

**REGULAMENTO**

**18.º MEETING ESCOLAR DE ATLETISMO**

**CONCELHO DE POMBAL**

**19/02/2025**

**10 Horas**

**Pista Curta – Expocentro**



**meeting  
escolar  
POMBAL**

## Informações Gerais

1. As escolas participantes poderão inscrever apenas 2 alunos por prova, exceto nos 1.000 metros em que é permitida a inscrição de 3 alunos.
2. Cada aluno poderá realizar apenas uma prova individual mais a Estafeta.
3. Os alunos não poderão 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 deverão 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. O dorsal deverá ser colocado na zona anterior do tronco.
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 **05 de fevereiro às 23h59**.

## Escalões Etários (2025/2026)

Escalão	Ano de Nascimento
Infantis A (Sub-11)	2015 a 2017
Infantis B (Sub-13)	2013 e 2014
Iniciados (Sub-15)	2011 e 2012
Juvenis (Sub-18)	2008 a 2010
Juniores (Sub-21)	2004 a 2007

## 60 metros

1. A partida será realizada de pé com dois apoios, 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 será realizada em duas séries, sendo apurados oito atletas para a final.
6. Apuramento:
  - i. Cronometragem automática: 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 Mista (4x100m)

1. A Partida/Meta será instalada aos 150 metros, a meio da reta da meta, de forma a evitar transmissões nas zonas de curva.
2. A ordem de corrida será rapaz, rapariga, rapaz, rapariga.
3. Após o sinal de partida, os alunos podem encostar imediatamente à Pista 1 (saída à corda).
4. Zonas de Transmissão/Meta:

Zona	Localização	Progressão
Partida	150 metros	-
1.ª Transmissão	50 metros	100 metros
2.ª Transmissão	150 metros (fim 1.ª volta)	200 metros
3.ª Transmissão	50 metros (2.ª volta)	300 metros
Meta	150 metros (fim 2.ª volta)	400 metros

## **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 60 cm 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 60 cm (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/Juniors**

#### **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, solicita-se aos professores que auxiliem 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. Nestes escalões, deve ser privilegiada a técnica de tesoura.
3. Uma vez apurado o vencedor, dá-se por terminado o concurso.
4. No caso de dois ou mais alunos terminarem com a mesma altura, o desempate será efetuado de acordo com os seguintes critérios:
  - i. Será atribuída a melhor classificação ao atleta que tenha realizado o menor número de saltos na última altura transposta;
  - ii. Se a igualdade permanecer após a aplicação do critério anterior, será atribuída a melhor classificação ao atleta que tiver o menor número de ensaios nulos no conjunto de toda a prova, incluindo na última altura transposta.
  - iii. Mantendo-se o empate respeitante ao 1.º lugar, os alunos envolvidos seguem para *jump off* ou, por acordo entre estes, podem partilhar o 1.º lugar; nos restantes casos de igualdade, os atletas recebem a mesma classificação.
  - iv. No *jump off*, os atletas voltam a saltar, recomeçando numa altura 3 cm acima da última transposta. Se nenhum atleta for capaz de transpor essa altura, a fasquia desce 2 cm e, a partir daí, sobe de 3 em 3 cm até se verificar o desempate. Nesta situação, cada atleta só tem direito a um ensaio em cada altura.

5. Progressão da fasquia:

Escalão	Género	Altura
Infantis A (Sub-11)	Fem. Masc.	75 cm (+5)
Infantis B (Sub-13)	Fem. Masc.	85 cm (+5)

## 1.000 metros

1. Voz/Indicação de Partida:
  - i. “Aos seus lugares”
  - ii. Sinal sonoro (apito, buzina, tiro de pistola, etc.)
2. A prova de 1.000 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 desclassificado se se verificar qualquer tentativa de prejudicar outro participante (empurrões, pisadelas, etc.).

## Lançamento do Peso (Iniciados/Juvenis/Juniões)

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
Juniões (Sub-21)	Fem.	3 Kg
	Masc.	5 Kg

## PROGRAMA-HORÁRIO PROVISÓRIO

Horas	Prova	Escalão	Género	Observações
10h00	Comprimento	Juv/Jun	Masculino	Linha chamada 2 ensaios
			Feminino	
10h00	Estafeta Mista (4x100m)	Juniores	Misto	A Partida/Meta será instalada aos 150 metros, a meio da reta da meta
10h10		Juvenis	Misto	
10h20		Iniciados	Misto	
10h30		Infantis B	Misto	
10h40		Infantis A	Misto	
10h50	Comprimento	Iniciados	Masculino	Linha chamada 2 ensaios
			Feminino	
	60 metros	Juniores	Masculino	Séries
			Feminino	
11h00	60 metros	Juvenis	Masculino	Séries
			Feminino	
	Peso	Ini/Juv/Jun	Feminino	3 Kg
11h10	60 metros	Iniciados	Masculino	Séries
			Feminino	
11h20	60 metros	Infantis B	Masculino	Séries
			Feminino	
11h30	60 metros	Infantis A	Masculino	Séries
			Feminino	
	1.000 metros	Infantis A	Masculino	
	Peso	Iniciados	Masculino	4 Kg
11h40	Comprimento	Infantis B	Masculino	Zona chamada 2 ensaios
			Feminino	
	Altura	Infantis B	Masculino	85 cm (+5) Colchão A
			Feminino	
		Infantis A	Masculino	75 cm (+5) Colchão B
			Feminino	
	1.000 metros	Infantis A	Feminino	
11h50	1.000 metros	Infantis B	Masculino	
12h00	1.000 metros	Infantis B	Feminino	
	Peso	Juv/Jun	Masculino	5 Kg
12h10	1.000 metros	Iniciados	Masculino	
12h20	1.000 metros	Iniciados	Feminino	
12h30	Comprimento	Infantis A	Masculino	Zona chamada 2 ensaios
			Feminino	
	60 metros	Juniores	Masculino	Final
			Feminino	
	1.000 metros	Juv / Jun	Masculino	
12h35	60 metros	Juvenis	Masculino	Final
			Feminino	
12h40	60 metros	Iniciados	Masculino	Final
			Feminino	
	1.000 metros	Juv / Jun	Feminino	
12h45	60 metros	Infantis B	Masculino	Final
			Feminino	
12h50	60 metros	Infantis A	Masculino	Final
			Feminino	