

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO
Direcção Técnica Nacional
Sector juvenil



REGULAMENTO GERAL DE COMPETIÇÕES

ESCALÕES JOVENS



Artigos e normas (revistas !) do
Regulamento Geral de Competições
específicas para os escalões jovens

Parceiros Institucionais:



REGULAMENTO GERAL DE COMPETIÇÕES

NORMAS RELACIONADAS COM OS ESCALÕES DO ATLETISMO JUVENIL

A. Disposições Gerais

Artº 1º

INSCRIÇÕES

1. As inscrições para qualquer prova de carácter individual ou com classificação simultaneamente individual e colectiva, 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 respectiva competição. Em casos excepcionais 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, da 2ª feira da semana da própria competição.
 - 1.1. Estas inscrições deverão discriminar, obrigatoriamente, as provas a que cada atleta concorrerá, com a indicação dos melhores resultados obtidos no período determinado por regulamento próprio e local onde foram realizados, o nome do atleta, nº de licença federativa, o ano de nascimento e, caso seja estrangeiro, a respectiva nacionalidade, sem o que não serão consideradas
2. Só serão consideradas as inscrições enviadas nos impressos próprios que se encontram à disposição dos interessados na FPA e nas Associações Distritais de Atletismo.

Artº 2º

(Adaptado)

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 (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 respectiva competição.

NOTA: Isto 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, devendo contudo submeter essas adaptações à apreciação da FPA, até ao início da respectiva 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. Os atletas serão escalonados de acordo com a sua idade nos seguintes agrupamentos etários:

<u>ESCALÕES</u>	<u>masculinos</u>	<u>femininos</u>
Benjamins A	7 a 9 anos	7 a 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

3. 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 actividade 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.

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

Para mais pormenores e sugestões consultar as páginas 23 a 28 do Regulamento Geral de Competições, incluído no Manual de Competições, editado em Janeiro de 2005 (Dossier pequeno azul). Consultar ainda (nomeadamente das páginas 49 a 95) o Caderno de Apoio ao Atletismo Juvenil da FPA, concebido pelo GRCAJ e editado em Dezembro 2002.

Artº 11º

INFANTIS

PROGRAMA DE PROVAS

MASCULINOS	60m, 150m, 600m, 1.000m, 4 x 60m, 60m barreiras, 3000m marcha Altura, Comprimento Peso (3 Kg), Dardo (500g) <u>Triatlo:</u> 60m barreiras, Peso (3 Kg) e Comprimento <u>Pentatlo:</u> 60m, comprimento + 60m Barreiras, Peso (3 Kg), 1.000m
FEMININOS	60m, 150m, 600m, 1.000m, 4 x 60m, 60m barreiras, 3000m marcha Altura, Comprimento Peso (2 Kg), Dardo (400g) <u>Triatlo:</u> Peso (2 Kg) 60m barreiras e Comprimento <u>Pentatlo:</u> 60m, Peso (2 Kg) + 60m Barreiras, Comprimento, 1.000m

1. Neste escalão etário não se realizarão Campeonatos Nacionais.
2. 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 de Infantis, 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.
3. Os atletas Infantis que participem numa corrida de 150 metros não podem participar em mais nenhuma corrida que se dispute posteriormente nessa jornada com excepção da estafeta de 4x 60 metros, podendo participar nas que se disputem antes.
4. Os atletas Infantis que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros não podem participar em mais nenhuma prova (corrida, marcha ou concurso) que se dispute posteriormente nessa jornada, podendo participar em provas que se disputem antes.
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. Os atletas do escalão de infantis poderão participar em todas as provas das competições do escalão de iniciados, com excepção das seguintes:

Pista	Estrada	Corta-Mato
250m, 250m barreiras, 800m, 1.500m, 1.500m Obstáculos Marcha 4.000m	Corridas - distâncias superiores a 2.000m Marcha - distâncias superiores a 3.000m	Distâncias superiores a 2.000m

Artº 12º

INICIADOS

PROGRAMA DE PROVAS

MASCULINOS	80m, 250m, 800m, 1.500m, 4 x 80m, 100m barreiras, 250m barreiras, 1.500m obstáculos, 4.000m marcha Altura, Comprimento, Vara, Triplo Salto 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
-------------------	---

FEMININOS	80m, 250m, 800m, 1.500m, 4 x 80m, 80m barreiras, 250m barreiras, 1.500m obstáculos, 4.000m marcha Altura, Comprimento, Vara, Triplo Salto 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 (3 Kg), 800 metros
------------------	--

1. Neste escalão etário não se realizarão Campeonatos Nacionais.
2. 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 de Iniciados, 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.
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 a excepção da estafeta de 4x80 metros no Campeonato Distrital de Iniciados, podendo participar noutras que se realizem antes.
4. No caso do atleta estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado, quando o atleta realiza uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 250 metros, o atleta não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida.
5. No caso do 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. 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.
7. Os atletas do escalão de iniciados, além das provas do respectivo escalão apenas poderão participar em provas das competições do escalão de juvenis, ainda assim com excepção das seguintes:

Pista	Estrada	Corta-Mato
2.000m obstáculos e 3.000m	Corridas -distâncias superiores a 3.000m (M/F) Marcha - distâncias superiores a 5.000m (M/F)	Distâncias superiores a 3.000m (M) e 2.500m (F)

Artº13º

JUVENIS

PROGRAMA DE PROVAS

MASCULINOS	100m, 200m, 300m, 800m, 1.500m, 3.000m, 4 x 100m, 4 x 300m, 110m barreiras, 300m barreiras, 2000m obstáculos, 5000m marcha Altura, Comprimento, Vara, Triplo Salto Peso (5 Kg), Dardo (700g), Disco (1,5 kg), Martelo (5 Kg) <u>Triatlo</u> : 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.
FEMININOS	100m, 200m, 300m, 800m, 1.500m, 3.000m, 4 x 100m, 4 x 300m, 100m barreiras, 300m barreiras, 2000m obstáculos, 5000m marcha Altura, Comprimento, Vara, Triplo Salto Peso (3 Kg), Dardo (600g), 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 (600g), 800 metros <u>Heptatlo</u> (Campeonato Nacional): 100m barreiras, Altura, Peso (3Kg), 200 metros + Comprimento, Dardo (600g), 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 800 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas, com exceção de provas de velocidade ou barreiras com distâncias iguais ou inferiores a 110m, desde que essas provas se disputem antes da prova de corrida ou de marcha de distância igual ou superior a 800 metros onde o atleta participou.
3. No caso de participar na eliminatória de uma prova de corrida de velocidade ou barreiras, que se realize antes da corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 800 metros em que o atleta participe, se o atleta tiver sido apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
4. Os atletas do escalão juvenil poderão participar em todas as provas das competições dos escalões júnior e sénior, com exceção das seguintes provas:

Pista	Estrada	Corta-Mato
3.000m obstáculos, 5.000m, 10.000m. Lançamento do Peso (7,260 gr.) e Lançamento do Martelo (7,260 gr.)	Corridas - distâncias superiores a 5.000m (M) e a 4.000m (F) Marcha - em distâncias superiores a 10.000m (M e F).	Distâncias superiores a 4.000m (M) e a 3.000m (F)

A. COMPETIÇÕES COM CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL E COLECTIVA 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 400 metros, bem como as corridas de estafetas, serão disputadas por séries.
5. Nestes Campeonatos, a classificação colectiva 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 seriadas por ordem decrescente do total de pontos obtidos.

Artº 30º

(Adaptado)

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 colectiva em masculinos e femininos.
3. Para a classificação colectiva, serão apenas considerados os 4 (quatro) primeiros atletas de cada equipa.
4. Cada atleta só poderá competir nos Campeonatos da sua categoria.
5. No que concerne aos Campeonatos Absolutos, é possível a participação de atletas Juvenis nos Campeonatos curtos, desde que a distância se enquadre dentro das distâncias limite para Juvenis 4.000m (M) e 3.000m (F).
6. 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 respectiva ordem de classificação (1 ponto para o primeiro classificado, 2 pontos para o segundo classificado, etc.).
7. 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.
8. Definida a pontuação das equipas, estas serão seriadas por ordem crescente do total de pontos obtidos.

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 colectiva, por escalão.
3. Para a classificação colectiva 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.

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO



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

INFANTIS MASCULINOS	60m, 150m, 600m, 1.000m, 4 x 60m, 60m barreiras, 3000m marcha Altura, Comprimento Peso (3 Kg), Dardo (500g) <u>Triatlo</u> : 60m barreiras, Peso (3 Kg) e Comprimento <u>Pentatlo</u> : 60m, comprimento + 60m Barreiras, Peso (3 Kg), 1.000m
INFANTIS FEMININOS	60m, 150m, 600m, 1.000m, 4 x 60m, 60m barreiras, 3000m marcha Altura, Comprimento Peso (2 Kg), Dardo (400g) <u>Triatlo</u> : Peso (2 Kg) 60m barreiras e Comprimento <u>Pentatlo</u> : 60m, Peso (2 Kg) + 60m Barreiras, Comprimento, 1.000m
INICIADOS MASCULINOS	80m, 250m, 800m, 1.500m, 4 x 80m, 100m barreiras, 250m barreiras, 1.500m obstáculos, 4.000m marcha Altura, Comprimento, Vara, Triplo Salto 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
INICIADOS FEMININOS	80m, 250m, 800m, 1.500m, 4 x 80m, 80m barreiras, 250m barreiras, 1.500m obstáculos, 4.000m marcha Altura, Comprimento, Vara, Triplo Salto 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 (3 Kg), 800 metros
JUVENIS MASCULINOS	100m, 200m, 300m, 800m, 1.500m, 3.000m, 4 x 100m, 4 x 300m, 110m barreiras, 300m barreiras, 2000m obstáculos, 5000m marcha Altura, Comprimento, Vara, Triplo Salto Peso (5 Kg), Dardo (700g), Disco (1,5 kg), Martelo (5 Kg) <u>Triatlo</u> : 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.
JUVENIS FEMININOS	100m, 200m, 300m, 800m, 1.500m, 3.000m, 4 x 100m, 4 x 300m, 100m barreiras, 300m barreiras, 2000m obstáculos, 5000m marcha Altura, Comprimento, Vara, Triplo Salto Peso (3 Kg), Dardo (600g), 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 (600g), 800 metros <u>Heptatlo</u> (Campeonato Nacional): 100m barreiras, Altura, Peso (3Kg), 200 metros + Comprimento, Dardo (600g), 800 metros.

ASPECTOS REGULAMENTARES

A - 150 metros do escalão de Infantis

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 - 250 metros do escalão de Iniciados

A partida para esta prova coincide com as marcas da 4ª barreira dos 400 metros barreiras.

C - 300 metros do escalão de Juvenis

O local da partida desta prova encontra-se marcado em todas as pistas.

D - 4x300 metros do escalão de Juvenis

1. A partida é feita nas marcas da partida dos 800 metros, correndo-se a primeira curva em pistas separadas.
2. A entrada à corda é feita depois da primeira curva, na marca da entrada à corda dos 800 metros.
3. A 1ª transmissão é feita na zona da 3ª transmissão dos 4x100 metros (pista 1), devendo os atletas estar posicionados pela mesma ordem da partida.
4. A 2ª transmissão é feita na zona da 2ª transmissão dos 4x100 metros (pista 1), devendo os atletas estar posicionados (tal como nos 4x400 metros), pela classificação da equipa 200 metros antes da transmissão (passagem na meta).
5. A 3ª transmissão é feita na zona da 1ª transmissão dos 4x100 metros (pista 1), devendo os atletas estar posicionados (tal como nos 4x400 metros), pela classificação da equipa 200 metros antes da transmissão (passagem na partida dos 100 metros).
6. As zonas de transmissão começam e terminam no início e no fim das zonas de transmissão dos 4x100 metros da pista 1 (e seu prolongamento), não havendo zona de balanço.

E - 250 m barreiras do escalão de Iniciados

1. A partida para esta prova coincide com as marcas da 4ª barreira dos 400 metros barreiras.
2. Distância da partida até à 1ª barreira: 35 metros (a 1ª barreira está colocada na marca da 5ª barreira dos 400 metros barreiras).
3. Número de barreiras: 6.
4. Distância entre Barreiras – 35 metros.
5. Distância da última barreira até à meta: 40 metros.
6. Altura das barreiras – 0,76 metros (masculinos e femininos).

F – 300m barreiras do escalão de Juvenis

1. O local da partida desta prova encontra-se marcado em todas as pistas.
2. Distância da partida até à 1ª barreira: 50 metros (a 1ª barreira está colocada na marca da 4ª barreira dos 400 metros barreiras).
3. Número de barreiras: 7.
4. Distância entre Barreiras – 35 metros.
5. Distância da última barreira até à meta: 40 metros.
6. Altura das barreiras – 0,76 metros (femininos) e 0,84 metros (masculinos).

G - 600 metros do escalão de Infantis

1. A partida para esta prova é feita à corda, tal como nos 1000 metros.
2. Os atletas não podem participar nos 600 metros e 1000 metros em dias sucessivos.

H – 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.

I - 2000m obstáculos do escalão de Juvenis masculinos

1. A prova é igual para o sector feminino e masculino em todos os aspectos regulamentares.
2. A altura dos obstáculos será de 0,76m.