

JOGA LISEBOA

O DESPORTO COMEÇA AQUI



REGIMENTO ESPECÍFICO ATLETISMO

Índice

Preâmbulo	4
Artigo 1.º	4
Participação	4
Artigo 2.º	4
Escalões Etários	4
Artigo 3.º	4
Constituição das Equipas	4
Artigo 4.º	5
Equipamento	5
Artigo 5.º	5
Fase Local – Especificações Técnicas e Pedagógicas	5
Artigo 6.º	6
Fase Final – Especificações Técnicas e Pedagógicas	6
Artigo 7.º	8
Atletas com Deficiência – Especificações Técnicas e Pedagógicas	8
Artigo 8.º	8
Classificação, Pontuação e Desempate	8
Artigo 9.º	9
Arbitragem	9
Artigo 10.º	10
Prémios	10
Artigo 11.º	10
Inscrições	10
Artigo 12.º	10
Casos Omissos	10
ANEXOS	11

Preâmbulo

O presente **Regimento Específico** aplica-se à generalidade das provas de **Atletismo**, realizadas no âmbito do **Joga Lisboa** em conformidade com o estabelecido no regime previsto no respetivo Regimento Geral de Provas, aprovado pelo Exmo. Sr. Diretor do Departamento da Atividade Física e do Desporto (Despacho n.º 50/P/2023, de 15-03-2023, publicado no 1.º Suplemento ao Boletim Municipal n.º 1517, de 16-03-2023), bem como nas Regras Oficiais em vigor para esta modalidade desportiva.

Pode, ainda, ser complementado pelo Regimento de Prova da respetiva Fase, elaborado pela comissão respetiva.

O Regulamento de Provas Oficial da Federação Portuguesa de Atletismo aplica-se a todos os escalões, com adaptação adequada das regras às condições de realização das provas, ao equipamento/material disponível e aos recursos humanos existentes.

Artigo 1.º

Participação

Todas as Freguesias podem participar nas Provas de Atletismo, desde garantam as condições de realização da Fase Local, na própria Freguesia ou na Unidade de Intervenção Territorial.

Artigo 2.º

Escalões Etários

Os escalões etários são os previstos no Quadro 1:

Quadro 1

Época Desportiva	Ano Nascimento		
	Escalão I	Escalão II	Escalão III
2024/2025	2016 a 2019	2014 a 2015	2012 a 2013

Nota: Cada atleta deverá participar na prova correspondente ao seu escalão.

Artigo 3.º

Constituição das Equipas

Cada equipa, independentemente do Escalão, é constituída por:

1. As equipas são constituídas por 8 atletas, independentemente do género;
2. Serão aceites equipas constituídas no mínimo por 4 (quatro) e no máximo por 8 (oito) atletas;
3. **Todas as equipas que tenham entre 4 e 7 atletas denominaremos de equipas exceção;**
4. 1 (um) responsável de equipa;
5. Cada Freguesia pode formar várias equipas. O quadro 2 mostra as diferentes constituições das equipas em função do número de participantes por freguesia;

- Exemplos:

A) Junta de Freguesia com 11 atletas forma duas equipas exceção, uma com 6 atletas e outra com 5;

B) Junta de Freguesia com 23 atletas forma 3 equipas, duas equipas de 8 atletas e uma equipa de 7 (2 equipas **exceção**);

Quadro 2

Participantes	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Equipa A	4	5	6	7	8	5	5	6	6	7	7	8	8	6	6	7	7	7	8	8	8	7	7	7	7	8	8	8	8
Equipa B						4	5	5	6	6	7	7	8	6	6	6	7	7	7	8	8	6	7	7	7	7	8	8	8
Equipa C														5	6	6	6	7	7	7	8	6	6	7	7	7	7	8	8
Equipa D																						6	6	6	7	7	7	7	8

- A(s) equipa(s) amizade é/são constituída(s) por elementos das Juntas de Freguesia que não tenham no mínimo 4 participantes;
- Cada Junta de Freguesia que não conseguir formar equipa com um mínimo de 4 (quatro) atletas do mesmo escalão pode criar uma equipa heterogénea a nível de escalão, sendo esta equipa considerada do escalão do atleta mais velho.

Artigo 4.º

Equipamento

Todos os atletas devem apresentar-se com equipamento desportivo próprio e adequado à prática da modalidade.

Artigo 5.º

Fase Local – Especificações Técnicas e Pedagógicas

- A Fase Local tem como objetivo a realização de provas que visam promover o desenvolvimento e aprendizagem do Atletismo e o convívio entre atletas.
- A realização das provas na Fase Local será assegurada por cada Junta de Freguesia ou Unidade de Intervenção Territorial. Os desafios a realizar na Fase Local são as previstas no Quadro 3:

Quadro 3

Escalão	Desafios	
Evento	1	2
Escalão I	Vaivém mega	Vaivém
	Escada de agilidade	Estafeta macaca
	Saltos laterais (a pés juntos)	Giroflé (horizontal)
	Salto de canguru (a pés juntos)	Estafeta canguru (a pés juntos)
	Lançamento de bandeja (Bola Desportos coletivos)	Lançamento de peito (Bola Desportos coletivos)
	Lançamento de arco de joelhos (Bola Desportos coletivos)	Lançamento do <i>vortex</i> (posição de força)
	Fórmula 1	Biatlo
Escalão II	Vaivém com barreiras	Estafetas sem contacto visual
	Estafeta macaca	Fórmula 1
	3 saltos de canguru (a pés juntos)	Saltos à corda (hop)
	Giroflé Horizontal	Salta pocinhas (galopes)
	Lançamento de peito (Bola medicinal 1 kg)	Lançamento dorsal (Bola medicinal 1 kg)
	Lançamento de arco com pé destacado (Bola Desportos coletivos)	Lançamento do <i>vortex</i> (posição de força)
	Fórmula 1	Corrida multiplicada

3. A ficha com a constituição de cada uma das equipas das Juntas de Freguesia, deverá ser fornecida à Comissão Executiva, **até 3 (três) semanas antes da realização do evento** em causa.
4. As regras de arbitragem e pontuações serão iguais às da Fase Final.

Artigo 6.º

Fase Final – Especificações Técnicas e Pedagógicas

1. Para poderem participar na Fase Final, todos os atletas de uma Freguesia têm de ter participado na

respetiva Fase Local pela mesma Freguesia. Os atletas do Escalão III só participam na fase final.

2. Consoante o número de elementos representantes das Freguesias na Fase Final, é permitida a entrada de mais do que uma equipa, de acordo com o quadro 2 deste regimento.
3. A ficha com a constituição de cada uma das equipas das Juntas de Freguesia, deve ser fornecida à Comissão Executiva, **até 3 (três) semanas antes da realização do evento** em causa.
4. As provas a realizar na Fase Final, devem ser as previstas no Quadro 4:

Quadro 4

Escalão	Provas
Escalão I	Vaivém com barreiras I Salto à corda I Tocar alto I Salta pocinhas (galopes) I Lançamento dorsal (Bola Desportos coletivos) I Lançamento do <i>Vortex</i> (posição de força) I Pulsação
Escalão II	Estafetas sem contacto visual com barreiras I Fórmula 1 I Salto em comprimento (com corrida limitada) I Salto de tesoura I Lançamento da bola medicinal (posição de força a 2 mãos) I Lançamento do <i>vortex</i> (com passo de impulso) I Pulsação
Escalão III	4 x 60m I Salto em altura I Lançamento do <i>Vortex</i> I Salto em comprimento com vara I 4 x 150 m

5. Desafios e Provas:

5.1. Escalões I e II: num formato Kids Athletics, as atividades são constituídas por um conjunto de 7 (sete) desafios, respeitando uma progressão de dificuldade desde a Fase Local à Fase Final em que as diferentes famílias do atletismo serão estimuladas: corridas, saltos e lançamentos. O formato dos mesmos resulta da adaptação às características dos atletas destes escalões. Cada um destes desafios representa uma estação de atividade. As equipas circulam pelas estações de acordo com a ordem indicada pelo diretor de evento presente na atividade.

5.2. Escalão III: composto por uma competição de pista, coletiva de equipas mistas. Participam 2 (dois) atletas por equipa e por concursos (Salto em altura I Lançamento do *Vortex* I Salto em comprimento com vara) e 4 (quatro) por cada uma das estafetas (4 x 60 m e 4 x 150 m) tendo que cada atleta realizar no mínimo 2 (duas) provas de disciplinas diferentes: corridas de estafetas, saltos ou lançamentos. A ordem das provas é:

1.º - 4 x 60 m;

2.º - Salto em altura I Salto em comprimento com vara I Lançamento do *Vortex*;

3.º - 4 x 150 m.

5.3. Atletismo Adaptado: São realizadas atividades não competitivas de acordo com as características dos atletas inscritos

6. Condições de Prática:

6.1. Escalões I e II: o evento Kids Athletics poderá ter lugar num pavilhão, polidesportivo, espaço público ou pista de atletismo que reúna o mínimo de condições.

6.2. Escalão III: a competição vai ter lugar numa pista de atletismo que reúna o mínimo de condições.

7. Materiais necessários, para realização das provas:

7.1. Nos Escalões I e II: são necessários os seguintes materiais: cronómetros; testemunhos; mini-barreiras; colchão de ginástica; bolas medicinais com o peso de 1 (um) quilograma; *Vortex*; 2 escadas de agilidade; cordas de salto; bases e bastões; quadro para afixar os resultados; e sistema de som.

7.2. No Escalão III: são necessários os seguintes materiais: cronómetros, pista de atletismo; 2 caixas de areia, 2 colchões de salto em altura e sector de lançamentos para dardo (*Vortex*), 2 rodos de alisamento da areia, 2 fitas métricas, 2 a 4 varas, 2 fasquias, 8 testemunhos, 8 blocos de partida; e sistema de som.

Artigo 7.º

Atletas com Deficiência – Especificações Técnicas e Pedagógicas

1. Todos os atletas com deficiência, de uma determinada Freguesia, para poderem participar na Fase Final têm de ter participado na respetiva Fase Local pela essa mesma Freguesia.
2. A prova será em regime integrado e de experimentação. Qualquer uma delas terá em conta as diferentes categorias de deficiência dos atletas.
3. As provas para os atletas com deficiência, serão adaptadas às diferentes categorias de deficiência dos mesmos. Estas serão divulgadas após término e análise das inscrições. Para tal, na inscrição deve ser referido se utiliza ou não cadeira de rodas.

Artigo 8.º

Classificação, Pontuação e Desempate

1. Todas as equipas devem pontuar em todas as estações.
2. Nos **Escalões I, II e III** serão atribuídos pontos às equipas em cada um dos desafios. Nenhum atleta nem equipa pontuam zero pontos. De acordo com o número de equipas em prova será atribuída a pontuação [por exemplo, com 6 (seis) equipas em prova – vide Quadro 5]:

Quadro 5

1.^a equipa	6 Pontos
2.^a equipa	5 Pontos
3.^a equipa	4 Pontos
(...)	(...)
6.^a equipa	1 Ponto

3. A classificação das equipas das Freguesias nos **Escalões I, II e III**, resulta da soma das pontuações obtidas por cada um dos atletas dessa equipa em cada uma das estações, resultando a classificação final da soma dos pontos obtidos por cada equipa em todos desafios ou provas.
4. A classificação da equipa da Freguesia no **Escalão III**, resulta da soma dos pontos obtidos referente às 2 (duas) classificações individuais por prova. Os pontos a atribuir por classificação seguem o critério previsto no Quadro 6. (exemplo: para 12 equipas, ou seja, 24 participantes):

Quadro 6

Classificação versus Pontuação	
1º Classificado	24 pontos
2º Classificado	23 pontos
3º Classificado	22 pontos
4º Classificado	21 pontos
5º Classificado	20 pontos
(...)	(...)

5. A classificação final é estabelecida por ordem decrescente dos pontos obtidos, sendo a grelha de classificações iniciada pela Freguesia com o maior número de pontos.
6. No caso de empate pontual entre Freguesias, o desempate será feito consoante o número de atletas, sendo a Freguesia com mais atletas a participar na prova, a 1.^a (primeira) classificada.
7. É prevista uma classificação coletiva de Freguesia resultante do somatório da pontuação obtida em todas as provas, através, do somatório dos resultados dos atletas da freguesia em cada uma das mesmas.

Artigo 9.º

Arbitragem

1. A arbitragem é formativa e não punitiva. Os juizes e monitores Kids Athletics devem explicar as regras aos atletas quando as aplicam.

2. As funções da mesa de prova são:
 - 2.1. Preencher os boletins de prova em colaboração com a equipa de ajuizamento de cada desafio/prova;
 - 2.2. Verificar a identificação dos atletas;
 - 2.3. Verificar e validar as classificações;
 - 2.4. Auxiliar e colaborar com a equipa de ajuizamento.
3. Os juizes e oficiais de prova são elementos dos cursos técnicos profissionais e/ou colaboradores dos clubes e das Juntas de Freguesia participantes, supervisionados pela Federação Portuguesa de Atletismo (na final).

Artigo 10.º

Prémios

Os prémios a atribuir aos atletas e/ou equipas são os previstos nas normas estabelecidas no **Regimento Geral do Joga Lisboa**.

Artigo 11.º

Inscrições

As inscrições efetuam-se de acordo com as normas estabelecidas no **Regimento Geral do Joga Lisboa**.

Artigo 12.º

Casos Omissos

1. Os casos omissos e as dúvidas resultantes da aplicação do presente Regimento, são analisados, integrados e resolvidos, de acordo com a legislação subsidiária aplicável, nomeadamente, a *Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto* e os Regulamentos da Federação Portuguesa de Atletismo, aplicados, respetivamente, e, em última instância, pela Comissão Organizadora.
2. Da decisão da Comissão Organizadora não cabe recurso.

**ANEXO I
DESAFIOS KIDS
ATHLETICS
ESCALÃO I E II**

DESAFIOS DOS ESCALÕES I e II

ESCALÃO I

Vaivém mega	Vaivém	Vaivém com barreiras
Escada de agilidade	Estafeta macaca	Salto à corda
Saltos laterais (a pés juntos)	Giroflé (horizontal)	Tocar alto
Salto de canguru (a pés juntos)	Estafeta canguru (a pés juntos)	Salta pocinhas (galopes)
Lançamento de bandeja (Bola Desportos coletivos)	Lançamento de peito (Bola Desportos coletivos)	Lançamento dorsal (Bola Desportos coletivos)
Lançamento de arco de joelhos (Bola Desportos coletivos)	Lançamento do <i>Vortex</i> (posição de força)	Lançamento do <i>Vortex</i> (posição de força)
Fórmula 1	Biatlo	Pulsação

ESCALÃO II

Vaivém com barreiras	Estafetas sem contacto visual	Estafetas sem contacto visual com barreiras
Estafeta macaca	Fórmula 1	Fórmula 1
3 saltos de canguru (a pés juntos)	Saltos à corda (hop)	Salto em comprimento (com corrida limitada)
Giroflé Horizontal	Salta pocinhas (galopes)	Salto de tesoura
Lançamento de peito (Bola medicinal 1 kg)	Lançamento dorsal (Bola medicinal 1 kg)	Lançamento da bola medicinal (posição de força a 2 mãos)
Lançamento de arco com pé destacado (Bola Desportos coletivos)	Lançamento do <i>Vortex</i> (posição de força)	Lançamento do <i>Vortex</i> (com passo de impulso)
Fórmula 1	Corrida multiplicada	Pulsação

Vaivém “mega”

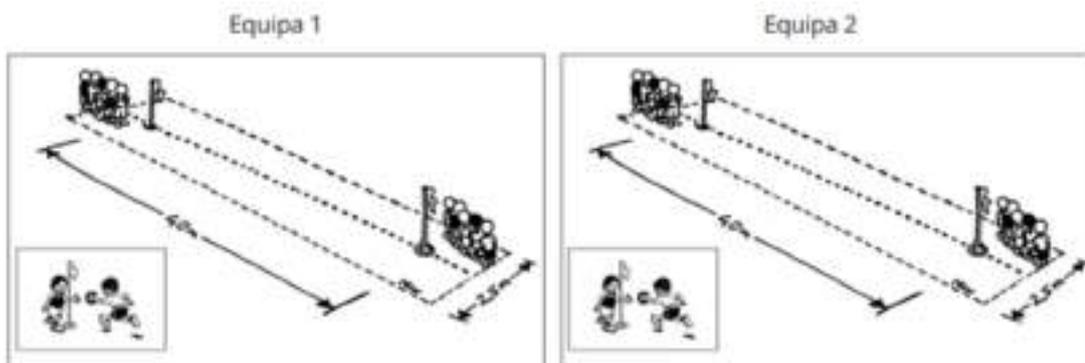
Os elementos de cada equipa são distribuídos por cones sinalizadores distanciados de forma equitativa. O primeiro elemento da equipa, tem um arco no chão com 4 (ou mais) argolas e tem de as entregar, uma a uma, ao segundo elemento da equipa, percorrendo 8 percursos vaivém. O 2.º elemento da equipa faz o mesmo, entregando as argolas ao 3.º elemento conforme as vai recebendo e assim sucessivamente. O último elemento do percurso tem de receber as argolas (o ringue) e colocá-las dentro do arco no fim do percurso. Cada atleta percorre uma parte igual do trajeto, estando o percurso total dividido em igual número de trajetos, de acordo com o número de elementos por equipa – 8 elementos = 8 trajetos (vaivém = 2x). A janela sugerida para a distância de cada percurso é de 5 a 10 metros. Vence a equipa que mais rápido fizer o transporte de 4 argolas do início para o fim do percurso.



Pontuação: É cronometrado o tempo da corrida, procedendo-se à pontuação em sistema de ranking – 8 equipas – a equipa vencedora recebe 8 pontos, a equipa que fica em 2.º lugar recebe 7 pontos e assim sucessivamente. A equipa que ficou em último lugar recebe 1 ponto.

Vaivém

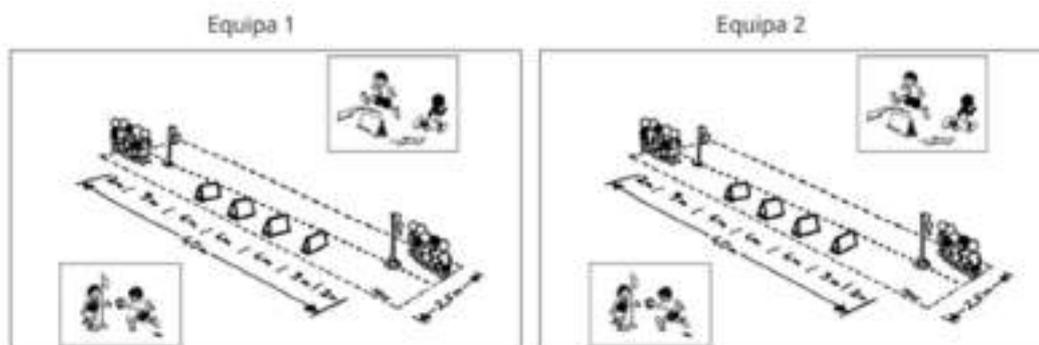
Cada atleta realiza 2 percursos, um de ida e um de volta. O primeiro elemento da equipa percorre um percurso de ida terminando com a entrega de uma argola ao 2.º elemento. O 2.º elemento realiza um percurso de volta e entrega a argola ao 3.º elemento (que realiza o percurso de ida) e assim sucessivamente. O total de percursos é definido pelo número de elementos da equipa (atenção às equipas exceção que têm de fazer igual número de percursos).



Pontuação: É cronometrado o tempo da corrida, procedendo-se à pontuação em sistema de ranking.

Vaivém com barreiras

Cada atleta realiza 2 percursos, um de ida em sprint e um de volta com barreiras. O primeiro elemento da equipa percorre um percurso de ida em sprint terminando com a entrega de uma argola ao 2.º elemento. O 2.º elemento realiza um percurso de volta transpondo 2 ou 3 barreiras e entrega a argola ao 3.º elemento (que realiza o percurso de ida em sprint) e assim sucessivamente. O total de percursos é definido pelo número de elementos da equipa (atenção às equipas exceção que têm de fazer igual número de percursos).



Pontuação: É cronometrado o tempo da corrida, procedendo-se à pontuação em sistema de ranking.

Escada de agilidade

Cada equipa realiza um percurso composto por uma habilidade de agilidade na escada e corrida de velocidade, em regime de vaivém. É registado o tempo total da equipa. Cada equipa realiza duas vezes o desafio. Sempre que um dos jovens se engana na sequência volta ao início da escada. O total de percursos é definido pelo número de elementos da equipa (atenção às equipas exceção que têm de fazer igual número de percursos).



Pontuação: É cronometrado o tempo da estafeta, procedendo-se à pontuação em sistema de ranking.

Estafeta macaca

Neste desafio as equipas têm de realizar uma estafeta na qual encontram um jogo da macaca. Partem, fazem o jogo da macaca, contornam o cone, fazem de novo o jogo da macaca e terminam com a entrega do testemunho ao elemento seguinte da equipa. O total de percursos é definido pelo número de elementos da equipa (atenção às equipas exceção que têm de fazer igual número de percursos).



Pontuação: É cronometrado o tempo da corrida, procedendo-se à pontuação em sistema de ranking

Salto à corda

Durante 15 segundos os jovens tentam saltar o maior número de vezes possível. Cada jovem tem direito a 2 tentativas contando para a classificação a melhor das tentativas.



Pontuação: O resultado é a soma do número de saltos de todos os elementos da equipa.

Saltos laterais a pés juntos

Neste desafio, o objetivo é fazer o maior número de saltos laterais por cima de um pequeno obstáculo. O desafio tem a duração de 15 segundos e são contabilizados todos os saltos. Um salto é válido quando os dois pés tocam no solo.



Pontuação: São somados os saltos de cada elemento da equipa e o resultado é a pontuação da equipa neste desafio.

Recursos materiais: Não é necessária uma plataforma específica para este desafio, o mais importante é a escolha de um pequeno obstáculo para transpor. Pode ser usada uma barreira de tamanho mais baixo, cones marcadores ou qualquer outro objeto que não ponha em causa a segurança dos participantes.

Giroflé horizontal

Procedimento: Numa distância previamente definida, as crianças deslocam-se em giroflés. O objetivo é fazer o mínimo de impulsões, para percorrer aquela distância. Os giroflés são contabilizados e a equipa que obtiver o menor número de giroflés fica em primeiro lugar.



Pontuação: Somam-se as impulsões de todos os elementos da equipa, procedendo-se à pontuação em sistema de ranking.

Tocar alto

O objetivo deste desafio é cada elemento conseguir saltar o mais alto possível, tocando com as mãos nas argolas. As argolas são colocadas a alturas diferentes, de forma crescente, tal como a progressão do desafio. Cada participante tem duas tentativas para alcançar cada nível, sendo que só pode tentar o nível seguinte depois de ter sucesso no anterior. São colocados entre 8 a 10 argolas. Como as crianças têm alturas diferentes temos de equilibrar o grau de dificuldade para todos. Para tal, antes de se iniciar o desafio, cada criança tenta tocar nas argolas mais baixas sem saltar. Aquela que for a argola mais alta que toquem sem perder o apoio dos pés no chão será o seu nível 0. Significando que começa então a saltar no próximo, o seu nível 1.



Pontuação: Para a pontuação irá contar o melhor nível alcançado por cada elemento da equipa, somando-se no final todos os elementos. Nível 1 = 1 ponto, nível 2 = 2 pontos, nível 3 = 3 pontos, nível 4 = 4 pontos e nível 5 = 5 pontos.

Salto canguru

Um elemento da equipa de cada vez, salta a pés juntos (impulsão horizontal). Podem repetir 2 vezes esta habilidade, sendo que conta o melhor salto – melhor pontuação. São criadas várias zonas de queda que correspondem à pontuação. Zona 1 = 1 Ponto / Zona 2 = 2 pontos / Zona 3 = 3 pontos / Zona 4 = 4 pontos / Zona 5 = 5 pontos.



Pontuação: Soma-se a melhor pontuação de cada elemento, obtendo assim a pontuação da equipa

Estafeta canguru

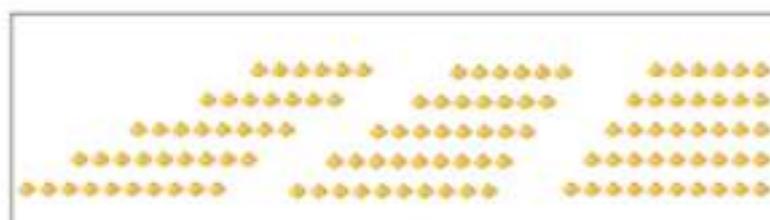
Vence a equipa que alcançar a maior distância, resultante do somatório dos vários saltos de todos os elementos da equipa. O primeiro elemento da equipa faz um salto a pés juntos (impulsão horizontal) para o mais longe possível. O monitor ou assistente marca o ponto de “aterragem” mais perto da linha de partida (calcanhares), tornando-se esta na linha de partida para o segundo elemento e assim sucessivamente. O desafio termina quando o último membro da equipa salta e o seu local de queda é marcado, sempre na linha dos calcanhares.



Pontuação: Todos os membros da equipa competem e a distância final (somatório de todos os saltos) é medida com uma tela métrica ou com a comparação dos cones deixados no local de queda do salto último membro de cada equipa.

Salta pocinhas (galopes)

Neste desafio, o objetivo é que os participantes consigam, com apenas 2 apoios entre cada cone, completar o nível máximo. Em cada nível são colocados em linha reta, no chão, cones equidistantes, entre os quais são feitos os apoios. No nível 1, os cones estão colocados a uma distância de 1 m a 1,5 m e, conforme se avança para o nível seguinte, esta distância aumenta. Cada elemento da equipa tem direito a 3 tentativas em cada nível, sendo que para o somatório das pontuações, conta apenas a melhor pontuação que cada um conseguiu atingir.



(nota: a distância entre o grupo de cones mantém-se)

Pontuação: Os pontos também se distribuem de maneira similar ao nível, ou seja, quanto mais elevado o nível, mais pontos ganha. Nível 1 = 1 ponto, nível 2 = 2 pontos, nível 3 = 3 pontos, nível 4 = 4 pontos e nível 5 = 5 pontos.

Lançamento de bandeja (Bola Desportos coletivos)

Partindo da posição de pé, o jovem lança a bola na posição de bandeja (lançamento frontal com as mãos entre as pernas).



Pontuação: zonas de queda do engenho – 1 a 5. Cada jovem lança duas vezes contando para a pontuação o melhor registo individual de cada um. Somam-se os melhores registos individuais de cada jovem para se encontrar o total no evento.

Lançamento de peito

Escalão I - com Bola Desportos coletivos | Escalão II – com Bola Medicinal 1 kg

Partindo da posição de agachamento e agarrando a bola junto ao peito com ambas as mãos o jovem lança a bola.



Pontuação: zonas de queda do engenho - 1 a 5. Cada jovem lança duas vezes contando para a pontuação o melhor lançamento de cada um. Somam-se os melhores registos individuais para se encontrar a pontuação total do evento

Lançamento dorsal

Escalão I - com Bola Desportos coletivos I Escalão II – com Bola Medicinal 1 kg

De costas para a zona de lançamento e com os calcanhares junto à linha de lançamento, o praticante realiza um agachamento acelerando o movimento de lançamento a partir das pernas e com os braços em extensão lança a bola para trás e para cima.



Pontuação: zonas de queda do engenho – 1 a 5. Cada jovem lança duas vezes contando para a pontuação o melhor lançamento de cada um. Somam-se os melhores registos individuais para se encontrar a pontuação total do desafio.

Lançamento de arco de joelhos (Bola Desportos coletivos)

Este desafio consta no lançamento de uma bola leve o mais longe possível, pegando na mesma com as duas mãos ao mesmo tempo. O participante apoiado nos joelhos inclina-se para trás (hiperextensão do tronco) com a bola já atrás da cabeça e realiza o lançamento para a frente com os braços estendidos.



Pontuação: zonas de queda do engenho – 1 a 5. Cada jovem lança duas vezes contando para a pontuação o melhor lançamento de cada um. Somam-se os melhores registos individuais para se encontrar a pontuação total do evento.

Lançamento do Vortex (posição de força)

O participante coloca-se lateralmente com o braço lançador em quase extensão e o peso do corpo na perna atrasada (lado direito). O praticante deve elevar, avançar e apoiar o pé esquerdo. Em simultâneo o lado direito movimenta-se com a ação do membro inferior, anca e peito, passando o praticante de uma posição lateral para uma posição frontal. O movimento é finalizado através de um movimento amplo do braço, largando a bola o mais acima e à frente possível. O lado esquerdo tem uma ação de bloqueio.



Pontuação: zonas de queda do engenho – 1 a 5 nível I.

Cada jovem lança duas vezes contando para a pontuação o melhor lançamento de cada um. Somam-se os melhores registos individuais para se encontrar a pontuação total do desafio.

Fórmula 1

O percurso tem entre 120 e 180 m de comprimento e está dividido em diversas habilidades, cambalhota à frente, corrida de velocidade plana, corrida de velocidade sobre barreiras e corrida de velocidade com slalom. Podem ainda ser incluídos outras habilidades como passar por um túnel ou passar por cima de um plinto. Todos os participantes têm de começar com uma cambalhota à frente no tapete ginástica. Como testemunho é usado um ringue de borracha macia. O primeiro de cada equipa começa ao sinal combinado e os seguintes partem quando receberem o testemunho.



Pontuação: É cronometrado o tempo da corrida, procedendo-se à pontuação em sistema de ranking. Por exemplo, se a competição tem 8 equipas, a equipa mais rápida obtém 8 pontos e a mais lenta 1 ponto.

Biatlo

Este desafio alia a corrida de resistência com a habilidade de lançar. Define-se um percurso com o máximo de 80 m. O desafio tem a duração de 5 minutos. O percurso tem uma zona de lançamentos leves em precisão. Corre uma equipa de cada vez. O desafio começa com uma volta ao percurso e ao chegar à zona de lançamentos tem direito a 3 tentativas para acertar no alvo. Ganham pontos sempre que acertam no alvo. Vence a equipa que, nos 5 minutos do desafio, conseguir somar mais pontos.



Pontuação: São cronometrados 5 minutos e contabilizados os lançamentos com sucesso. Somam-se os pontos de cada elemento da equipa resultando na pontuação da equipa.

Pulsação

Neste desafio, todas as equipas participam em simultâneo. Consiste num circuito de 40 a 60 m sem obstáculos no qual cada equipa começa num ponto diferente do percurso. Todas as equipas partem ao mesmo tempo e cada elemento começa com um cartão na mão, que tem de colocar numa caixa/ balde que está no local de partida da sua equipa. Cada elemento recebe um novo cartão um pouco mais à frente do seu local de partida. A duração do desafio é de 4 minutos.



Pontuação: A equipa que conseguir juntar mais cartões na sua caixa/balde, recebe a pontuação máxima (número total de equipas) e a que tiver menos terá a pontuação mínima (1 ponto).

Estafeta sem contacto visual e com barreiras

São necessárias duas pistas para cada equipa: uma zona de transmissão e uma zona de corrida com barreiras. Todos os membros da equipa estão reunidos junto à zona transmissão, mas fora do percurso. O primeiro elemento começa a correr até ao cone sinalizador de inversão do sentido da corrida, corre em linha reta passando as barreiras até ao próximo cone e, novamente, inverte o sentido da corrida até concluir o seu percurso com a transmissão do testemunho ao próximo elemento da equipa. A transmissão deve ser realizada em movimento e o elemento que recebe deve estar a correr no mesmo sentido do elemento que transmite. O cronómetro é ativado quando é dada a partida e é parado quando o último elemento da equipa cruza a linha de meta (início da zona de transmissão).



Pontuação: É cronometrado o tempo da corrida, procedendo-se à pontuação em sistema de ranking.

Três Saltos de Canguru

Cada elemento realiza 3 saltos a pés juntos seguidos (impulsão horizontal) para o mais longe possível, parando no fim do último. O monitor ou assistente observa o ponto de “aterragem”, o mais perto da linha de partida (calcanhares) e na tela métrica a que distância chegou. A prova é completa quando todos os membros da equipa realizarem os seus 3 saltos.



Pontuação: Todos os membros da equipa participam e a pontuação final é o somatório da distância obtida por cada um. Vence a equipa que obtiver mais pontos.

Salto de Tesoura

Realiza-se sobre um colchão baixo, colocado ao nível do solo, com dois postes de salto em Altura e um elástico. O objetivo passa pela transposição da fasquia com a técnica de tesoura, embora os atletas tenham que saltar sempre da seguinte forma: uma execução perna esquerda, outra execução perna direita. Existe uma limitação da zona de balanço para a corrida, sendo que os atletas terão duas tentativas por cada altura. A eliminação dá-se após dois nulos consecutivos.



Pontuação: No final do desafio somam-se as alturas de todos os atletas obtendo a pontuação final da equipa. Procedendo-se, posteriormente, à pontuação em sistema de ranking.

Lançamento da bola medicinal (posição de força a 2 mãos)

A partir da posição de força a bola (1kg) é segura junto ao peito com as duas mãos, o praticante lança a bola apenas com uma mão.



Pontuação: zonas de queda do engenho – 1 a 8. Cada jovem lança duas vezes contando para a pontuação o melhor lançamento de cada um. Somam-se os melhores registos individuais para se encontrar a pontuação total do evento.

Lançamento de arco com pé destacado (Bola Desportos coletivos)

Este desafio consta no lançamento de uma bola leve o mais longe possível, pegando na mesma simultaneamente com as duas mãos. O participante apoiado num joelho e num pé, inclina-se para trás (hiperextensão do tronco) com a bola já atrás da cabeça e realiza o lançamento para a frente com os braços estendidos, passando o peso do corpo para o pé da frente.



Pontuação: zonas de queda do engenho – 1 a 5. Cada jovem lança duas vezes contando para a pontuação o melhor lançamento de cada um. Somam-se os melhores registos individuais para se encontrar a pontuação total do evento.

Lançamento do Vortex (com passo de impulso)

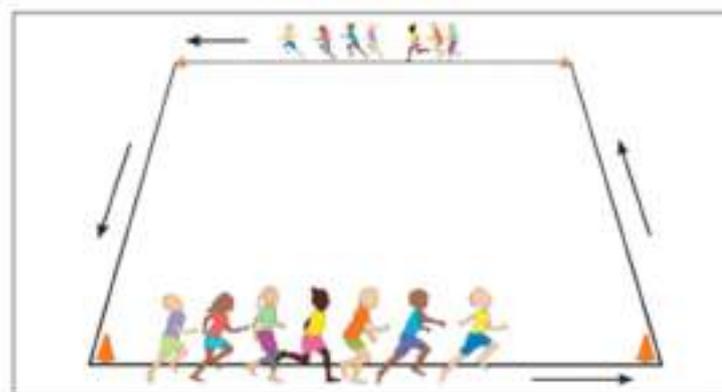
Este é um desafio que serve de progressão para o lançamento do dardo, tendo como objetivo lançar uma bola o mais longe possível, com um passo de impulso.



Pontuação: zonas de queda do engenho – 1 a 40 m. Cada jovem lança duas vezes contando para a pontuação o melhor lançamento de cada um. Somam-se os melhores registos individuais para se encontrar a pontuação total do evento.

Corrida multiplicada

Neste desafio, a equipa, em grupo, realiza a corrida num percurso definido (entre 300 e 500 m). Passado 1 minuto, realiza outra corrida multiplicando a extensão e o tempo (x2, x3...). Exemplo: definiu-se que o percurso tem 300 m. A equipa demorou 50 segundos. Descansam 1 minuto e recomeçam a corrida, desta vez multiplicada por 2, o que dá 600 m e com o tempo máximo de 1 minuto e 40 segundos.



Pontuação: É cronometrado o tempo do último elemento da equipa em ambas as corridas. Vence a equipa que realizar o desafio no tempo mais próximo da primeira corrida. Em caso de empate, vence a equipa mais rápida.

ANEXO II
PROVA - ESCALÃO III

PROVAS DO ESCALÃO III

A. 4 x 60 (sessenta) metros – Estafeta de velocidade



Procedimento:

1. É efetuada uma corrida, em corredores distintos, com diversas equipas de cada vez (séries de corrida) constituídas por 4 atletas;
2. Os atletas iniciam a corrida a partir dos blocos de partida;
3. As vozes de partida serão: “Aos seus lugares”, “prontos” e o tiro de pistola;
4. Cada atleta percorre a distância de 60 m;
5. Vence a equipa que terminar primeiro o percurso de 240 (duzentos e quarenta) metros respeitando as regras de transmissão:
 - 5.1. Entregar o testemunho dentro de uma zona de transmissão 30 (trinta) metros;
 - 5.2. No caso de o testemunho cair no chão durante a entrega do testemunho, deverá ser o atleta transmissor a apanhá-lo do chão e a realizar nova transmissão.

B. Salto em Comprimento com vara



Procedimento:

1. A prova de salto em comprimento com vara será realizada num setor de saltos horizontais – caixa de areia;
2. Na caixa de areia, será delimitada, com uma fita, uma zona de encaixe da vara, prolongando as linhas do corredor até 1 m após o início da caixa de areia, formando um retângulo de 1x1,22m;
3. O salto será nulo caso o atleta apoie a vara fora do retângulo de encaixe, ou realize a receção fora da caixa de areia ou antes do final da zona de encaixe;

4. A medição será realizada, como no salto em comprimento, desde a primeira marca na areia deixada pelo atleta até ao local onde fez a chamada, ignorando eventuais marcas deixadas pela vara;
5. Recomenda-se que haja uma linha (ou outra referência) de delimitação da corrida de balanço situada a 20m da "linha de chamada".

C. Salto em Altura



Procedimento:

1. O salto será considerado nulo sempre que a fasquia cair;
2. São permitidas duas tentativas por cada altura a cada atleta;
3. As alturas de subida serão definidas no local do evento mediante o nível de salto dos atletas;
4. Os atletas têm de realizar a chamada em apenas um pé.

D. Lançamento do Vortex

Procedimento:

1. O balanço é limitado a uma corrida de 15 m;
2. Serão permitidos 3 (três) lançamentos a cada atleta, contando para a classificação o seu melhor;
3. O engenho utilizar será um Vortex;
4. Será feita a medição do local onde cai o engenho até à linha delimitadora do sector.



E. 4 x 150 (cento e cinquenta) metros – Estafeta de velocidade prolongada



Procedimento:

1. Cada equipa é constituída por 4 elementos;
2. É efetuada uma corrida, em que todas as equipas partem na pista 1 e em tempos diferentes, de acordo com a classificação coletiva antes desta prova. Cada ponto é convertido em 0,3 segundos de diferença na partida. Exemplo: Uma equipa que tenha mais 3 pontos que outra, parte perto de 1 segundo de diferença;
3. Os atletas iniciam a corrida de pé;
4. As vozes de partida serão: “Aos seus lugares”, “prontos” e o tiro de pistola;
5. Cada atleta percorre a distância de 150 m;
6. Vence a equipa que terminar primeiro o percurso de 600 (seiscentos) metros respeitando as regras de transmissão:
 - 5.1. Entregar o testemunho dentro de uma zona de transmissão 20 (vinte) metros;
 - 5.2. No caso de o testemunho cair no chão durante a entrega do testemunho, deverá ser o atleta transmissor a apanhá-lo do chão e a realizar nova transmissão.