do Triatlo e do Heptatlo, de acordo com os interesses da melhor organização. No entanto, no caso do Heptatlo, as provas mantêm-se as mesmas em cada uma das jornadas e será obrigatório a competição terminar com a corrida longa.
7. Se, no Torneio em disputa, se realizar a prova do seu escalão, não será permitido ao atleta optar pela mesma prova do escalão de Juvenis.
8. Está totalmente vedado aos atletas a possibilidade de participarem em competições diferentes violando o estipulado no ponto 2.

9. Os atletas do escalão de iniciados, além das provas do respetivo escalão apenas poderão participar em provas das competições do escalão de juvenis, ainda assim com exceção das seguintes:

Pista	Estrada	Corta-Mato
2.000m obstáculos e 3.000m	Corridas -distâncias superiores a 3.500m (M/F) Marcha - distâncias superiores a 5.000m (M/F)	Distâncias superiores a 3.500m (M) e 3.000m (F)

### Artº13º - JUVENIS

#### PROGRAMA DE PROVAS

<b>MASCULINOS</b>	100m, 200m, 300m, 800m, 1.500m, 3.000m, 4 x 100m, Estafeta “Medley” (100 + 200 + 300 + 400), 110m barreiras, 300m barreiras, 2000m obstáculos (0,84m), 5000m marcha Corta-Mato (distância limite: 5.000m) Corridas de Estrada (distância limite 5.000m) Altura, Comprimento, Vara, Triplo Salto Peso (5 Kg), Dardo (700g), Disco (1,5 kg), Martelo (5 Kg) Triatlo: 60m barreiras, Peso (5 Kg) e Altura <u>Octatlo</u> (Atleta Completo): 100 metros, Comprimento, Peso (5 Kg), 300 metros + 110m barreiras, Altura, Dardo (700g), 1.000 metros <u>Octatlo</u> (Campeonato Nacional): 110m barreiras, Comprimento, Peso (5 Kg), Altura + Disco (1,5 Kg), Vara, Dardo (700g), 1.000m.
<b>FEMININOS</b>	100m, 200m, 300m, 800m, 1.500m, 3.000m, 4 x 100m, Estafeta “Medley” (100 + 200 + 300 + 400), 100m barreiras, 300m barreiras, 2000m obstáculos, 5000m marcha Corta-Mato (distância limite: 4.000m) Corridas de Estrada (distância limite 5.000m) Altura, Comprimento, Vara, Triplo Salto Peso (3 Kg), Dardo (500g), Disco (1 kg), Martelo (3 Kg) <u>Triatlo</u> : Altura, 60m barreiras e Peso (3 Kg) <u>Heptatlo</u> : 100m barreiras, Altura, Peso (3 Kg), 200 metros + Comprimento, Dardo (500g), 800 metros <u>Heptatlo</u> (Campeonato Nacional): 100m barreiras, Altura, Peso (3Kg), 200 metros + Comprimento, Dardo (500g), 800 metros.

1. Os atletas só poderão participar em duas provas por dia, num máximo de três quando o programa da competição se distribuir por dois dias.
  1. Nos Campeonatos Distritais e Nacionais de Juvenis, cada atleta pode participar num máximo de quatro provas, desde que uma delas seja a estafeta curta, podendo participar no máximo em duas provas por dia.

2. Os atletas do escalão juvenil que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 300 metros, não poderão participar posteriormente nessa jornada noutra corrida, prova de marcha ou concurso, com exceção da Estafeta de 4x100m.
3. No caso de um atleta participar na eliminatória de uma prova de corrida ou concurso, que se realize antes da corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 300 metros em que participe, não poderá participar nos ensaios que ainda faltem no concurso ou na final que se realizem após esta prova.
4. As corridas de distância igual ou superior a 200 metros, bem como as corridas de estafetas, serão obrigatoriamente disputadas por séries.
5. Se o Campeonato Nacional de Juvenis se disputar em pista de 6 corredores, além da final realiza-se também uma Final B para os 100m e 100/110 Barreiras.
6. Está totalmente vedado aos atletas a possibilidade de participarem em competições diferentes violando o estipulado no ponto 1.
7. Em Provas de âmbito nacional, os atletas Juvenis só poderão participar nas provas do seu escalão e do escalão de Juniores.
  1. No entanto, até 15 de Outubro de 2015, poderão participar nos Campeonatos Nacionais de Clubes em Pista Coberta e Ar livre.
  2. Nestes campeonatos podem participar numa prova por jornada.
8. Nas provas de âmbito distrital (AARR), os atletas juvenis podem participar nas provas dos escalões de juniores, Sub-23 e Seniores, mas apenas em provas realizadas pela sua Associação Distrital.
  1. Quando se trate de competições interassociações para Absolutos os Juvenis não poderão participar.
  2. Os Juvenis de qualquer Associação não poderão participar em provas de seniores (absolutos) de outra Associação.
9. Os atletas do escalão juvenil poderão participar em todas as provas das competições dos escalões juniores e seniores, com exceção das seguintes provas e limitações:

<b>Pista</b>	<b>Estrada</b>	<b>Corta-Mato</b>
3.000m obstáculos, 5.000m, 10.000m. Lançamento do Peso (7,260 gr.) e Lançamento do Martelo	Corridas - distâncias superiores a 5.000m (M / F) Provas de Marcha - distâncias superiores a 10.000m (M e F).	Distâncias superiores a 5.000m (M) e a 5.000m (F). No Campeonato Nacional de Corta-Mato Curto para seniores

(7,260 gr.)		não poderão participar atletas Juvenis
-------------	--	--

## A. **COMPETIÇÕES COM CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL E COLETIVA EM SIMULTÂNEO**

### **Artº 25º - NORMAS GERAIS**

1. Nas competições nacionais se o atleta faltar a alguma das provas em que se inscreveu e confirmou a participação, sem apresentar justificação prévia e válida, não será autorizado a participar nas restantes.
2. O apuramento para a final de uma prova implica obrigatoriamente a participação nessa final. Assim, qualquer atleta que tenha sido apurado para uma final e que não compareça sem justificação prévia e válida, será automaticamente excluído da competição.

### **Artº 27º - CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS**

1. Apenas poderão participar nestes Campeonatos, atletas masculinos e femininos dos escalões de iniciados e juvenis que tenham cumprido com as normas de acesso, anualmente definidos para estes campeonatos.
2. Em cada prova, só poderão pontuar até um máximo de 3 (três) atletas por clube, sendo os outros, para efeitos de pontuação, considerados como atletas individuais.
3. Nas estafetas apenas poderá pontuar uma equipa de cada clube.
  1. Não é permitida a inscrição de equipas de estafetas constituídas por atletas individuais, ou por atletas de clubes diferentes.
4. As corridas de distância igual ou superior a 200 metros, bem como as corridas de estafetas, serão obrigatoriamente disputadas por séries.
5. Nestes Campeonatos, a classificação coletiva só considerará os clubes que tenham apresentado três atletas pontuados ou cinco atletas a participar.

6. Nestes campeonatos serão pontuados até ao máximo de 12 atletas por prova, atribuindo-se ao primeiro classificado 12 pontos, ao segundo classificado 11 pontos, e assim sucessivamente até 1 ponto ao eventual 12º classificado.
7. A soma dos pontos dos atletas de cada clube ditará a pontuação dos mesmos.
8. Definida a pontuação das equipas, estas serão ordenadas por ordem decrescente do total de pontos obtidos.

### **Artº 30º - CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS DE CORTA – MATO**

1. Nestes campeonatos apenas poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões de juvenis.
2. Nestes Campeonatos haverá classificação individual e coletiva em masculinos e femininos.
3. Para a classificação coletiva, serão apenas considerados os 4 (quatro) primeiros atletas de cada equipa.
4. A pontuação de cada equipa será obtida somando o número de pontos correspondentes à classificação dos atletas, sendo o número de pontos atribuídos a cada atleta correspondentes à respetiva ordem de classificação (1 ponto para o primeiro classificado, 2 pontos para o segundo classificado, etc.).
5. Não serão realizados ajustamentos na pontuação correspondente à ordem de chegada dos atletas que fazem parte de uma equipa completa, relativamente aos atletas inscritos como individuais ou equipas incompletas.
6. Definida a pontuação das equipas, estas serão seriadas por ordem crescente do total de pontos obtidos.
7. Cada atleta só poderá competir nos Campeonatos da sua categoria, ou seja Juvenis não poderão participar nos Juniores ou seniores, disputados na mesma data.
8. Os Juvenis não poderão participar no Campeonato Nacional de Corta Mato Absoluto Curto.

### **Artº 31º - CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS DE MARCHA (estrada)**

1. Nestes Campeonatos apenas poderão participar atletas masculinos e femininos do escalão de juvenis.
2. Nestes Campeonatos haverá classificação individual e coletiva, por escalão.
3. Para a classificação coletiva serão apenas considerados os 3 (três) primeiros atletas de cada equipa.
4. Cada atleta só poderá competir nos Campeonatos da sua categoria, ou seja os Juvenis não podem competir nas provas de Juniores.

### **B. COMPETIÇÕES NACIONAIS - Diversos**

1. Quando qualquer competição nacional se disputar por séries em Pistas diferentes (ex. Torneio Atleta Completo) as regras a aplicar serão as mesmas em todos os Grupos, incluindo a altura das fasquias (inicial e forma de progressão), cabendo à FPA a responsabilidade da decisão e informação

#### **PROGRAMA DE PROVAS DOS ESCALÕES JOVENS (Infantis, Iniciados e Juvenis)**

<b>INFANTIS MASCULINOS</b>	60m, 150m, 600m, 1.000m, 4 x 60m, 60m barreiras, 3000m marcha. Corta-Mato (distância limite: 2.500m) Corridas de Estrada (distância limite: 2.00m) Altura, Comprimento, Quadruplo Salto a) Peso (3 Kg), Dardo (500g), Disco (750g), Martelo (3Kg) Triatlo: 60m barreiras, Peso (3 Kg) e Comprimento Pentatlo: 60m, comprimento + 60m Barreiras, Peso (3 Kg), 1.000m
<b>INFANTIS FEMININOS</b>	60m, 150m, 600m, 1.000m, 4 x 60m, 60m barreiras, 3000m marcha Corta-Mato (distância limite: 2.000m) Corridas de Estrada (distância limite: 2.00m) Altura, Comprimento, Quadruplo Salto a) Peso (2 Kg), Dardo (400g), Disco (600g), Martelo (2 Kg) Triatlo: Peso (2 Kg) 60m barreiras e Comprimento Pentatlo: 60m, Peso (2 Kg) + 60m Barreiras, Comprimento, 1.000m
	80m, 250m, 800m, 1.500m, 4 x 80m, 100m barreiras, 250m barreiras, 1.500m obstáculos, 4.000m marcha Corta-Mato (distância limite: 3.500m) Corridas de Estrada (distância limite 3.500m)

<b>INICIADOS MASCULINOS</b>	<p>Altura, Comprimento, Vara, Quadruplo Salto a)          Peso (4 Kg), Dardo (600g), Disco (1 kg), Martelo (4 Kg)          Triatlo: 60m barreiras, Comprimento e Peso (4 Kg)          Heptatlo; 80m, Comprimento, Dardo (600g) + 100m barreiras, Peso (4 Kg), Altura, 1.000 metros</p>
<b>INICIADOS FEMININOS</b>	<p>80m, 250m, 800m, 1.500m, 4 x 80m, 80m barreiras, 250m barreiras, 1.500m obstáculos, 4.000m marcha          Corta-Mato (distância limite: 3.000m)          Corridas de Estrada (distância limite 3.500m)          Altura, Comprimento, Vara, Quadruplo Salto a)          Peso (3 Kg), Dardo (500g), Disco (0,750 kg), Martelo (3 Kg)          Triatlo: Comprimento, 60m barreiras, e Peso (3 Kg)          Heptatlo; 80m barreiras, Dardo (500g), Altura + 80 metros, Comprimento, Peso (3 Kg), 800 metros</p>
<b>JUVENIS MASCULINOS</b>	<p>100m, 200m, 300m, 800m, 1.500m, 3.000m, 4 x 100m, Estafeta “Medley” (100 + 200 + 300 + 400), 110m barreiras, 300m barreiras, 2000m obstáculos (0,84m), 5000m marcha          Corta-Mato (distância limite: 5.000m)          Corridas de Estrada (distância limite 5.000m)          Altura, Comprimento, Vara, Triplo Salto          Peso (5 Kg), Dardo (700g), Disco (1,5 kg), Martelo (5 Kg)          Triatlo: 60m barreiras, Peso (5 Kg) e Altura          Octatlo (Atleta Completo): 100 metros, Comprimento, Peso (5 Kg), 300 metros + 110m barreiras, Altura, Dardo (700g), 1.000 metros          Octatlo (Campeonato Nacional): 110m barreiras, Comprimento, Peso (5 Kg), Altura + Disco (1,5 Kg), Vara, Dardo (700g), 1.000m.</p>
<b>JUVENIS FEMININOS</b>	<p>100m, 200m, 300m, 800m, 1.500m, 3.000m, 4 x 100m, Estafeta “Medley” (100 + 200 + 300 + 400), 100m barreiras, 300m barreiras, 2000m obstáculos, 5000m marcha          Corta-Mato (distância limite: 4.000m)          Corridas de Estrada (distância limite 5.000m)          Altura, Comprimento, Vara, Triplo Salto          Peso (3 Kg), Dardo (500g), Disco (1 kg), Martelo (3 Kg)          Triatlo: Altura, 60m barreiras e Peso (3 Kg)          Heptatlo: 100m barreiras, Altura, Peso (3 Kg), 200 metros + Comprimento, Dardo (500g), 800 metros</p>

a) Ver pormenores desta prova nas duas páginas seguintes [Alíneas C) e F)]

## ASPETOS REGULAMENTARES / ORGANIZATIVOS (Infantis, Iniciados e Juvenis)

### INFANTIS

#### **A - 150 metros**

Em pistas onde a distância não se encontre marcada deve ser tomada em consideração a seguinte forma: A partida dos 150 metros coincide com 5 metros antes da 7ª barreira dos 400 metros barreiras. Essas marcas das barreiras encontram-se a 255 metros da partida, ou seja, a 145 metros da meta, pelo que a partida dos 150 metros deve ser marcada 5 metros antes, em cada um dos corredores.

#### **B - 600 metros**

1. A partida para esta prova é feita à corda, tal como nos 1000 metros.

#### **C – Quadruplo Salto de Infantis**

1. A sucessão será alternando apoios: E + D + E + D + queda ou D + E + D + E + queda.
2. Haverá uma linha (ou outra referência) de delimitação da corrida de balanço situada a 18m da “linha de chamada”.
3. As distâncias de referência para as Tábuas de Chamada serão 9m para Femininos e 10m para Masculinos (as “tábuas” de chamada poderão ser improvisadas).

### INICIADOS

#### **D - 250 metros do escalão de Iniciados**

Em pistas onde a distância não se encontre marcada deve ser tomada em consideração a seguinte forma: A partida para esta prova coincide com as marcas da 4ª barreira dos 400 metros barreiras.

#### **E – 1.500 metros obstáculos do escalão de Iniciados**

1. A partida para esta prova é feita na partida dos 1500 metros.
2. Não haverá passagem pela vala de água.
3. O número de obstáculos por volta é de quatro, sendo o número total de obstáculos de treze.
4. A colocação dos obstáculos será feita de tal forma que os quatro obstáculos fiquem equidistantes uns dos outros, com uma distância de 100 metros entre eles.

5. Os obstáculos são colocados aos 390 metros (10 metros à frente da meta, na marca do fim da zona de transmissão dos 4x400 metros), aos 290 metros (no fim da zona da 1ª transmissão dos 4x100 metros), aos 190 metros (no fim da zona da 2ª transmissão dos 4x100 metros) e aos 90 metros (no fim da zona da 3ª transmissão dos 4x100 metros).
6. O 1º obstáculo está colocado aos 90 metros (no fim da zona da 3ª transmissão dos 4x100 metros), após 210 metros de corrida.
7. A altura dos obstáculos é de 0,76 metros (masculinos e femininos).
8. A prova tem a mesma regulamentação para o sector feminino e masculino.

### **F - Quadruplo Salto de Iniciados**

1. A sucessão será em hop – step – hop - jump: E + E + D + D + queda ou D + D + E + E + queda.
2. Haverá uma linha (ou outra referência) de delimitação da corrida de balanço situada a 25m da “linha de chamada”.
3. As distâncias de referência para as Tábuas de Chamada serão 10m para Femininos e 11 ou 12m para Masculinos, (as “tábuas” de chamada poderão ser improvisadas).

## **JUVENIS**

### **G – 2.000m Obstáculos Masculinos**

1. A nova altura dos Obstáculos será 0,84m. Nos obstáculos que não tenham ranhura a esta altura deverá ser feita uma.

### **H - Estafeta “Medley”**

1. A estafeta consta de 4 percursos (distâncias) realizados com a seguinte sucessão: 100m + 200m + 300m + 400m, totalizando 1.000 metros.
2. A partida é feita em pistas separadas, coincidindo na Pista 1 à partida dos 200 metros (ou 1.000m). Nas restantes pistas será realizada com a “décalage” de duas curvas, ou seja igual à considerada para os 400m.
3. O primeiro percurso (100m) será totalmente corrido em pistas separadas.
4. A primeira zona de transmissão situa-se perto do final da 1ª curva e terá zona de balanço.
5. O segundo percurso (200m) será totalmente corrido em pistas separadas.
6. A segunda zona de transmissão situa-se sensivelmente no final da Curva e terá zona de balanço (IAAF- Regra 170, ponto 18.)
7. Após esta zona de transmissão e praticamente logo a seguir, verifica-se a entrada à corda na linha entrada à corda dos 800 metros (breakline).

8. O terceiro percurso (300m) será realizado à corda.
9. O 4º percurso (400m) será igualmente realizado à corda.
10. A entrada à corda e o posicionamento dos atletas na 3ª (última) zona de transmissão será como nos 4x400m.

NOTA: Para facilitar a organização, sempre que não haja mais de 4 equipas em competição é permitido fazer a Estafeta *Medley* apenas com a 1ª transmissão em pistas separadas. Neste caso, os atletas partem nos locais de partida dos 200m e fazem a 1ª transmissão na zona de transmissão dos 4x100 metros, passando à corda na linha dos 90 metros (final da zona de transmissão). A transmissão do 2º para o 3º percurso será realizada na zona de transmissão dos 4x100m da pista 1 e seu prolongamento

## DIVERSOS (Infantis, Iniciados e Juvenis)

### BARREIRAS – masculinos

	Distância	Nº Barreiras	Altura das Barreiras	Distância da partida à 1ª	Distância entre Barreiras	Distância da última à Meta
INFANTIS	60m indoor	6	0,76m	12,00m	7,50m	10,50m
	60m	6	0,76m	12,00m	7,50m	10,50m
INICIADOS	60m indoor	5	0,84m	13,00m	8,50m	13,00m
	100m	10	0,84m	13,00m	8,50m	10,50m
	250m	6	0,76m	35,00m	35,00m	40,00m
JUVENIS	60m indoor	5	0,91m	13,72m	9,14m	9,72m
	110m	10	0,91m	13,72m	9,14m	14,02m
	300m	7	0,84m	50,00m	35,00m	40,00m

### BARREIRAS – femininos

	Distância	Nº Barreiras	Altura das Barreiras	Distância da partida à 1ª	Distância entre Barreiras	Distância da última à Meta
INFANTIS	60m indoor	6	0,76m	12,00m	7,00m	13,00m
	60m	6	0,76m	12,00m	7,00m	13,00m

<b>INICIADOS</b>	<b>60m indoor</b>	6	0,76m	12,00m	8,00m	8,00m
	<b>80m</b>	8	0,76m	12,00m	8,00m	12,00m
	<b>250m</b>	6	0,76m	35,00m	35,00m	40,00m
<b>JUVENIS</b>	<b>60m indoor</b>	5	0,76m	13,00m	8,50m	13,00m
	<b>100m</b>	10	0,76m	13,00m	8,50m	10,50m
	<b>300m</b>	7	0,76m	50,00m	35,00m	40,00m

### MEDIÇÃO – Velocidade do vento (Ar livre)

<b>Prova</b>	<b>Duração</b>	<b>Colocação do anemómetro</b>
<b>60 metros / 60m Barreiras</b>	10 segundos	A meio da distância da corrida
<b>80 metros</b>	10 segundos	A meio da distância da corrida
<b>80m Barreiras</b>	13 segundos	A meio da distância da corrida
<b>100 metros</b>	10 segundos	A meio da distância da corrida
<b>100m Barreiras</b>	13 segundos	A meio da distância da corrida
<b>110m Barreiras</b>	13 segundos	A meio da distância da corrida
<b>200 metros</b>	10 segundos a partir do ...	A meio da reta da Meta

### CORTA – MATO – distâncias limite

<b>Escalão</b>	<b>MASCULINOS</b>	<b>FEMININOS</b>
<b>INFANTIS</b>	2.500m	2.000m
<b>INICIADOS</b>	3.500m	3.000m
<b>JUVENIS</b>	5.000m	4.000m

### CORRIDAS EM ESTRADA – distâncias limite

<b>Escalão</b>	<b>MASCULINOS</b>	<b>FEMININOS</b>
<b>INFANTIS</b>	2.000m	2.000m
<b>INICIADOS</b>	3.500m	3.500m
<b>JUVENIS</b>	5.000m	5.000m

**PROVAS DE MARCHA EM ESTRADA – distâncias limite**

Escalão	MASCULINOS	FEMININOS
INFANTIS	3.000m	3.000m
INICIADOS	5.000m	5.000m
JUVENIS	10.000m	10.000m

**ENGENHOS - Masculinos**

Escalão	PESO	DISCO	DARDO	MARTELO	Comprimento total do martelo
INFANTIL	3 Kg	0,750 kg	500g	3 Kg	1,160m a 1,195m
INICIADO	4 Kg	1 Kg	600g	4 Kg	1,160m a 1,195m
JUVENIL	5 Kg	1,5 Kg	700g	5 Kg	1,165m a 1,200m

**ENGENHOS - Femininos**

Escalão	PESO	DISCO	DARDO	MARTELO	Comprimento total do martelo
INFANTIL	2 Kg	600g	400g	2 Kg	1,160m a 1,195m
INICIADO	3 Kg	0,750 Kg	500g	3 Kg	1,160m a 1,195m
JUVENIL	3 Kg	1 Kg	500g	3 Kg	1,160m a 1,195m