INATEL
FUNDAÇÃO

NORMAS ESPECÍFICAS
ATLETISMO

ÉPOCA 2011-2012

FUNDAÇÃO **INATEL** | TURISMO | DESPORTO | CULTURA

ATLETISMO

NORMAS ESPECÍFICAS

As normas específicas são regras estabelecidas pela Direção Desportiva, em complemento do Código Desportivo, para as provas organizadas pela Fundação INATEL. Estas visam operacionalizar os quadros competitivos de cada modalidade.

As normas específicas, em conjunto com o Código Desportivo, aplicam-se a todos os atletas que participem nesta competição.

Estas serão definidas em todas as épocas no período que antecede a competição.

Para acompanhamento específico da modalidade de Atletismo, é nomeado, para a Época Desportiva de 2011/12, um Assistente Técnico Desportivo (ATD) da Fundação INATEL.
A nomeação de um Assistente Técnico Desportivo pretende reforçar as relações entre Centros de Cultura e Desporto (CCD's), Atletas e ATD's das agências da Fundação INATEL, nas questões técnico-competitivas.
Este técnico, além do definido nestas normas assumirá, em articulação com a Direção Desportiva, a gestão das diferentes competições.

Calendarização

As competições de Atletismo serão compreendidas entre Janeiro de 2012 e Julho de 2012 e abrangem Torneios e Campeonatos Nacionais.
Os CCD's e as Agências poderão isoladamente ou em conjunto, a nível de Agência/ /Inter-Agências, apresentar candidaturas para organização de Torneios e Campeonatos Nacionais, até ao dia 27 de Janeiro de 2012.
O Calendário de Torneios será definido, pela Agência e/ou Inter-Agências, em articulação com o ATD responsável pela modalidade e a Direção Desportiva, até ao dia 8 de Fevereiro de 2012, após análise das candidaturas apresentadas.
Caso não existam candidaturas suficientes poderão ser anuladas competições.
Os CCD's/atletas deverão efetuar as suas inscrições na Agência da Fundação INATEL de onde são originários, até 10 dias antes das respetivas realizações.
Estas reencaminharão as mesmas, para a Agência (ATD) responsável pela organização, até 5 dias antes da sua realização.
No calendário dos Campeonatos Nacionais prevêem-se as seguintes competições, a organizar pelas Agências e/ou CCD'S:

Campeonatos Nacionais	CALENDÁRIO	
Prova	**Agência organizadora**	**Data**
Campeonato Nacional de Corta Mato	A definir	A definir*
Campeonato Nacional de Estrada	A definir	A definir*
Campeonato Nacional de Meia Maratona	A definir	A definir*
Campeonato Nacional de Pista	Coimbra	Junho (Luso)

* Datas e locais a divulgar oportunamente

Inscrição

Período de Inscrição

Os CCD's /Atletas poderão realizar a inscrição dos atletas a partir do dia:

13 de Fevereiro de 2012

Responsabilidade de Inscrição

As inscrições são da competência dos Centros de Cultura e Desporto (CCD's) e da sua inteira responsabilidade devendo ser autenticadas, com carimbo e assinatura, pelas respetivas Direções ou, dos próprios atletas, quando se inscrevam na condição "individual".
Os interessados (CCD's e atletas) em participar nas Competições de Atletismo, da Fundação INATEL, deverão encontrar-se devidamente filiados e com quota atualizada.
Os CCD's que não se encontrem ativos serão impossibilitados de se inscrever na competição.

Condições de inscrição na modalidade Atletismo

Estas competições serão abertas a todos os atletas Filiados (Beneficiários Associados,

Equiparados a Beneficiários Associados e Beneficiários não Associados).
Todos os regulamentos serão iguais aos definidos pela FPA.

Tipologia de Inscrição

Os praticantes de CCD's e atletas individuais poderão adquirir, mediante os três perfis que se indicam a seguir e até 10 dias antes da realização das respetivas provas, a sua FILIAÇÃO, mediante o pagamento do valor correspondente:

Perfil de praticante	Filiação por Torneio/ /Campeonato	Filiação Época (Todos os Torneios e Campeonatos)
Beneficiário Associado	€10,00	€14,00
Equiparado a Beneficiário Associado	€10,00	€14,00
Beneficiário (não Associado)	€36,00	€100,00

Os interessados que optarem por adquirir a Filiação denominada por "Atletismo-Época 2011/12" poderão participar em todos os torneios e campeonatos, não ficando dispensados de efetuar as inscrições para as provas, no período que vier a ser definido para as mesmas.

Documentos a apresentar no acto de inscrição

a) Cartão de Beneficiário Associado ou Equiparado a Beneficiário Associado da Fundação INATEL;
b) Apresentação de Apólice de Seguros de Acidentes Pessoais, que cubra a prática desportiva, do(s) atleta(s). Em alternativa poderão optar pela aquisição de Seguro de Acidentes Pessoais – Desporto da Fundação INATEL.
A inscrição como Beneficiário (não Associado) obriga a apresentação de um dos documentos de identificação que a seguir se indicam: Bilhete de Identidade, Cartão do Cidadão, Carta de Condução ou Passaporte.

VALOR DE ADESÃO SEGURO	
Tipo de Seguro	Valor
Seguro de Acidentes Pessoais - Desporto	€8,50

Nota: Caso a opção seja o Seguro Desportivo da Fundação INATEL deverá ser apresentado um Termo de Responsabilidade, fornecido pela Fundação INATEL, devidamente preenchido e assinado, por todos os elementos a inscrever pelo CCD ou pelos próprios, quando em representação "Individual".

Documentos de Identificação em prova

Os praticantes deverão fazer-se acompanhar/apresentar, obrigatoriamente e cumulativamente, antes do início das Provas, dos seguintes documentos:
a) Cartão de Identificação Desportiva (CID).
b) Apresentação do Impresso de Inscrição (Mod.71) devidamente autenticado pela Agência.
c) Caso não sejam portadores do cartão (CID), deverão apresentar:

Documento de identificação original (Bilhete de Identidade ou Cartão do Cidadão ou Carta de Condução ou Passaporte) e entrega de cópia do referido documento, sendo necessário ainda a apresentação do mencionado em b).
Nota: O Cartão de Identificação Desportiva (CID) permite ao praticante, juntamente com Mod. 71 devidamente autenticado, identificar-se no ato de Prova.

Cartão Identificação Desportiva CID	Valor
Emissão de 2.ª Via	€10,00

Especificidades

Escalões Etários:

MASCULINOS	
IDADE	ESCALÃO
15 - 17	ASPIRANTES
18 - 34	SENIORES
35 - 39	M35
40 - 44	M40
45 - 49	M45
50 - 54	M50
55 - 59	M55
60 - 64	M60
65 - 69	M65
70 - 74	M70
75 - 79	M75
80 - 84	M80
85 - 89	M85
90 - 94	M90
95 - 99	M95
+100	M100

Nota: Nas provas de Corta-mato e Estrada não existe o Escalão M35

FEMININOS	
IDADE	ESCALÃO
15 - 17	ASPIRANTES
18 - 34	SENIORES
35 - 39	W35
40 - 44	W40
45 - 49	W45
50 - 54	W50
55 - 59	W55
60 - 64	W60
65 - 69	W65
70 - 74	W70
75 - 79	W75
80 - 84	W80
85 - 89	W85
90 - 94	W90
95 - 99	W95
+100	W100

Nota: Nas provas de Corta-mato e Estrada não existe o Escalão W35

a) Nas competições, para uma melhor gestão da organização, poderão competir em conjunto várias categorias e escalões, sendo a classificação diferenciada.
b) O escalão do atleta é definido em relação à sua data de nascimento e à data da prova. Logo, o atleta na mesma época desportiva poderá mudar de escalão.
c) Os atletas Veteranos poderão participar numa categoria superior (participação em escalões com idade inferior), desde que as equipas/atletas o entendam, devendo as suas inscrições nas respetivas competições referir expressamente em que Escalão pretendem participar.
d) Nas Competições de Pista, mantêm-se o escalão do primeiro dia de competição.

Competições de Corta-mato e Estrada

a) A Fundação INATEL poderá organizar Quadros Competitivos, distribuídos por Torneios e Campeonatos Nacionais.
b) Haverá classificações individuais e coletivas.
c) As equipas são formadas por 3 elementos para efeitos de classificação coletiva.
d) Para efeitos de classificação, será vencedora a equipa que somar menor número de pontos.
e) Os desempates serão feitos a favor da equipa cujo último concorrente tenha obtido melhor classificação.
f) Os atletas Veteranos poderão participar numa categoria superior (participação em escalões com idade inferior), desde que as equipas o entendam, devendo as suas inscrições nas respetivas competições referir expressamente em que Escalões pretendem participar.

Distâncias Masculinas: Corta-mato e Estrada

(estas distâncias poderão sofrer uma tolerância de +/- 5%)

Competição	Categoria	Aspirantes	Seniores	M40 e M45	M50	M55, M60, M65 e M70	M75 e adiante
							CORTA-MATO
Torneios	Masculinos	5000m	10 000m	8000m	6000m	4000m	2000m
Campeonato Nacional	Masculinos	5000m	10 000m	8000m	6000m	4000m	2000m

Competição	Categoria	Aspirantes	Seniores	M40 e M45	M50	M55, M60, M65 e M70	M75 e adiante
							ESTRADA
Torneios	Masculinos	5000m	10 000m	8000m	8000m	4000m	3000m
Campeonato Nacional	Masculinos	5000m	10 000m	8000m	8000m	4000m	3000m

Nota: Nas provas de Corta-mato e Estrada não existe o Escalão M35

Distâncias Femininas: Corta-mato e Estrada

(estas distâncias poderão sofrer uma tolerância de +/- 5%)

Competição	Categoria	Aspirantes	Seniores	M40 e M45	M50	M55, M60, M65 e M70	M75 e adiante
							CORTA-MATO
Torneios	Femininos	4000m	6000m	3000m	3000m	3000m	2000m
Campeonato Nacional	Femininos	4000m	6000m	3000m	3000m	3000m	2000m

Competição	Categoria	Aspirantes	Seniores	M40 e M45	M50	M55, M60, M65 e M70	M75 e adiante
							ESTRADA
Torneios	Femininos	4000m	7000m	4000m	3000m	2000m	2000m
Campeonato Nacional	Femininos	4000m	7000m	4000m	3000m	2000m	2000m

Nota: Nas provas de Corta-mato e Estrada não existe o Escalão W35

Competições de Meia-maratona

(Consulta de regulamento próprio à competição)

Competições de Pista

a) Para efeitos de contagem, as eliminatórias e final de uma prova são consideradas como uma só.
b) Os atletas Seniores e Veteranos que participem em corridas de distância igual ou superior a 1500 metros não podem participar noutra corrida no mesmo dia. Os atletas Aspirantes que participem em corridas de distância igual ou superior a 800 metros não podem participar noutra corrida no mesmo dia.
c) Não é permitida a participação aos atletas aspirantes nas provas de 3000 m obstáculos, 10 000 m em masculinos e 5000 m em femininos.
d) Será realizada a prova de 2000 m Obstáculos para Aspirantes e Veteranos masculinos e para femininos caso haja a existência de inscrições prévias.
e) As séries serão constituídas, tendo em atenção o valor dos concorrentes, de modo a que participem, em cada uma, atletas com resultados ou valor semelhante, sem distinção de equipas.
f) Os desempates nas corridas por tempo deverão ser considerados, nos apuramentos e resultados finais. Devem ser feitos, respeitando as regras internacionais, numa primeira fase (aos milésimos de segundo e, se empatados, por sorteio).
g) Os desempates nas classificações coletivas serão feitos, a favor dos CCD's que obtiveram mais primeiros lugares no conjunto das provas do programa. Se o empate se mantiver, aplica-se o mesmo critério em relação aos segundos, depois aos terceiros e assim sucessivamente.
h) Não é permitida a participação de equipas de estafetas formadas por atletas individuais ou de Centros diferentes.
i) Os veteranos poderão formar equipas de estafetas, com atletas de diferentes escalões. O escalão da equipa será definido em função do atleta mais novo da sua formação.

Campeonatos Nacionais

a) Nestes Campeonatos haverá classificações individuais e coletivas.
b) Nas competições de Pista, os atletas Veteranos poderão participar numa categoria superior (participação em escalões com idade inferior), desde que as equipas o entendam, devendo a sua inscrição referir expressamente tal pretensão.
No entanto, as marcas obtidas por estes atletas serão consideradas, para efeitos de obtenção de recordes, na categoria onde participam e na categoria a que pertencem.
c) Para os Campeonatos Nacionais, as Agências/Inter-Agências deverão enviar a relação de concorrentes inscritos, bem como as provas onde pretendem participar, dentro do prazo estabelecido no Calendário Nacional. Não serão permitidas inscrições no próprio dia nem permutas de provas.
d) Nos Campeonatos Nacionais, em que haja classificação coletiva, cada atleta só poderá participar em duas provas por dia, num máximo de três, quando o programa da competição se distribua por dois dias.
e) Nos Campeonatos Nacionais haverá classificação coletiva, com base nos valores habituais atribuídos aos primeiros classificados em cada Prova: 7-5-4-3-2-1 ou 9-7-6-5-4-3-2-1, consoante as provas se realizem em pistas de 6 ou 8 corredores, respetivamente.

Barreiras e peso de engenhos
MASCULINOS

	Idade	Distância	Altura Barreira	Nº de Barreiras	Distância para a 1ª Barreira	Distância entre Barreiras	Final
							BARREIRAS
Pista Coberta	Aspirantes	60m	0,914m	5	13,72m	9,14m	9,72m
	Seniores	60m	1,067m	5	13,72m	9,14m	9,72m
	M35 - 49	60m	0,991m	5	13,72m	9,14m	9,72m
	M50 - 59	60m	0,914m	5	13m	8,5m	13m
	M60 - 69	60m	0,840m	5	16m	8m	12m
	M70 - 79	60m	0,762m	5	12m	7m	20m
	M80+	60m	0,686m	5	12m	7m	20m
Distâncias Curtas	Aspirantes	110m	0,914m	10	13,72m	9,14m	14,02m
	Seniores	110m	1,067m	10	13,72m	9,14m	14,02m
	M35 - 49	110m	0,991m	10	13,72m	9,14m	14,02m
	M50 - 59	100m	0,991m	10	13m	8,5m	10,5m
	M60 - 69	100m	0,840m	10	16m	8m	12m
	M70 - 79	80m	0,762m	8	12m	7m	19m
	M80+	80m	0,686m	8	12m	7m	19m
Distâncias Longas	Aspirantes	400m	0,84m	10	45m	35m	40m
	Seniores	400m	0,914m	10	45m	35m	40m
	M35 - 49	400m	0,914m	10	45m	35m	40m
	M50 - 59	400m	0,840m	10	45m	35m	40m
	M60 - 69	300m	0,762m	7	50m	35m	40m
	M70+	300m	0,686m	7	50m	35m	40m

	Idade	Distância	Altura Barreira	Nº de Barreiras	**OBSTÁCULOS**
Obstáculos	Aspirantes	2000m	0,914m	18 obstáculos e 5 obstáculos com água	
	Seniores	3000m	0,914m	28 obstáculos e 7 obstáculos com água	
	M35 - 59	3000m	0,914m	28 obstáculos e 7obstáculos com água	
	M60+	2000m	0,762m	18 obstáculos e 5 obstáculos com água	

Escalão	Martelo	Peso	Disco	Dardo	Martelão***	**ENGENHOS**
Aspirantes	5 kg	5 kg	1,5 kg	700 g	-	
Seniores	7,260 kg	7,260 kg	2 kg	800 g	15,88 kg	
M35-49	7,260 kg	7,260 kg	2 kg	800 g	15,88 kg	
M50-59	6 kg	6 kg	1,5 kg	700 g	11,34 kg	
M60-69	5 kg	5 kg	1 kg	600 g	09,08 kg	
M70-79	4 kg	4 kg	1 kg	500 g	07,26 kg	
M80+	3 kg	3 kg	1 kg	400 g	05,45 kg	

*** A prova de Martelão fica condicionada à existência do engenho na Agência. Esta prova integra Campeonatos Agência/Regionais e Nacionais, no entanto não será considerada em termos de classificação coletiva.

Barreiras e peso de engenhos
FEMININOS

	Idade	Distância	Altura Barreira	Nº de Barreiras	Distância para a 1ª Barreira	Distância entre Barreiras	Final
							BARREIRAS
Pista Coberta	Aspirantes	60m	0,760m	5	13m	8,5m	13m
	Seniores	60m	0,840m	5	13m	8,5m	13m
	W35 - 39	60m	0,840m	5	13m	8,5m	13m
	W40 - 49	60m	0,762m	5	12m	8m	16m
	W50 - 59	60m	0,762m	5	12m	7m	20m
	W60+	60m	0,686m	5	12m	7m	20m
Distâncias Curtas	Aspirantes	100m	0,760m	10	13m	8,5m	10,5m
	Seniores	100m	0,840m	10	13m	8,5m	10,5m
	W35 - 39	100m	0,840m	10	13m	8,5m	10,5m
	W40 - 49	80m	0,762m	8	12m	8m	12m
	W50 - 59	80m	0,762m	8	12m	7m	19m
	W60+	80m	0,686m	8	12m	7m	19m
Distâncias Longas	Aspirantes	300m	0,762m	7	50m	35m	40m
	Seniores	400m	0,762m	10	45m	35m	40m
	W35 - 49	400m	0,762m	10	45m	35m	40m
	W50 - 59	300m	0,762m	7	50m	35m	40m
	W60 - 69	300m	0,686m	7	50m	35m	40m
	W70+	200m	0,686m	5	20m	35m	40m

	Idade	Distância	Altura Barreira	Nº de Barreiras
				OBSTÁCULOS
Obstáculos	Aspirantes	2000m	0,762M	18 obstáculos e 5 obstáculos com água
	Seniores	3000m	0,762M	28 obstáculos e 7 obstáculos com água
	W35+	2000m	0,762M	18 obstáculos e 5 obstáculos com água

Escalão	Martelo	Peso	Disco	Dardo	Martelão***
					ENGENHOS
Aspirantes	3 kg	3 kg	1 kg	600 g	-
Seniores	4 kg	4 kg	1 kg	600 g	9,08 kg
W35-49	4 kg	4 kg	1 kg	600 g	9,08 kg
W50-59	3 kg	3 kg	1 kg	500 g	7,26 kg
W60-79	3 kg	3 kg	1 kg	400 g	5,45 kg
W80+	3 kg	3 kg	0,75 kg	400 g	5,45 kg

*** A prova de Martelão fica condicionada à existência do engenho na Agência. Esta prova integra Campeonatos Agência/Regionais e Nacionais, no entanto não será considerada em termos de classificação coletiva.

PRÉMIOS
Seniores – Masculinos e Femininos

CAMPEONATOS NACIONAIS | Corta-mato | Estrada | Meia-maratona

CLASSIFICAÇÃO	PRÉMIOS
1.º classificado (M/F)	Taça / Troféu
2.º e 3.º classificados (M/F)	Medalhas
3 primeiras equipas (M/F)	Taça / Troféu

CAMPEONATOS NACIONAIS - Pista

1.º, 2.º e 3.º classificados (M/F)	Medalhas
3 primeiras equipas (M/F)	Taça / Troféu

Aspirantes e Veteranos – Masculinos e Femininos

CAMPEONATOS NACIONAIS | Corta-mato | Estrada | Meia-maratona

CLASSIFICAÇÃO	PRÉMIOS
1.º, 2.º e 3.º classificados (M/F)	Medalhas)
1.ª equipa (M/F)	Taça / Troféu

CAMPEONATOS NACIONAIS - Pista

1.º, 2.º e 3.º classificados (M/F)	Medalhas
3 primeiras equipas da categoria (M/F)	Taça / Troféu

Notas: Na pista, a classificação coletiva dos veteranos será resultante do somatório das classificações individuais pontuáveis, obtidas em todos os escalões. As organizações (CCD's e/ou Individuais) poderão, à sua responsabilidade e se assim o entenderem, entregar outros prémios paralelos de forma a incentivar a participação.

ÉTICA E ESPÍRITO DESPORTIVO

A prática desportiva levada a cabo no âmbito dos Quadros Competitivos da modalidade de Atletismo da Fundação INATEL, deve ser desenvolvida com observância dos princípios da ética desportiva, da verdade desportiva e da formação integral dos participantes.
Encontram-se vinculados a tais princípios os praticantes e todos aqueles que, pelo exercício de funções diretivas, técnicas ou outras, intervêm nas provas organizadas pela Fundação, devendo ainda pautar a sua conduta pela lealdade e urbanidade nas relações estabelecidas entre si ou no âmbito das provas.
A Fundação divulga os factos que, no seio das suas provas, revelem especial espírito desportivo merecedores de reconhecimento público.
Incumbe aos responsáveis da Fundação, em particular aos Assistentes Técnicos, e aos agentes de arbitragem, mediante expressa menção no boletim da prova, informar e atestar os factos referidos.

www.inatel.pt

FUNDAÇÃO INATEL
Calçada de Sant'Ana, 180
1169-062 LISBOA

t. 210 027 000

DMRI . 0112