

REGULAMENTO

17.º MEETING ESCOLAR DE ATLETISMO

CONCELHO DE POMBAL

23/janeiro de 2025

10 Horas

Pista Curta – Expocentro



**meeting
escolar
POMBAL**

Informações Gerais

1. As escolas participantes poderão inscrever apenas 2 alunos por prova, exceto nos 1000 metros em que é permitida a inscrição de 3 alunos.
2. Cada aluno poderá participar apenas numa prova individual mais Estafeta.
3. Os alunos não podem participar exclusivamente na prova de Estafeta, tendo, obrigatoriamente, que estar inscritos numa prova individual.
4. As estafetas são mistas (2 alunos + 2 alunas) e cada escola só poderá inscrever uma equipa por escalão.
5. Os alunos devem respeitar o programa-horário e apresentar-se na sua zona de prova com, pelo menos, dez minutos de antecedência.
6. Não será permitida a utilização de sapatos de bicos.
7. A colocação do “dorsal” deve respeitar o tipo de prova:
 - a. **Zona dorsal:** 60m; Estafeta
 - b. **Zona peitoral:** Altura; Comprimento; Peso; 1000m
8. Só poderão estar na pista, os alunos que estiverem em competição. Por questões de segurança, os restantes alunos deverão desimpedir as zonas de prova.
9. À saída, os alunos deverão garantir a limpeza do espaço, deixando o local conforme o encontraram.
- 10. Não serão permitidas alterações no dia da competição.**
11. Os casos omissos serão resolvidos pela organização.

Inscrições

1. As inscrições devem ser feitas [aqui](#), impreterivelmente até ao dia **16 de janeiro às 23h59**.



Escalões Etários (2024/2025)

Escalão	Ano de Nascimento
Infantis A (Sub 11)	2014 a 2016
Infantis B (Sub 13)	2012 e 2013
Iniciados (Sub 15)	2010 e 2011
Juvenis (Sub 18)	2007 a 2009
Juniores (Sub 21)	2003 a 2006

Velocidade (60m)

1. A partida será realizada de pé, sem a utilização de blocos de partida.
2. Voz/Indicação de Partida:
 - i. “Aos seus lugares”
 - ii. Sinal sonoro (apito, buzina, tiro de pistola, etc)
3. Caso algum aluno antecipe o início da prova (falsa partida), a partida será abortada e todos os participantes serão advertidos. Qualquer aluno que cometa outra falsa partida será desclassificado.
4. Os alunos deverão manter-se no seu corredor/pista do início ao fim da prova.
5. A prova é realizada em duas séries, sendo apurados oito atletas para a final.
6. Apuramento:
 - i. Cronometragem eletrónica: apuram-se os oito melhores tempos no conjunto das duas séries;
 - ii. Cronometragem manual: apuram-se os dois primeiros de cada série e os quatro melhores tempos no conjunto das duas séries.

Estafeta 4x100m

1. A Partida/Meta será “puxada” para os 150 metros, a meio da reta da meta, de forma a evitar transmissões nas zonas de curva.
2. Após o sinal de partida, os alunos podem encostar imediatamente à Pista 1 (saída à corda).
3. Transmissões:
 - i. 1.^ª Transmissão: 50 metros (100m)
 - ii. 2.^ª Transmissão: 150 metros (200m)
 - iii. 3.^ª Transmissão: 50 metros (300m)
 - iv. Meta: 150 metros (400m)

Salto em Comprimento

1. Cada aluno terá direito a efetuar três ensaios, contando para a classificação o seu melhor salto. Em caso de empate, a organização recorrerá aos restantes saltos para desempatar.
2. O aluno deverá sair da caixa de areia pela frente do local de queda, caso contrário, o salto será considerado nulo.

Infantis A/B

Chamada:

- i. Os alunos deverão realizar a chamada na zona demarcada para o efeito, com 60cm de comprimento, estando a linha superior a um metro da caixa de areia.
- ii. O salto será considerado nulo no caso de o aluno realizar a chamada para além da zona de 60cm (entre a linha mais próxima da caixa de areia e o início da caixa de areia).

Medição:

- i. Se o aluno realizar a chamada dentro da zona de 60cm, a medição é feita desde a ponta do pé até à zona de queda.
- ii. Caso o aluno realize a chamada antes da zona de 60cm, a medição é feita desde a linha (da zona de 60cm) mais afastada da caixa de areia até à zona de queda.

Iniciados/Juvenis/Juniores

Chamada:

- i. Os alunos deverão realizar a chamada até ao limite da linha de chamada que consiste numa linha de cor branca colocada a um metro da caixa de areia.
- ii. O salto será considerado nulo no caso de o aluno realizar a chamada para além da linha de chamada.

Medição:

- i. Independentemente do local em que é efetuada a chamada, a medição é feita desde o limite da linha de chamada (mais próximo da caixa de areia) até à zona de queda.

Nota: Não existem limites impostos à corrida de balanço. No entanto, pede-se aos professores que ajudem os alunos a determinar uma distância de corrida adequada.

Salto em Altura (Infantis A/B)

1. Cada aluno terá direito a efetuar três ensaios a cada altura.
2. Deve ser privilegiada a técnica de tesoura.
3. No caso de dois ou mais alunos terminarem com a mesma altura, o desempate será feito de acordo com os seguintes pressupostos:
 - i. Será atribuída a melhor classificação ao atleta que tenha o menor número de saltos na maior altura transposta;
 - ii. Se a igualdade permanecer após a aplicação do ponto anterior, será atribuída a melhor classificação ao atleta que tiver menor número de ensaios nulos no conjunto de toda a prova, inclusive à última altura transposta.
 - iii. Mantendo-se o empate, a fasquia volta a ser colocada à última altura transposta, passando a subir de 3 em 3 cm.
4. Progressão da fasquia:

Escalão	Género	Altura	Empate
Infantis A (Sub 11)	Fem.	75 cm (+5)	UAT* (+3)
	Masc.		
Infantis B (Sub 13)	Fem.	85 cm (+5)	UAT* (+3)
	Masc.		

* Última altura transposta (UAT)

1000 metros

1. Voz/Indicação de Partida:
 - i. “Aos seus lugares”
 - ii. Sinal sonoro (apito, buzina, tiro de pistola, etc)
2. A prova de 1000 metros será de final direta. No entanto, consoante o n.º total de inscritos em cada escalão, poderá ser necessário realizar mais do que uma série. Neste caso, o melhor tempo no conjunto das séries realizadas ditará o vencedor.
3. O aluno será imediatamente desclassificado se se verificar qualquer tentativa de prejudicar outro participante (empurrões, pisadelas, etc.).

Lançamento do Peso (Iniciados / Juvenis / Juniores)

1. Cada aluno terá direito a três ensaios, contando para a classificação o seu melhor lançamento. Em caso de empate, a organização recorrerá aos restantes lançamentos para desempatar.
2. Na zona anterior do círculo existe uma antepara, que pode ser tocada apenas no bordo interno durante a execução do lançamento.
3. O peso deverá ser lançado desde o pescoço e apenas com uma mão, não podendo nunca ser colocado atrás da linha dos ombros.
4. O aluno só poderá sair do círculo após o engenho ter contactado o solo, devendo sair obrigatoriamente pela parte posterior do círculo.
5. Nestes escalões, permite-se utilizar a fase de deslize lateral.
6. Pesos:

Escalão	Género	Peso
Iniciados (Sub 15)	Fem.	3 Kg
	Masc.	4 Kg
Juvenis (Sub 18)	Fem.	3 Kg
	Masc.	5 Kg
Juniores (Sub 21)	Fem.	3 Kg
	Masc.	5 Kg

PROGRAMA-HORÁRIO

Hora	Prova	Escalão	Género	Observações
10h00	Estafeta 4x100m	Juniores	Misto	A Partida/Meta será "puxada" para os 150 metros, a meio da reta da meta
10h10		Juvenis	Misto	
10h20		Iniciados	Misto	
10h30		Infantis B	Misto	
10h40		Infantis A	Misto	
10h50	Velocidade 60m	Juniores	Masculinos	
			Femininos	
	Salto em Comprimento	Juv / Jun	Masculinos	3 ensaios
			Femininos	
11h00	Velocidade 60m	Juvenis	Masculinos	
			Femininos	
	Lançamento do Peso	Iniciados	Masculinos	4 Kg
			Femininos	3 Kg
11h10	Velocidade 60m	Iniciados	Masculinos	
			Femininos	
	Salto em Comprimento	Iniciados	Masculinos	3 ensaios
			Femininos	
11h20	Velocidade 60m	Infantis B	Masculinos	
			Femininos	
11h30	Velocidade 60m	Infantis A	Masculinos	
			Femininos	
	Salto em Comprimento	Infantis B	Masculinos	3 ensaios
			Femininos	
	1000 metros	Infantis A	Masculinos	
	Lançamento do Peso	Juv / Jun	Masculinos	5 Kg
			Femininos	3 Kg
11h40	Salto em Altura	Infantis A	Masculinos	75 cm (+5)
			Femininos	3 ensaios
	1000 metros	Infantis A	Femininos	
11h50	1000 metros	Infantis B	Masculinos	
12h00	Salto em Comprimento	Infantis A	Masculinos	3 ensaios
			Femininos	
	1000 metros	Infantis B	Femininos	
12h10	Salto em Altura	Infantis B	Masculinos	85 cm (+5)
			Femininos	3 ensaios
	1000 metros	Iniciados	Masculinos	
12h20	1000 metros	Iniciados	Femininos	
12h30	Final 60m	Juniores	Masculinos	
			Femininos	
	1000 metros	Juv / Jun	Masculinos	
12h35	Final 60m	Juvenis	Masculinos	
			Femininos	
12h40	Final 60m	Iniciados	Masculinos	
			Femininos	
	1000 metros	Juv / Jun	Femininos	
12h45	Final 60m	Infantis B	Masculinos	
			Femininos	
12h50	Final 60m	Infantis A	Masculinos	
			Femininos	