



Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre

REGULAMENTO

Torneio de Abril

e

Quilómetro Jovem Distrital

Estádio Municipal de Portalegre

19 de abril de 2025

Círcuito Distrital de Pista

Artigo 1º.

(Organização)

1. A organização do **Torneio de Abril + Km Jovem Distrital** é uma iniciativa da **Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre (AADP)** com o apoio da **Câmara Municipal de Portalegre**.
2. Realiza-se no dia **19 de abril de 2025 (sábado)**, a partir das **14H30** no Estadio Municipal de Portalegre, com ajuizamento do Conselho de Arbitragem da AADP.

Artigo 2º

(Objetivo)

1. Visa proporcionar aos atletas um momento de competição apurando o melhor atleta no conjunto das provas por escalão e sexo, bem como apurar o melhor Clube no conjunto de todas as classificações obtidas, nos escalões de **Benjamins B até Veteranos** e pontuando para o **Círcuito de Pista AADP** nas normas previstas no seu regulamento:

- a) A participação de **Benjamins A**, bonificará as respetivas equipas atribuindo pontos na classificação coletiva de cada prova, dependendo do número de atletas deste escalão em representação do Clube e aplicando-se a seguinte regra: 1 a 5 atletas = 2 pontos, 6 a 9 atletas = 4 pontos e mais de 10 atletas = 5 pontos.

2. Juntamente com esta prova irá realizar-se o **Quilómetro Jovem Distrital**, na qual será elaborada uma classificação com base nos resultados publicados pelas associações distritais-regionais, uma Classificação Nacional de Clubes do Quilómetro Jovem. (**Ver Artigo 9º**).

Artigo 3º

(Inscrições)

1. As inscrições dos Atletas devem ser feitas pelos Clubes ou Atletas Individuais através da página fpacompeticoes.pt ou www.aadp.pt aceitando e cumprindo as normas e indicações constantes no presente regulamento, aquando da sua inscrição.
2. Os atletas filiados na AADP participam com os dorsais de época, sendo aos restantes, atribuído um número de dorsal
3. Os atletas filiados para a época 2023/2024 devem fazer a inscrição até ao dia **16 de abril** (quarta-feira), até às 23:59 horas.
4. Pressuposta a aceitação do regulamento, toda e qualquer pessoa elegível filiado em outra Associação, (à exceção das Associações do Centro de Formação) poderá inscrever-se até ao dia **16 de abril de 2025** mediante o pagamento de 3,00€ (euros)
5. Não serão aceites inscrições feitas após o dia **16 de abril de 2025**.

Artigo 4º. (Escalões participantes)

1. Para o **Torneio de Abril e Quilómetro Jovem Distrital** estarão abertos aos seguintes escalões:

- Benjamins A Masc. e Fem. (2016, 2017 e 2018)
- Benjamins B Masc. e Fem. (2015 e 2014)
- Infantis Masc. e Fem. (2013 e 2012)
- Iniciados Masc. e Fem. (2011 e 2010)
- Juvenis Masc. e Fem. (2009 e 2008)
- Juniores Masc. e Fem. (2007 e 2006)
- Seniores Masc. e Fem. (2005 a 1991)
- Veteranos Masc. e Fem. (com 35 ou mais no dia da prova);
- Desporto Adaptado.

Artigo 5º. (Disciplinas em Competição)

Escalões	Torneio de Abril				KM Jovem Distrital
Benjamins A Fem./Masc.	40m barreiras	Salto Comprimento	Lançam. VORTEX		
Benjamins B Fem./Masc.	60 m	Salto Comprimento			
Infantis Fem./Masc.	60 m	Salto Comprimento			1000 m
Iniciados Fem./Masc.	80 m	Salto Comprimento			1000 m
Juvenis Fem./Masc.	100 m	Salto Comprimento			1000 m
Juniores Fem./Masc.	100 m	Salto Comprimento	Salto Altura	3000 m	
Séniores Fem./Masc.	100 m	Salto Comprimento	Salto Altura	3000 m	
Absolutos Fem./Masc.	100 m	Salto Comprimento	Salto Altura	3000 m	
Desporto Adaptado	80 m	Salto Comprimento		1000 m	

Artigo 6º. (Normas Regulamentares da prova)

1. Poderão participar atletas masculinos e femininos dos escalões e categorias de Benjamins A e Benjamins B (prova não competitiva), Infantil, Iniciado, Juvenil, Júnior, Sénior e Veteranos que se enquadrem numa das seguintes situações:
- Estejam filiados na Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre;
 - Sejam Portugueses e estejam filiados numa Associação Distrital ou numa Federação estrangeira Congénere;
 - Sejam estrangeiros e estejam filiados numa Associação Distrital;

2. Cada atleta pode participar em **2 (duas) provas nos escalões jovens, podendo ser uma delas o Quilómetro Jovem Distrital ou 3 (três) provas nos escalões de absolutos.**
3. Nas provas de **Salto em Comprimento** todos os atletas realizam **3 ensaios**.

Artigo 7º
(Secretariado)

1. O secretariado terá como horário de abertura as 13:30 e fecho as 14:30.
2. Durante o horário de funcionamento do secretariado não será possível fazer inscrições de encontro ao previsto no ponto 5 do artigo. 3º do presente regulamento.
3. As mudanças de provas no dia, não serão aceites durante o horário de funcionamento do secretariado, assim como no decorrer da prova.

Artigo 8º.
(Horários)

13:30	Abertura Secretariado		Obsv.
14:30	Encerramento Secretariado		
14:30	Altura	Juniiores/Séniores /Absl Fem.	Fasquia a combinar no local (sobe de 3 em 3)
14:30	60 m	Infantis Fem. / Benjamins B Fem.	
14:30	Comprimento	Juniiores/Sénior. / Vet. Masc.	Tábua 1/2 metros
14:40	60 m	Infantis Masc. / Benjamins B Masc.	
14:50	80 m	Iniciados Fem./ Desp. Adapt Fem.	
15:00	80 m	Iniciados Masc. / Desp. Adapt Masc.	
15:00	40 m Barreiras	Benjamins A	
15:10	100 m	Juvenis /Juniiores/Séniores / Vet. Fem.	
15:15	Comprimento	Benjamins B Fem. e Masc. / Infantis Fem. e Masc. / Vet. Fem. / Desp. Adapt.	Tábua 1/2 metros
15:25	100 m	Juvenis /Juniiores/Sénior. / Vet. Masc.	
15:30	Altura	Juniiores /Séniores/ Absl. Masc.	Fasquia a combinar no local (sobe de 3 em 3)
15:35	Comprimento	Benjamins A	Em precisão
16:00	Comprimento	Iniciados/Juvenis /Juniores/Sénior. Fem.	Tábua 1 metros
16:20	1000 m	Infantis Masc. / Desp. Adapt.	Km Jovem
16:20	VORTEX	Benjamins A	
16:30	1000 m	Infantis Fem.	Km Jovem
16:45	Comprimento	Iniciados Masc. /Juvenis Masc.	Tábua 1/2 metros
16:45	3000 m	Juniiores/Sénior. / Vet. Masc	
16:05	3000 m	Juniiores/Sénior. / Vet. Fem.	
17:25	1000 m	Iniciados/ Juvenis Masc.	Km Jovem
17:35	1000 m	Iniciados/ Juvenis Fem.	Km Jovem

Nota: O Programa horário pode sofrer alterações, no decorrer da competição.



Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre

Artigo 9º. (Classificações)

1. Será estabelecida uma classificação individual, por sexo e escalão em cada prova atribuindo pontos aos 10 melhores atletas atribuindo-se a pontuação da plataforma fpacompeticoes.pt.
2. Será estabelecida uma classificação coletiva pelo somatório dos pontos das provas dos atletas das respetivas equipas, atribuindo-se a pontuação da plataforma fpacompeticoes.pt.

QUILÓMETRO JOVEM

1. O Quilómetro Jovem é uma competição dirigida a atletas masculinos e femininos dos escalões de Sub-14, Sub-16 e Sub-18. Esta prova está integrada na Campanha Viva O Atletismo e realiza-se apenas na fase de âmbito Distrital/Regional, aberta a escolas e clubes.

CLASSIFICAÇÕES

2. Haverá uma classificação individual por cada sexo e escalão etário.
3. A classificação coletiva é encontrada através do somatório dos tempos obtidos por todos os atletas (masculinos e femininos) de cada clube, vencendo o clube que obtiver o menor somatório de tempos.
4. Primeiramente serão ordenadas na classificação coletiva as equipas mais completas (primeiro com 6 elementos, depois com 5, depois com 4 e assim sucessivamente).
5. Será também elaborada, nos mesmos moldes e com base nos resultados publicados pelas associações distritais-regionais, uma Classificação Nacional de Clubes do Quilómetro Jovem.

Artigo 10º. (Cerimónia de entrega de Prémios)

1. A cerimónia de entrega de prémios será realizada após o término da jornada ou na possibilidade, assim que terminarem as provas respetivas.
2. Haverá prémios aos 3 primeiros de cada prova e às 3 primeiras equipas.

Artigo 11º. (Direitos de Imagem)

1. A aceitação do presente regulamento traduz, obrigatoriamente, que o praticante autoriza a organização da prova à gravação total ou parcial da sua participação na mesma.
2. Pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a sua imagem para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (toda a comunicação social, internet, fotografia, vídeo, cartazes, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica ou em espécies.

Artigo 12º. (Casos omissos)

1. A resolução de casos omissos é da competência da Direção da AADP, em consonância com o Regulamento Geral de Competições da FPA, não cabendo recurso da decisão.



Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre

Portalegre, 12 de março de 2025

A Presidente da Direção

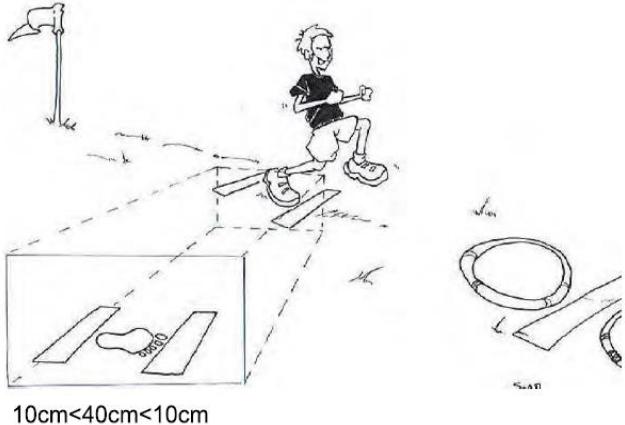
Daniel Madeira

O Diretor Técnico Regional

Nuno Preciado

ANEXO I **BENJAMINS**

Salto em Comprimento (em precisão)



10cm < 40cm < 10cm

- Controlar a precisão da chamada;
- Controlar a precisão da queda;
- Registar as marcas.

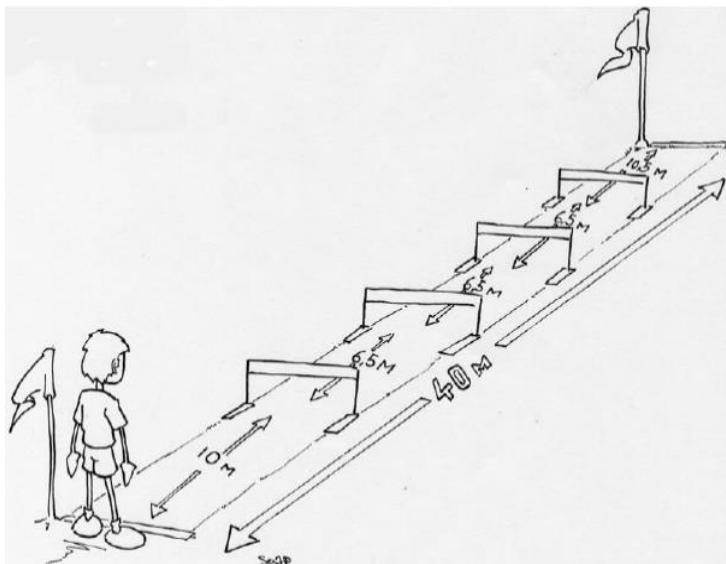
Procedimentos: A partir de uma corrida de preparação de 10 metros, no máximo, os participantes fazem um salto em comprimento.

Pontuação: - Cada participante tem **3 tentativas** e todas as marcas são registadas por 3 zonas de pontuação.

- Áreas de queda são atribuídos pontos correspondentes. Ex: (Zona 1=1 PONTO; Zona 2=2 PONTOS; Zona 3=3 PONTOS; Zona 4 = 4 PONTOS);

Assistentes: Dois assistentes com as seguintes funções:

Corrida de Barreiras



Procedimentos: O participante coloca-se atrás da linha de partida e começa quando é dado o sinal de partida. A corrida termina quando o participante correando o mais rápido possível, passa a linha da meta. A distância entre barreiras é a que está descrita na figura.

Pontuação: É registado o tempo individual de cada participante.

Assistentes: - Para este evento é necessário um cronometrista com experiência na linha de meta.
- É necessário um assistente para dar o sinal de partida.