



PROGRAMA DE RETORNO À COMPETIÇÃO

O Atletismo Regressa à Pista da Excelência

_PARTICIPARAM NO DESENVOLVIMENTO DESTE DOCUMENTO AS SEGUINTE ENTIDADES E DEPARTAMENTOS:

Direção da Federação Portuguesa de Atletismo

Direções das seguintes associações distritais e regionais:

- ▷ Associação de Atletismo do Algarve
- ▷ Associação de Atletismo de Aveiro
- ▷ Associação de Atletismo de Beja
- ▷ Associação de Atletismo de Braga
- ▷ Associação de Atletismo de Bragança
- ▷ Associação de Atletismo de Castelo Branco
- ▷ Associação Distrital de Atletismo de Coimbra
- ▷ Associação de Atletismo de Évora
- ▷ Associação de Desporto da Ilha do Faial - Atletismo
- ▷ Associação de Atletismo da Guarda
- ▷ Associação de Atletismo de Lisboa
- ▷ Associação Distrital de Atletismo de Leiria
- ▷ Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira
- ▷ Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre
- ▷ Associação de Atletismo do Porto
- ▷ Associação de Atletismo de Santarém
- ▷ Associação de Atletismo de São Miguel
- ▷ Associação de Atletismo de Setúbal
- ▷ Associação de Atletismo da Ilha Terceira
- ▷ Associação de Atletismo de Viana do Castelo
- ▷ Associação de Atletismo de Viseu
- ▷ Associação de Atletismo de Vila Real

Conselho de Arbitragem da FPA

Direção Técnica Nacional (DTN) - Setores: Velocidade, Barreiras e Estafetas, Saltos, Lançamentos, Meio Fundo, Marcha, Provas Combinadas e Infantojuvenil)

Equipa Multidisciplinar da DTN - Psicologia e Biomecânica

Diretores Técnicos Regionais (de todas as associações distritais e regionais)

Departamento Médico da FPA

_ÍNDICE

INTRODUÇÃO

Jorge Vieira, presidente da Federação Portuguesa de Atletismo _____ 05

PREÂMBULO _____ 08

CAPÍTULO I - Proposta de cronograma e de calendário competitivo _____ 09

Cronograma e calendário competitivo _____ 10

Fase I - Regresso aos treinos _____ 11

Fase II - Período pré-competitivo: competições informais/desafios _____ 11

Fase III - Controlo e avaliação do treino _____ 12

Fase IV - Início do período competitivo: competições distritais/regionais _____ 13

Fase V - Competições nacionais _____ 13

Quadro competitivo das Associações de Atletismo _____ 14

CAPÍTULO II - Manual de procedimentos para o regresso aos treinos _____ 15

Introdução _____ 16

Utilização das instalações _____ 16

Comportamento antes e depois do treino _____ 17

Comportamento durante o treino _____ 18

Regras específicas para o treino _____ 19

Utilização dos materiais _____ 20

CAPÍTULO III - Manual de procedimentos para o regresso à competição _____ 21

Introdução _____ 22

Estratégias de base transversais a competições de pista _____ 22

Medidas preventivas _____ 23

Estratégias para as diferentes disciplinas disputadas em Pista ao Ar Livre _____ 24

_ÍNDICE

CAPÍTULO IV - Competições informais/desafios	27
Velocidade e barreiras	28
Meio fundo e fundo	29
Saltos	31
Lançamentos	32
Marcha	34
Provas combinadas	36
FPA Contrarrelógio	37
CAPÍTULO V - Propostas e recomendações para as Associações Distritais e Regionais	39
Etapa 1	40
Etapa 2	47
Etapa 3	47
CAPÍTULO VI - Propostas de atividades para as crianças durante o confinamento social em consequência da pandemia provocada pela COVID-19	48
Desafios “Kid Fit”	51
Desafios “Kids Athletics”	55
Desafios “The Daily Mile”	56
CAPÍTULO VII - Estratégias para o futuro	57
“The Daily Mile Família” e “The Daily Mile Escola”	60
CAPÍTULO VIII - Desafios para não filiados FPA	64
“O meu Record”	65
Running - Desafio para todos	66
ANEXO I	67
ANEXO II	68
ANEXO III	69
ANEXO IV	70
REFERÊNCIAS	71

_O ATLETISMO PORTUGUÊS PROGRAMOU O SEU RETORNO À COMPETIÇÃO

■ A essência do desporto assenta em dois pilares fundamentais e inseparáveis: o treino que prepara os atletas e a atividade competitiva, na qual se demonstra quer o talento, quer a qualidade do processo de preparação desportiva. Estas duas variáveis foram profundamente afetadas pela pandemia COVID-19.

Foram afetadas não só pelo estado de confinamento a que tivemos de nos submeter, mas também pelas sequelas psicológicas que todo este processo deixou como “herança” em muitos dos nossos concidadãos.

Vivemos durante semanas sob o espectro do medo, medo induzido por palavras repetidas até à exaustão: pandemia, isolamento, afastamento, cuidado, infeção, contágio e morte.

Ainda hoje, apesar do progressivo retorno à normalidade, vivemos marcados pelo desconhecimento e pela imprevisibilidade. Apesar dos avanços da ciência, o desconhecido continua a ocupar um espaço perturbador. Sabe-se muito, mas ignora-se, pelo menos, outro tanto. Neste cenário de fundo ensaiam-se previsões, que, na sua maioria, não passam disso mesmo.

Em ambiente de pandemia conferimos mais centralidade à ciência do que à política. Esperamos, diariamente, dos cientistas e dos técnicos as palavras avisadas que nos tranquilizem e nos ajudem a desenhar os caminhos do futuro. Porém, temos vindo a observar a deslocação progressiva do discurso científico para o discurso político. Há que retomar a vida normal, há que acautelar a recuperação económica do país e a saúde dos diferentes setores da atividade humana.

Em tempo de crise e de pandemia o desporto não é uma prioridade. A prioridade é preservar a saúde e a vida. Mesmo a economia, base da nossa vida, passou a secundária nas escolhas políticas. O mesmo não se deverá passar em ambiente de pós-crise. Aí o desporto deve assumir um papel fundamental e prioritário. O desporto deve assumir, então, o seu papel instrumental no retorno da população a uma vida normalizada e saudável.

Além do seu papel essencialmente desportivo, importa agora realçar, também, a sua função sanitária, social e, sobretudo, solidária.

Para lá da preocupação centrada na recuperação da normalidade da modalidade, há que colocá-la à disposição da comunidade.

Sempre assim foi com a nossa modalidade, sempre próxima dos cidadãos, sempre presente nos momentos de festa e de celebração. O atletismo português há muito que partilha os seus êxitos internacionais e as suas práticas com os portugueses de todas as idades, géneros e aptidão desportiva.

Não há modalidade mais livre, mais acessível, mais democrática e mais imbricada na nossa natureza humana. O atletismo contém os gestos – caminhar, correr, saltar e lançar – que todos praticaram, naturalmente, pelo menos, durante os anos da infância e da juventude. Estes gestos sob o formato desportivo dão corpo à mais antiga modalidade desportiva olímpica.

Também, pela sua natureza, o atletismo foi uma das principais modalidades precursoras do desporto adaptado. Foi o atletismo uma das primeiras modalidades a colocar os seus conteúdos ao dispor de uma população esquecida pelo desporto – as pessoas com deficiência. Daí passámos para níveis de participação cada vez mais exigentes até chegarmos aos Jogos Paralímpicos. O desporto adaptado surge, com maior expressão em Inglaterra, como meio de recuperação das lesões decorrente do segundo conflito mundial. Os primeiros Jogos Paralímpicos acontecem em Roma em 1960. Desde então, este movimento não deixou de crescer e de ganhar notoriedade. O atletismo adaptado faz hoje parte integrante da nossa modalidade global.

Em épocas de crise o desporto foi chamado a cooperar em ordem de recuperar as populações, proporcionando-lhes condições e desafios que as motivem a readquirir a funcionalidade individual e social, melhorando a sua saúde e a sua alegria de viver.

Durante o tempo de crise e, sobretudo, no pós-crise, o desporto ocupa uma centralidade, muitas vezes descurada quando em estado de normalidade. ▼

_O ATLETISMO PORTUGUÊS PROGRAMOU O SEU RETORNO À COMPETIÇÃO

Durante a Primeira Guerra Mundial o desporto funcionou quer como meio de preparação dos exércitos para o esforço de guerra, quer como forma de escape psicológico para as tensões acumuladas em ambiente de batalha. Foi também durante este primeiro grande conflito militar mundial que o desporto criou e viu reconhecidas muitas das suas virtudes físicas, mentais e socializantes. Pode dizer-se que existe um desporto pré-guerra e um desporto pós-guerra, este último mais robusto, mais procurado, mais valorizado e disseminado nas populações.

O atletismo, pelas suas características naturais, tão coerentes com a nossa própria natureza de seres humanos, é sempre um recurso prioritário quando se equaciona a saúde e o bem-estar das pessoas.

As características do esforço desenvolvido na maior parte das disciplinas atléticas correspondem às exigências impostas ao Homem ao longo da sua evolução e também, conseqüentemente, às exigências do nosso quotidiano. O atletismo é, por isso mesmo, considerado uma modalidade de base: base para a vida, base para a educação, base como alicerce para a prática de muitas outras modalidades.

O nosso corpo foi desenhado para se movimentar. Contrariar esta vocação natural gera custos muito severos para o nosso equilíbrio e, conseqüentemente, para a nossa saúde.

O programa que agora apresentamos à comunidade visa projetar a nossa modalidade numa sociedade e num tempo desconhecido, indeciso e imprevisível.

Queremos que este documento mantenha uma janela aberta a diferentes perspetivas e a diferentes leituras da realidade. O processo pandémico irá percorrer o seu caminho, fornecendo-nos os sinais necessários para adaptarmos a nossa rota. O programa de retoma deverá assumir o seu papel de referência para todos os nossos parceiros e estará aberto às suas sugestões.

Em primeiro lugar as nossas associações distritais e regionais, como estruturas intermédias da gestão do atletismo nacional, são chamadas à coordenação superior deste processo de retoma da normalidade.

Os clubes são as células base do desporto português e, em particular, do atletismo. Estão, na sua maioria, habituados a viver com dificuldades, sobretudo financeiras. Cremos que, à semelhança de outras épocas difíceis, todos os nossos clubes vão superar, progressivamente, as dificuldades resultantes desta paralisação da atividade social e económica.

Num futuro mais próximo, será crucial apresentar os nossos clubes como fulcros importantes do processo de recuperação social. Mais do que nunca a população vai olhar para os seus clubes como estruturas de acolhimento, detentoras de meios e de saberes importantes para a recuperação da sua saúde, do seu bem-estar e da alegria de viver. Esta é uma oportunidade que não pode ser desperdiçada pelo desporto nacional.

A necessidade de recuperação da “saúde” dos nossos clubes deve dar as mãos à necessidade de recuperação da saúde da população. Todos poderão sair vencedores desta crise.

Estamos certos de que quem se recusar a “abrir as portas” a uma população considerada “menos desportiva”, não irá aproveitar as oportunidades que esta crise poderá oferecer. Não podemos confinar-nos apenas no nicho do “atletismo de rendimento”. Este é um domínio fundamental, é mesmo um “ex-libris” da modalidade, mas não é o único. O atletismo é uma modalidade para a vida. Temos conteúdos atléticos lúdicos adequados às crianças, de desenvolvimento para os jovens em geral e para os jovens talentos em especial. Para os adultos jovens oferecemos o atletismo tradicional de rendimento e de alto rendimento. Nas idades mais avançadas os cidadãos dispõem de conteúdos competitivos e recreativos abertos à participação, sem limites de aptidão ou de idade. Todas estas variantes estão, também, obviamente, abertas aos cidadãos portadores de deficiência. ▼

_O ATLETISMO PORTUGUÊS PROGRAMOU O SEU RETORNO À COMPETIÇÃO

Este é também um momento de oportunidade para aprofundar o relacionamento do desporto federado com o desporto escolar. Entendemos que o desporto escolar é fulcral para o desenvolvimento do desporto português. Para que tal seja operacionalizado, com eficiência, é indispensável franquear as portas das escolas e dos clubes iniciando uma cooperação sem precedentes. Esta é uma medida que não pode ser mais adiada. É imperioso e inadiável aproveitar esta fase difícil das nossas vidas para unir esforços e pôr de lado caprichos estéreis que em nada contribuem para um bem social comum.

O nosso programa de retoma visa tocar em todos estes domínios do atletismo português.

Trata-se de um programa progressivo, dividido por fases e focado em alcançar a normalidade desportiva e social.

Em primeiro lugar devem reunir-se as melhores condições para retornar, em segurança, aos treinos. Após este regresso, dando tempo às necessárias adaptações orgânicas e técnicas, daremos lugar à introdução de competições adaptadas e seguras, quer ao nível distrital, quer ao nível nacional. Finalmente, num terceiro momento, será tempo de devolver aos nossos atletas uma atividade normal na modalidade.

Desenhámos o processo e a sua periodização, mas não podemos, porém, desenhar a calendarização definitiva. Sabemos quão importante é o retorno à atividade competitiva. Queremos viabilizar um quadro competitivo adequado às diretivas que nos forem impostas pelas entidades que nos tutelam. Afirmamos que não fechámos, nem fecharemos as portas da modalidade. Este programa é a demonstração dessa vontade.

A direção da FPA juntamente com a Direção Técnica Nacional desenvolveu o documento inicial que passou posteriormente pela análise crítica e respetivos contributos de todos os Diretores Técnicos Regionais. Após este processo de desenvolvimento técnico interno passámos à audição dos treinadores em cada setor. Esta versão final do documento foi submetida à apreciação, correção e aprovação de todos os presidentes das Associações Distritais e Regionais.

Este documento, podemos dizê-lo, é de todos, embora aberto às adaptações necessárias em cada região ou distrito.

Orgulhamo-nos deste processo.

Obrigado a todos os que participaram na elaboração deste documento e das suas várias atualizações. □

Jorge Vieira

_PREÂMBULO

■ O documento que apresentamos foi elaborado tendo em consideração as normas e recomendações das várias entidades nacionais e internacionais e vai ao encontro das orientações mais recentes estipuladas pela Direção Geral da Saúde (DGS) e Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) para a utilização de recintos desportivos e para a realização da prática desportiva. A realidade que vivemos impõe-nos inúmeros desafios e uma constante atualização de regras, normas e recomendações, por isso, sempre que justificável, as recomendações constantes neste documento serão atualizadas, em conformidade com as orientações emanadas dos órgãos decisores, a que estamos atentos e com os quais mantemos uma linha de diálogo aberta. A segurança, o desenvolvimento e a promoção da modalidade serão sempre os objetivos na base destas e de futuras recomendações da Federação Portuguesa de Atletismo.



CAPÍTULO I

PROGRAMA DE REGRESSO À COMPETIÇÃO

_CRONOGRAMA

■ Este programa está dividido em várias fases, a partir do momento em que a maioria dos atletas integrados na PREPOL (Preparação Olímpica), PREPAL (Preparação Paralímpica), PRESUL (Preparação Surdolímpica), PAR (Plano de Apoio ao Alto Rendimento), PEO (Projeto Esperanças Olímpicas), PEP (Projeto Esperanças Paralímpicas) e Seleção Nacional, reiniciou o seu processo de treino.

Apesar de a maioria dos atletas de alto rendimento ter mantido a sua preparação diária, sob a orientação dos seus treinadores, o treino teve um carácter mais geral, pelo facto de a maioria dos atletas ainda não ter acesso a uma pista. Isso significa que no regresso aos treinos dar-se-á início ao treino específico.

Considerando que a maioria dos atletas iniciou esse treino específico ao longo do mês de maio, podemos apontar para o início das competições informais (desafios) até ao final do mês de junho, pois os atletas já tiveram um período de cinco a sete semanas de treino específico. Contudo, cada Setor e cada Associação de Atletismo deve definir qual a data mais apropriada para o início destas competições.

Até 12 de junho REGRESSO AOS TREINOS

Realização do mesociclo de preparação específica.

Duração mínima do mesociclo: 3 semanas

De 20 de junho a 8 de julho PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO

Realização do mesociclo pré-competitivo;
Realização de competições informais (desafios);
Realização de competições dos escalões jovens.

Duração do mesociclo: 3 semanas

Junho

Até 3 de julho CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO

Realização de uma bateria de testes de avaliação.

De 4 a 19 de julho PERÍODO COMPETITIVO I - COMPETIÇÕES DISTRITAIS

Realização do mesociclo competitivo secundário;
Realização de competições formais: Associações.

Duração do mesociclo: 3 semanas

Julho

De 20 de julho a 16 de agosto PERÍODO COMPETITIVO II - COMPETIÇÕES NACIONAIS

Realização do mesociclo competitivo principal;
Realização de competições formais: Nacionais.

Duração do mesociclo: 4 semanas

Agosto

_CRONOGRAMA

DATA	PROPOSTA DE COMPETIÇÃO	ORGANIZAÇÃO
20 de junho a 19 de julho	Competições de Escalões Jovens	Associações de Atletismo
20 de junho a 20 de julho	Competições Informais (Desafios)	Associações de Atletismo/FPA
04/05 de julho	Campeonatos Distritais de Sub-18	Associações de Atletismo
11/12 de julho	Campeonatos Distritais de Sub-20	
18/19 de julho	Campeonatos Distritais Absolutos e de Sub-23	
25/26 de julho	Fase de Apuramento do Campeonato de Clubes	Associações de Atletismo/FPA
01 de agosto	Campeonato Nacional de Sub-18	Associações de Atletismo/FPA
02 de agosto	Campeonato Nacional de Sub-20	
08/09 de agosto	Campeonato de Portugal	
15/16 de agosto	Final do Campeonato Nacional de Clubes	

FASE 1 – REGRESSO AOS TREINOS

O regresso aos treinos dos atletas de alto rendimento e dos restantes atletas não depende diretamente da FPA, mas em primeiro lugar dos próprios atletas ou, no caso dos atletas menores, dos seus encarregados de educação.

É também muito importante a permissão dos clubes, que no caso de autorizarem o regresso aos treinos dos seus atletas, devem definir as regras de segurança para os períodos de antes, durante e depois dos treinos e devem controlar o cumprimento das mesmas. Contudo, tal está dependente da abertura das pistas, cuja responsabilidade é de entidades muito diferentes, que também deverão definir e controlar todos os procedimentos para garantir a segurança dos atletas e dos treinadores, de acordo com as regras da DGS em vigor, em coordenação com as respetivas Associações de Atletismo.

Sugere-se a consulta das últimas recomendações da DGS nesta matéria.

A FPA fez um resumo de todas as normas em vigor para a prática desportiva da DGS, assim como das normas específicas para o atletismo da responsabilidade do IPDJ (capítulo II). Estas normas serão alteradas de acordo com as novas orientações da DGS.

FASE 2 – PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO: COMPETIÇÕES INFORMAIS (DESAFIOS)

Tendo em consideração as limitações impostas pela COVID-19, o período pré-competitivo não deve começar com a realização de competições formais e com todos os setores em conjunto. A proposta da FPA é a de um período de três semanas, com a realização de competições informais, do género “Desafios” e/ou “Duelos”, que terão de respeitar os regulamentos de segurança específicos para as competições (capítulo III). ▼

_CRONOGRAMA

O atletismo é uma modalidade de desafios, sendo os mais clássicos da nossa existência: correr e caminhar mais rápido, saltar mais alto e mais longe e lançar a maiores distâncias. Enfrentando e superando desafios, percebemos os nossos limites, aprendemos o valor do empenho nas tarefas, descobrimos que o nosso corpo muda, tornando-se mais eficiente através do treino. Mas também percebemos que a superação depende, não só do esforço individual, mas também da solidariedade e da coesão entre todos os que participam no mesmo processo. Estes são, porventura, alguns dos grandes valores sociais e educativos que o desporto transporta consigo.

As competições informais (Desafios) organizadas pela FPA, em pareceria com as Associações de Atletismo, devem decorrer essencialmente durante os dias de semana, libertando os fins de semana para as provas organizadas pelas Associações Distritais e Regionais.

Devido à sua especificidade, para cumprir as regras de segurança, o modelo competitivo e o número de atletas envolvido nesta fase, poderão ser diferentes para cada Setor (capítulo IV).

Neste período as provas poderão ser realizadas pela FPA e pelas Associações Distritais e Regionais de Atletismo, sendo também o período mais indicado para a realização de competições de âmbito Distrital/Regional para os escalões mais jovens: Sub-10, Sub-12, Sub-14 e Sub-16.

Seleção dos atletas para os Desafios organizados pela FPA:

- ▶ Os Desafios organizados pela FPA são dirigidos aos atletas dos escalões Sub-18, Sub-20, Sub-23 e Seniores e destinam-se prioritariamente aos atletas da PREPOL, PREPAL, PRESUS, PAR, PEO, PEP, PES e Seleções Nacionais.
- ▶ Poderão ser convidados mais atletas para completar o número de atletas permitido em cada prova, de acordo com a especificidade de cada Setor, tendo em conta o seu nível competitivo demonstrado nas épocas de ar livre de 2018-2019 e de 2019-2020.
- ▶ Poderão ser convidados atletas estrangeiros a residir em Portugal nas seguintes condições: se filiados na FPA, se o seu nível assim o justificar, se a sua participação permitir aumentar o nível competitivo dos melhores atletas portugueses e não excluir atletas integrados na PREPOL, PREPAL, PRESUL ou no PAR que desejem participar na competição.

Período competitivo

Dependendo do evoluir da situação da COVID-19, das regras para a organização de competições desportivas e da autorização da DGS, a FPA coloca a possibilidade de organizar competições formais de âmbito distrital e nacional, respeitando as regras de segurança (capítulo III).

FASE 3 – CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO

O principal objetivo desta fase é realizar uma avaliação do estado de forma dos atletas de alto rendimento, antes de se iniciar o período competitivo.

Nesse sentido, devem estar envolvidos os Técnicos Nacionais de cada Setor e os elementos da equipa multidisciplinar da FPA: biomecânico, médico, fisioterapeuta, psicólogo e nutricionista.

Será feita uma calendarização em conjunto com o Técnico Nacional de cada Setor e com os treinadores pessoais de cada atleta envolvido, no sentido de se realizar uma bateria de testes a cada atleta, respeitando todas as regras de higienização, distanciamento social e segurança, descritas para o regresso aos treinos.

_CRONOGRAMA

FASE 4 – PERÍODO COMPETITIVO I: COMPETIÇÕES DISTRITAIS/REGIONAIS

Período competitivo com a duração de três semanas para a realização dos Campeonatos Distritais/Regionais de Sub-18, Sub-20, Sub-23 e Absolutos.

FASE 5 – PERÍODO COMPETITIVO II: COMPETIÇÕES NACIONAIS

A FPA pretende organizar os campeonatos nacionais de Sub-18 e de Sub-20, o Campeonato de Portugal e o Campeonato Nacional de Clubes.

O programa de prova das competições nacionais, assim como o sistema de qualificação e o regulamento específico serão divulgados até final do mês de junho.

Podem participar os atletas dos seguintes escalões:

- ▶ Campeonatos de Portugal: Sub-20 e Seniores;
- ▶ Campeonatos Nacionais de Sub-20: Sub-18 e Sub-20;
- ▶ Campeonatos Nacionais de Sub-18: Sub-16 e Sub-18;
- ▶ Campeonato Nacional de Clubes: regulamento específico.

Campeonatos de Portugal

Participação: de acordo com o número de atletas definido para cada prova, serão selecionados aqueles que tiverem as melhores marcas regulamentares obtidas durante a época de 2019/2020.

Campeonatos Nacionais de Sub-18 e de Sub-20

Participação: serão divulgadas até ao final do mês de junho, as marcas de qualificação para estes campeonatos, tendo em consideração o período que atravessamos e a limitação quanto ao número de participantes por disciplina.

Serão considerados os resultados obtidos nas épocas de 2018/2019 e de 2019/2020. No caso de não haver oito atletas com marcas de qualificação inscritos numa disciplina, a FPA convidará os atletas posicionados nas posições seguintes do ranking.

Nos campeonatos nacionais de Sub-18 e de Sub-20 existirá classificação individual e coletiva.

Campeonato Nacional de Clubes

No Campeonato Nacional de Clubes poderão participar os clubes que na época de 2018/2019 foram apurados para as finais da I, II e III divisões (ar livre) e que na época 2019/2020 foram apurados para as finais da I e II divisões (pista coberta). Depois de analisar os pedidos de participação destes clubes na Fase de Apuramento, a FPA definirá o formato da competição.

_CRONOGRAMA

QUADRO COMPETITIVO DAS ASSOCIAÇÕES DE ATLETISMO

As Associações de Atletismo, depois de consultarem os seus clubes e verificarem a disponibilidade das pistas de atletismo do distrito, apoiarão os clubes no processo de regresso aos treinos dos seus atletas e organizarão um quadro competitivo adaptado à sua realidade, respeitando todas as normas de segurança em vigor e definidas nos capítulos II e III deste documento.

A proposta da FPA para os Desafios e para as competições dos escalões jovens deve ser um guia para a organização das provas nas Associações de Atletismo, mas estas têm a possibilidade de adaptar essas recomendações à disponibilidade das pistas e dos juízes, assim como às características e interesse dos seus clubes, treinadores e atletas.

Na medida em que não é possível realizar competições com a participação de muitos atletas e que os Desafios organizados pela FPA se destinam principalmente a um grupo restrito, as provas das Associações de Atletismo devem dirigir-se aos atletas que não participaram nas provas nacionais, com o objetivo de proporcionar momentos competitivos ao maior número de praticantes.

A FPA apresenta igualmente uma proposta para a realização de competições informais destinadas aos escalões mais jovens (capítulo IV).

CAPÍTULO II

**MANUAL DE
PROCEDIMENTOS
PARA O REGRESSO
AOS TREINOS**

_INTRODUÇÃO

■ Os atletas, treinadores e outros técnicos de apoio que pretendam utilizar pistas de atletismo no regresso aos treinos, deverão respeitar as regras gerais de segurança estabelecidas pela DGS e o regulamento específico que cada instalação desportiva adote.

Este manual de procedimentos adotado pela FPA, está de acordo com as regras estipuladas pela DGS para a utilização de recintos desportivos e para a realização da prática desportiva, à data da elaboração do documento.

_UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES

■ A entidade responsável por cada pista tem, segundo as normas da DGS para a prática desportiva, de cumprir os seguintes procedimentos:

- a) Elaborar e implementar um plano de contingência próprio para a COVID-19, de acordo com o Artigo 34.º B2, do Decreto-Lei n.º 20/2020, de 1 de maio;
- b) Fornecer a todos os funcionários e colaboradores informação sobre a COVID-19 e sobre o plano de contingência próprio;
- c) Garantir todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) necessários aos funcionários;
- d) Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos e normas de funcionamento das instalações;
- e) Providenciar a colocação de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool;
- f) Definir os critérios de utilização e publicar a lista de atletas, treinadores e técnicos de apoio autorizados a utilizar as instalações;
- g) Manter um registo, devidamente autorizado, dos funcionários e utilizadores (nome e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de atividade física, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.

A FPA propõe que as prioridades de acesso prevejam que o mesmo seja progressivo, começando pelos atletas de Alto Rendimento e Seleções Nacionais, juntamente com os respetivos treinadores e técnicos de apoio ao treino.

Além dos atletas de Alto Rendimento e Seleções Nacionais, e de acordo com as possibilidades de horários e espaço de cada pista, deverão ser definidos os critérios para o acesso dos restantes atletas, em coordenação com a FPA e com as respetivas Associações de Atletismo.

Só será permitida a utilização das instalações a atletas, treinadores e técnicos de apoio que não apresentem febre acima dos 38º C ou outros sinais e sintomas associados à COVID-19 e que sejam visíveis, como tosse, dificuldade respiratória ou corrimento nasal.

Recomenda-se que todos os utilizadores assinem e entreguem à entidade responsável pela pista, um Termo de Responsabilidade Individual (anexo I). No caso dos atletas menores de 18 anos, esse Termo de Responsabilidade deverá ser assinado pelo encarregado de educação (anexo II).

_COMPORTAMENTO ANTES E DEPOIS DO TREINO

■ O comportamento fora do treino deve reger-se pelas mais recentes orientações da DGS, no que se refere ao distanciamento social, etiqueta respiratória e demais recomendações.

É permitido o acesso às instalações sanitárias e balneários, mas estes devem manter-se sempre higienizados.

Todos os funcionários, treinadores, atletas e técnicos de apoio ao treino devem manter pelo menos um distanciamento de dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico (receção, bar/cafetaria, espaços de circulação, etc.), sendo obrigatória para todos a utilização de máscara. Afixar, de forma acessível a todos, os procedimentos para a correta utilização de máscara.

No final do treino, todos os elementos devem abandonar de imediato as instalações.

_COMPORTAMENTO DURANTE O TREINO



■ Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara a atletas e treinadores durante o treino.

Durante a prática de exercício físico, todos os elementos deverão manter uma distância mínima de 5 a 10 metros. Deverá ser estritamente proibido o contacto físico entre utilizadores, exceto para atletas com guia¹.

É estritamente proibida a partilha de equipamento de treino, assim como de equipamento pessoal: toalhas, bebidas, colchões de flexibilidade, material de massagem individual, etc.

A entidade responsável por cada instalação deverá definir os locais a utilizar por cada grupo de treino e os respetivos horários de utilização. Cada atleta deverá respeitar essas orientações e utilizar apenas o local que lhe for destinado.

Todos os utilizadores deverão levar para o treino o seu próprio desinfetante e devem higienizar as mãos antes e depois do treino e sempre que toquem em alguma superfície. Devem ter o seu equipamento individual, evitando que este toque em superfícies ou noutros utilizadores.

Os diferentes horários de treino devem respeitar um intervalo para evitar que os utilizadores estejam juntos no interior das instalações e para permitir a higienização dos equipamentos de treino utilizados.

Os equipamentos disponíveis em espaços de treino, como por exemplo ergómetros, máquinas de musculação, pesos livres, devem ser utilizados assegurando o distanciamento de pelo menos dois metros entre praticantes. Estes equipamentos devem estar posicionados para o mesmo lado, de forma a evitar um “frente a frente” com outros equipamentos ou corredores de circulação.

1. No caso dos atletas com deficiência visual, a necessidade de utilização de um guia implica a proximidade entre atleta e guia. Aguarda-se a confirmação da DGS.

_REGRAS ESPECÍFICAS PARA O TREINO

■ Deve ser garantida a correta limpeza e higienização de equipamentos e materiais entre as diferentes sessões de treino.

Treinos de velocidade, barreiras e resistência:

- ▶ Máximo de atletas por grupo: 1 treinador + 5 atletas.
- ▶ Só deverão ser permitidas corridas em simultâneo com uma distância mínima de 5 a 10 metros entre cada atleta.
- ▶ A utilização de blocos de partida deverá ser individualizada, ou seja, o mesmo bloco só poderá ser utilizado por um atleta durante todo o treino.
- ▶ As barreiras apenas deverão ser manuseadas pelo treinador.

Treinos de Saltos:

- ▶ O treino de saltos horizontais deverá ser realizado apenas por um atleta por cada treinador e em cada espaço. Um atleta em cada caixa de saltos (comprimento e triplo) e um atleta em cada colchão.
- ▶ Nos saltos verticais (altura e vara), deverá ficar definido um responsável pelo manuseamento da fasquia e dos postes durante toda a sessão de treino.
- ▶ Nos saltos horizontais (comprimento e triplo), pela especificidade da higienização da caixa de areia, o atleta seguinte só poderá utilizar a mesma área de queda após a sua higienização.

Treinos de Lançamentos:

- ▶ Poderão treinar ao mesmo tempo, no máximo, 5 atletas por cada treinador.
- ▶ Cada atleta deverá ter uma zona própria para aguardar entre os lançamentos, que deverá salvaguardar uma distância mínima de dois metros para os outros utilizadores.
- ▶ Cada atleta deverá utilizar exclusivamente os seus próprios engenhos, que não devem ser utilizados nem manuseados por nenhum dos outros utilizadores.

_UTILIZAÇÃO DO RESTANTE MATERIAL

■ A utilização do restante material, como sejam pinos, mini-barreiras, bolas medicinais, arrastos, etc., deverá ser regulamentada. Sugere-se a distribuição do material por cada grupo de treino, devendo este ser utilizado exclusivamente pelo mesmo e higienizado pelo treinador antes e depois de cada sessão. Durante o treino, apenas o treinador do grupo deverá manusear o material.



CAPÍTULO III

**MANUAL DE
PROCEDIMENTOS
PARA O REGRESSO
À COMPETIÇÃO**

_INTRODUÇÃO

■ Sendo certo que serão necessárias alterações de procedimentos, as diretrizes deste documento de retoma às competições têm sempre por base os cuidados necessários para garantir:

- ▶ O regresso progressivo às competições;
- ▶ A segurança de todos os intervenientes envolvidos na competição (antes, durante e após);
- ▶ A contenção na propagação do vírus SARS-cov-2, responsável pela doença COVID-19.

_ESTRATÉGIAS DE BASE TRANSVERSAIS A COMPETIÇÕES DE PISTA

■ A organização de qualquer competição de atletismo organizada pela FPA, pelas Associações de Atletismo ou por outras entidades como clubes ou organizadores de Meetings, só será viabilizada pela FPA se cumprir os seguintes requisitos:

- ▶ Respeito pelas normas de segurança em vigor relativas à organização de competições desportivas e à prática desportiva definidas pela DGS e pelo Governo;
- ▶ Respeito pelas normas definidas pela FPA;
- ▶ Disponibilidade de instalação desportiva.

_MEDIDAS PREVENTIVAS

■ As limitações impostas pela COVID-19 obrigam a que a realização de competições de atletismo tenha um conjunto de regras muito específicas, nomeadamente:

1 Cumprir a Orientação da DGS para a prática desportiva: n.º 030/2020, de 29 de maio de 2020.



2 Controlo do número de atletas presentes nas competições.

3 As entidades organizadoras das competições podem decidir só autorizar a participação aos atletas que assinarem um Termo de Responsabilidade ou, no caso de serem menores de 18 anos, se os seus encarregados de educação (anexos III e IV).

4 Diminuir o número de provas a acontecer em simultâneo, com programas horários simplificados e com duração alargada, definindo manchas de horários para competições, permitindo a rotatividade de atletas e treinadores e higienização do local de competição. No processo de higienização devem ser utilizados os produtos recomendados pelo IPDJ.

ESTRATÉGIAS PARA AS DIFERENTES DISCIPLINAS DISPUTADAS EM PISTA AO AR LIVRE

■ Sendo as disciplinas do atletismo tão distintas e com necessidades e características tão particulares, será necessário elencar as estratégias a utilizar de forma diferenciada, tendo os princípios gerais e transversais a todas elas sido discriminadas anteriormente.

Além das estratégias abaixo indicadas, todos os procedimentos e regras em vigor deverão ser cumpridos.

CONCURSOS

- 1 Cada atleta deverá ter uma zona própria para aguardar entre os ensaios, que deverá salvaguardar uma distância de dois metros para os outros utilizadores.
- 2 O material utilizado durante os concursos (fita métrica, rodo, régua, fasquia, postes, etc.) deve ser manuseado apenas pela mesma pessoa durante o concurso.



ESTRATÉGIAS PARA AS DIFERENTES DISCIPLINAS DISPUTADAS EM PISTA AO AR LIVRE

CORRIDAS DISPUTADAS EXCLUSIVAMENTE EM PISTAS INDIVIDUAIS

- 1 Provas de 100 metros, 100 metros barreiras e 110 metros barreiras:** os atletas competem em pistas alternadas, três por eliminatória, sendo que as pistas utilizadas na primeira eliminatória são diferentes das utilizadas para a segunda eliminatória. Exemplo: se os atletas da primeira eliminatória competem nas pistas 1, 4 e 7, os atletas da segunda eliminatória competem nas pistas 2, 5 e 8.
- 2 Provas de 100 metros, 100 metros barreiras e 110 metros barreiras:** será realizada uma final A, com os três melhores atletas, e uma final B com os 4.º, 5.º e 6.º atletas. A utilização das pistas será semelhante à indicada para as rondas eliminatórias. A classificação final será decidida pelos melhores tempos das duas finais.
- 3 Provas de 200 metros, 400 metros e 400 metros barreiras:** serão realizadas por séries, sendo que as pistas utilizadas na primeira série são diferentes das pistas utilizadas para a segunda série. Exemplo: se os atletas da primeira série competem nas pistas 1, 4 e 7, os atletas da segunda série competem nas pistas 2, 5 e 8.
- 4** Máximo de atletas por série até aos 400 metros: 3 atletas.
- 5** Só deverão ser permitidas corridas em simultâneo com uma distância mínima de 5 a 10 metros entre cada atleta.
- 6** A utilização de blocos de partida deverá ser individualizada, ou seja, o mesmo bloco só poderá ser utilizado por um atleta durante toda a competição.
- 7** Cada fila de barreiras só deverá ser manuseada por um colaborador.

ESTRATÉGIAS PARA AS DIFERENTES DISCIPLINAS DISPUTADAS EM PISTA AO AR LIVRE

OUTRAS CORRIDAS E PROVAS DE MARCHA

- 1 Poderão ser realizadas competições em formato “contrarrelógio”, com os atletas a partir, um de cada vez, sendo que a partida do atleta seguinte só deverá acontecer 5 a 10 segundos após o atleta anterior. Considera-se também a possibilidade de realizar a prova de 800 metros em pistas separadas, com três atletas por série e duas pistas de intervalo.
- 2 Caso se aproxime a menos de 5 metros, o atleta deverá reposicionar-se de forma a manter duas pistas de intervalo, só assim podendo ultrapassar. O atleta que ultrapassa só poderá regressar à pista 1 após ter 5 a 10 metros de avanço do atleta que ultrapassou.

PROVAS DE DESPORTO ADAPTADO

- 1 As provas referentes ao desporto adaptado devem realizar-se nos pressupostos já abordados nas diferentes disciplinas.
- 2 Todos os materiais adicionais, a utilizar nas competições de atletismo adaptado e que não sejam de utilização individual, como cadeiras de lançamentos, deverão ser alvo de higienização.
- 3 No caso dos atletas com deficiência visual, a necessidade de utilização de um guia implica a proximidade entre atleta e guia. Aguarda-se a confirmação da DGS.

CAPÍTULO IV

COMPETIÇÕES INFORMAIS/ /DESAFIOS

_VELOCIDADE E BARREIRAS

TIPO DE COMPETIÇÕES

Desafio 1:

- ▶ Atletas de 100 e 200 metros: 60 metros + 150 metros.
- ▶ Atletas de 400 metros e 400 metros barreiras: 150 metros + 300 metros.
- ▶ Atletas de 100/110 metros barreiras: 60 metros barreiras + 150 metros.

Desafio 2:

- ▶ Atletas de 100 e 200 metros: 100 metros + 300 metros.
- ▶ Atletas de 400 metros e 400 metros barreiras: 500 metros.
- ▶ Atletas de 100/110 metros barreiras: 100/110 metros barreiras + 300 metros.

MATERIAL

- 1 As barreiras devem estar colocadas na pista antes da entrada para o aquecimento.
- 2 Todo o material trazido para a pista deve ser individual e intransmissível.
- 3 O único material disponibilizado pela organização serão os blocos de partida, um para cada atleta, que deverão ser usados no aquecimento e na competição.



_MEIO FUNDO E FUNDO

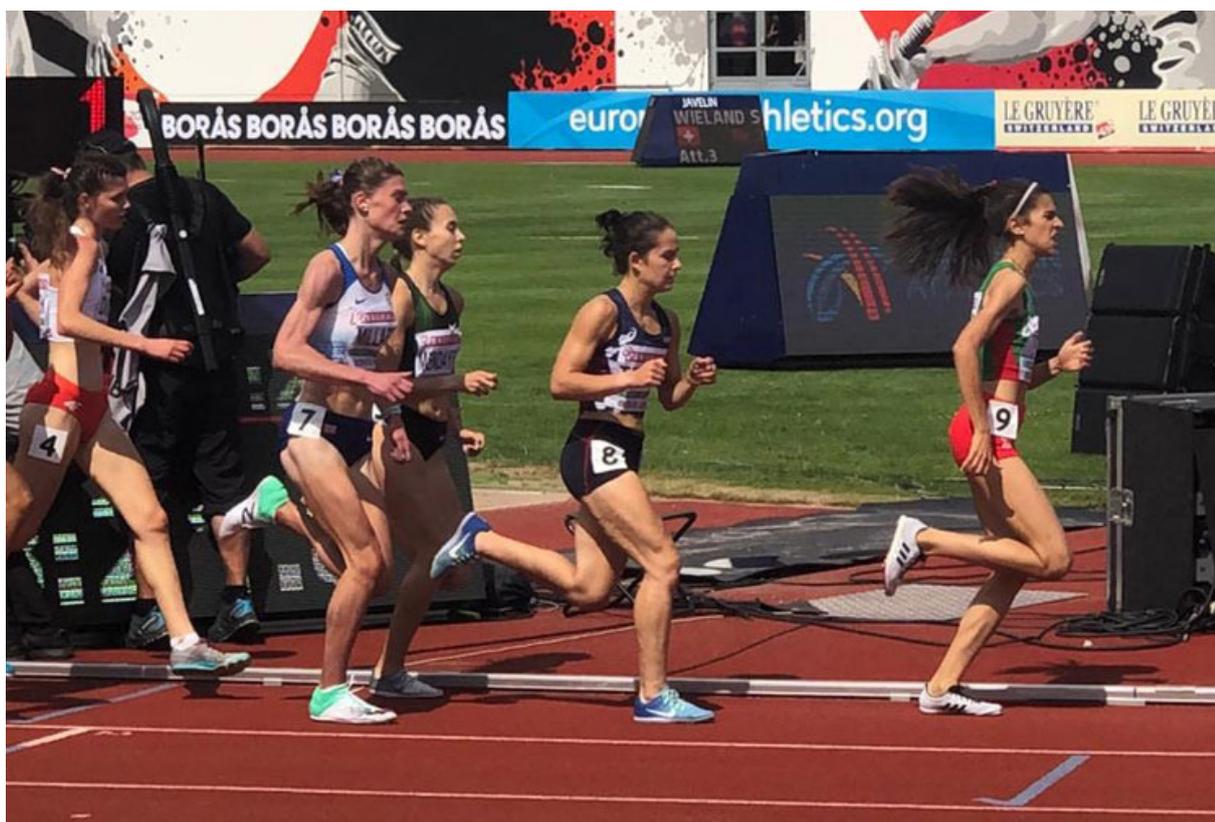
TIPO DE COMPETIÇÕES

Desafio 1

- ▶ 800 metros, com partida e chegada em pistas individuais. Sistema de contrarrelógio em perseguição nos 1500 e 3000 metros.

Desafio 2

- ▶ 800 metros, com partida e chegada em pistas individuais. Sistema de contrarrelógio em perseguição nos 1500 metros e 2000 metros obstáculos sem vala.



_MEIO FUNDO E FUNDO

CONDIÇÕES DE REALIZAÇÃO DAS PROVAS

Desafio 1:

- ▶ 800 metros, com partida e chegada em pistas individuais (com afastamento de 2 pistas de intervalo entre eles), podendo realizar-se séries de 3 atletas por género;
- ▶ Sistema de contrarrelógio em perseguição nos 1500 e 3000 metros.

Desafio 2:

- ▶ 800 metros, com partida e chegada em pistas individuais (com afastamento de 2 pistas de intervalo entre eles), podendo realizar-se séries de três atletas por género;
- ▶ Sistema de contrarrelógio em perseguição nos 1500 metros e 2000 metros obstáculos sem vala.
- ▶ Projetos especiais
 - The Best:** 2 pistas, 2 atletas, 4 obstáculos, 4 voltas;
 - O dia dos recordes**

Obs.: nos contrarrelógios em perseguição, se um atleta se aproximar de 5 a 10 metros do adversário da frente, caso queira ultrapassar, deverá fazê-lo mantendo duas pistas de intervalo;

O modelo organizativo das provas, exceto nos 800 metros, será definido oportunamente.

AQUECIMENTO

- 1 A primeira parte do aquecimento (corrida contínua) deverá ser feita fora da pista, respeitando todas as regras de segurança. A segunda parte (mobilidade) deverá ser feita numa local previamente designado;
- 2 Para o aquecimento específico, o(s) atleta(s) seguinte(s) entra(m) na pista (5 a 8) no momento que é dada a partida do(s) atleta(s) anterior(es) e deve(m) estar na zona de partida quando termina a prova do(s) atleta(s) anterior(es).

_SALTOS

CONDIÇÕES DE REALIZAÇÃO DAS PROVAS

- 1 Todos os intervenientes na competição (atletas, juízes e treinadores) devem respeitar o regulamento de segurança para a participação em competições (capítulo IV).
- 2 Cada atleta terá o seu espaço de confinamento, mantendo as distâncias de afastamento social definidas pela DGS, zona onde guardará todos os seus pertences e que distará dos vários intervenientes na competição no mínimo dois metros.
- 3 Competições limitadas a oito participantes;
- 4 Apenas existirá um treinador por atleta, que terá local próprio para dar o apoio técnico.

Salto Altura

- ▶ 1.º Desafio: salto utilizando a técnica de tesoura, com corrida de balanço até seis passadas;
- ▶ 2.º Desafio: salto com a técnica de “Fosbury Flop”, com corrida de balanço até seis passadas.

Salto com Vara

- ▶ 1.º Desafio: salto usando corrida de balanço até 10 passadas;
- ▶ 2.º Desafio: salto com corrida de balanço até 14 passadas.

Triplo Salto

- ▶ 1.º Desafio: salto com corrida de balanço até 12 passadas;
- ▶ 2.º Desafio: salto com corrida de balanço até 16 passadas.

Salto em Comprimento

- ▶ 1.º Desafio: salto com corrida de balanço até 12 passadas;
- ▶ 2.º Desafio: salto com corrida de balanço até 16 passadas.



_LANÇAMENTOS

GUERRA DOS SEXOS

– LANÇAMENTO DO PESO E DO DISCO

1 Prova realizada por convite e aberta a oito atletas, quatro do género masculino e quatro do género feminino;

2 Formato da competição:

- ▶ Os atletas realizarão os dois primeiros ensaios no formato normal de competição;
- ▶ A classificação ao fim das duas primeiras tentativas determinará o alinhamento do quarto ensaio:
 - i. A quarta classificada da prova feminina defrontará a primeira;
 - ii. A terceira classificada da prova feminina defrontará a segunda;
 - iii. O quarto classificado da prova masculina defrontará o primeiro;
 - iv. O terceiro classificado da prova masculina defrontará o segundo;
- ▶ Os vencedores dos duelos realizados nos terceiro e quarto ensaios serão apurados;
- ▶ Na final, disputada nas quinta e sexta tentativas, defrontar-se-ão dois homens e duas mulheres, sendo utilizados os resultados destas duas tentativas para definir a classificação final.



_LANÇAMENTOS

DUELO DE TERRITÓRIOS – LANÇAMENTO DO MARTELO

- 1 Prova realizada por convite e aberta a equipas mistas de quatro atletas por cada região.
- 2 Formato da competição:
 - ▶ Cada atleta competirá com o engenho correspondente ao seu escalão etário;
 - ▶ Cada atleta terá direito a seis ensaios;
 - ▶ A prova será coordenada e transmitida através da plataforma Zoom;
 - ▶ No final da prova, somar-se-ão as melhores marcas dos vários elementos de cada equipa, sagrando-se vencedora a equipa com maior somatório.

DESAFIO RECORDE – LANÇAMENTO DO DARDO

- 1 Prova realizada por convite e aberta a oito atletas, nomeadamente os que têm tido prestações mais próximas ou que igualaram ou superaram o recorde nacional da categoria.
- 2 Formato da competição:
 - ▶ Cada atleta competirá com o engenho correspondente ao seu escalão etário;
 - ▶ Cada atleta terá direito a seis ensaios;
 - ▶ O vencedor do duelo será o atleta cuja melhor marca ficar mais próxima igualar ou superar o recorde nacional da categoria.

_MARCHA

COMPETIÇÕES NA PISTA

- 1** Poderá ser utilizado o sistema de cronometragem por chips ou a cronometragem manual.
- 2** Considerando uma pista de oito corredores, manter-se-á a realização de dois grupos em simultâneo, um nos corredores (pistas) 1 a 4 e o outro nos corredores 5 a 8.
- 3** As provas deverão ser disputadas em sistema de contrarrelógio, com partida de um atleta de 10 em 10 segundos, no máximo de oito atletas por prova, quatro atletas em cada grupo.
- 4** As distâncias das provas deverão ser as de 3000 metros, a nível distrital, a de 5000 metros, a nível nacional.
- 5** Durante a competição, as ultrapassagens terão de ser feitas com duas pistas de intervalo.
- 6** A ordem de partida será definida pela organização, partindo em primeiro lugar o atleta com o melhor tempo de inscrição, depois o segundo melhor e assim sucessivamente. Este modelo de partida minimiza a probabilidade de ultrapassagem.
- 7** Número máximo de treinadores/acompanhantes envolvidos em cada prova: 8 (1 por atleta).
- 8** O número de juízes de marcha e demais organização, deverá ser definido pelo respetivo conselho de arbitragem.
- 9** Distribuição dos treinadores/acompanhantes: só poderão estar na bancada ou num espaço previamente delimitado fora da pista e têm de estar separados por pelo menos dois metros.
- 10** Distribuição dos juízes: ficarão cada um no seu local sem terem qualquer contacto físico (deverão utilizar o sistema de comunicação que habitualmente utilizam - rádio) uns com os outros ou com os atletas.
- 11** No caso de não ser possível realizar o aquecimento em espaço exterior, a área de aquecimento poderá ser a própria pista e o período de aquecimento deverá ser de 50 minutos.
- 12** Os atletas deverão deixar o seu equipamento e demais material de aquecimento em local determinado pela organização, salvaguardando a distância de segurança.



DESAFIOS NA ESTRADA

Desafios:

Os desafios propostos são treinos cronometrados, feitos de forma isolada, num local (o mais possível plano) à escolha de cada atleta, nas seguintes condições:

- ▶ A participação está aberta a todos os atletas filiados na FPA;
- ▶ Os desafios irão decorrer num período inicial da época (até 3 de julho) e antes da realização das competições formais;
- ▶ Os atletas deverão registar os seus tempos através da APP do GPS/Cronómetro, e depois deverão enviar uma foto onde conste o dia, a distância, o tempo de prova, mapa do percurso e voltas quilómetro a quilómetro para a página de Facebook da Associação de Atletismo que organizou o Desafio;
- ▶ Os atletas serão hierarquizados pelos tempos realizados nas distâncias das provas propostas em cada Desafio.

Desafio da Marcha 1

- ▶ Datas propostas: 27 e 28 de junho;
- ▶ Distâncias a percorrer: Sub-12 - 500 metros; Sub-14 - 1 km; Sub-16 - 2 km; Sub-18- 3 km; Sub-20 - 5 km; Seniores - 10 km e Masters - 3 km.

Desafio da Marcha 2

- ▶ Data proposta: 5 de julho;
- ▶ Distâncias a percorrer: Sub-12 - 500 metros; Sub-14 - 2 km; Sub-16 - 3 km; Sub-18 - 5 km; Sub-20 - 10 km; Seniores - 10 km e Masters - 5 km.

PROVAS DE ESTRADA

Numa primeira fase, no âmbito das Associações Distritais, a FPA propõe o início das competições formais a partir de 11 de julho. Na marcha, propomos o seguinte modelo competitivo:

- ▶ Deverão ser realizadas em estradas largas, num circuito com um mínimo de 1 km, podendo ser utilizado o sistema de cronometragem por chip ou manual;
- ▶ As organizações devem, em conjunto com as Associações de Atletismo, definir a lista os atletas a participar, devendo os mesmos garantir que não apresentam nenhum dos sintomas da COVID-19;
- ▶ As distâncias a percorrer deverão ser reduzidas, evitando ao máximo as ultrapassagens. Proposta: Sub-14 - 1 km, Sub-16 - 2 km, Sub-18 e masters - 3 km, Sub-20 e Seniores - 5 km;
- ▶ As provas deverão ser disputadas em sistema de contrarrelógio, com partida de um atleta de 15 em 15 segundos. A ordem de partida será definida pela organização, devendo partir em primeiro lugar o atleta com melhor tempo de inscrição, depois o segundo melhor e assim sucessivamente. Este modelo de partida minimiza a probabilidade de ultrapassagem;
- ▶ O número de juízes de marcha e demais organização, deverá ser definido pelo respetivo conselho de arbitragem.

_PROVAS COMBINADAS

■ Estas competições são destinadas a atletas de Provas Combinadas, que tenham terminado uma competição (Pentatlo, Heptatlo ou Decatlo) durante o ano de 2019. Casos que não se enquadrem no definido anteriormente, serão analisados pelo técnico nacional.

Desafio 1

Sub-18, Sub-20, Sub-23 e Seniores Femininos:

- ▶ Triatlo masculino: 60 metros Barreiras + Lançamento do Disco + 300 metros;
- ▶ Triatlo feminino: Salto em Comprimento + Lançamento do Dardo + 150 metros.

Desafio 2

Sub-20, Sub-23 e Seniores Masculinos:

- ▶ Triatlo em 30 minutos: 60 metros + Salto em Comprimento + 600 metros.

Sub-20, Sub-23 e Seniores Femininos:

- ▶ Triatlo em 30 minutos: 60 metros Barreiras + Lançamento do Peso + 500 metros.

NOTA

A partida da última disciplina deve ser dada 30 minutos depois de se iniciar a primeira disciplina.

_FPA CONTRARRELÓGIO

■ Neste período de retoma propõe-se este modelo de competição com o objetivo de proporcionar a todos os praticantes de corrida de estrada a possibilidade de manter “aceso” o espírito competitivo e, em simultâneo, testar o seu “nível de forma” após um período de ausência de eventos competitivos.

A proposta de realização de um evento com as características organizativas do FPA Contrarrelógio a todas as potenciais organizações, resulta da preocupação de propor um evento que pode ser dimensionado à escala nacional, regional ou local e que seja de aplicação e execução práticas.

REGULAMENTO

- 1 A distância da prova será de 5 km. A prova será realizada em linha para que a partida e o local de chegada não coincidam. De preferência em locais urbanos onde seja possível salvaguardar todas as condições de segurança.
- 2 A participação será apenas de carácter individual.
- 3 A prova decorre em sistema de contrarrelógio, sendo a diferença temporal entre a saída de cada atleta de um minuto. Os atletas devem posicionar-se na câmara de chamada (situada junto da partida e cerca de três minutos antes da hora programada para sua partida e para a zona de partida cerca de um minuto antes imediatamente a seguir à partida do atleta precedente).
- 4 Os atletas são agrupados por género e, caso as organizações assim o entendam, por escalões etário a definir pela própria organização do evento.
- 5 O número de participantes em cada evento será anunciado previamente pela organização em função das dimensões do espaço disponível para a realização dos mesmos e das características dos percursos de cada prova (salvaguardando as zonas de encontro/reunião de participantes, zonas de aquecimento, zona para câmara de chamada, zona de partida, características do percurso, zona de meta, etc.).
- 6 Após a inscrição ser realizada e aceite, cada atleta receberá na morada indicada o kit de participante.
- 7 Todos os participantes deverão confirmar a sua participação via online, até 1h30m antes da partida.
- 8 O alinhamento dos atletas para a partida será divulgado online pela organização da prova cerca de 60 minutos antes da partida do primeiro atleta. O alinhamento será feito tendo por base a ordem cronológica da inscrição.

REGRAS DE DISTANCIAMENTO

- 1 Na linha de partida os atletas devem respeitar o espaço de tempo inicial entre cada participante (um minuto).
- 2 Ao longo do percurso devem manter um distanciamento mínimo de 5 a 10 metros sob pena de penalização.
- 3 No caso de se verificarem ultrapassagens entre atletas ao longo do percurso, estas devem ser realizadas no lado oposto à linha de corrida do atleta que vai ser ultrapassado garantindo um afastamento mínimo de 5 a 10 metros.

_FPA CONTRARRELÓGIO

CLASSIFICAÇÕES

- 1 A classificação final será realizada com base nos tempos de prova de cada equipa e em cada escalão. O tempo de cada equipa é o que decorre entre a partida do primeiro atleta da equipa e o tempo de chegada do último elemento da mesma à meta.

DISPOSIÇÕES GERAIS

- 1 Os atletas, no momento de inscrição, assumem total responsabilidade pela veracidade dos dados pessoais fornecidos e assumem que se encontram em condições de saúde para participar no evento tendo em conta as orientações da DGS para a prática desportiva.
- 2 Os atletas no momento de inscrição aceitam as regras descritas neste regulamento.
- 3 Os acessos às áreas da câmara de chamada e de partida estarão sinalizados e delimitados com espaços suficientes para garantir o afastamento entre participantes.



CAPÍTULO V

**PROPOSTAS E
RECOMENDAÇÕES
PARA AS
ASSOCIAÇÕES
DISTRITAIS E
REGIONAIS**

_COMPETIÇÕES DESTINADAS AOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO – SUB-10, SUB-12, SUB-14 E SUB-16

■ A retoma do quadro competitivo deverá ser feita gradualmente, começando por formatos mais distantes do habitual e, à medida que as restrições colocadas pelo Governo e pela DGS forem sendo menores, aproximar-se do formato habitual.

A Direção Técnica Nacional elaborou esta proposta para auxílio às Associações de Atletismo, que visa minimizar os riscos para atletas, treinadores, juizes e organizadores.

Deverão ser envidados esforços no sentido de incluir competições para os escalões de veteranos, respeitando as mesmas condições de segurança impostas aos outros escalões etários.

ETAPA 1

A INICIAR APÓS AS COMPETIÇÕES SEREM PERMITIDAS PELO GOVERNO/DGS MEDIANTE ANÁLISE DA SITUAÇÃO LOCAL POR CADA ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO

Início de competição de carácter coletivo para os escalões de Sub-10, Sub-12, Sub-14 e Sub-16

SUB-10 (BENJAMINS A)

As atividades propostas são desafios adaptados do Projeto “Kids Athletics”.

▷ Velocidade

Vai-Vem Escada de Agilidade
Salto à corda Kangurus

▷ Lançamentos

Lançamento do Canhão - sentado, peito, bandeja e dorsal
Lançamento de Bola - parado, posição de força e troca-passo

▷ Resistência

Fórmula 1

▷ Saltos

Impulsão Horizontal
Giroflé

SUB-12 (BENJAMINS B)

As atividades propostas são desafios adaptados do Projeto “Kids Athletics”:

▷ Velocidade

Vai-Vem Escada de agilidade
Salto à corda Jogo da mosca
Salto de tesoura

▷ Lançamentos

Lançamento do Canhão - peito, Bandeja, Dorsal e Posição de Força
Lançamento de Bola - posição de força, troca-passo e 3 passos

_COMPETIÇÕES DESTINADAS AOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO – SUB-10, SUB-12, SUB-14 E SUB-16

- ▷ Resistência
 - Fórmula 1
- ▷ Saltos
 - Impulsão Horizontal
 - Giroflé
 - Galopes

SUB-14 (INFANTIS)

As atividades propostas são desafios adaptados do Projeto “Kids Athletics”:

- ▷ Velocidade e Estafetas
 - Bend Relay
 - Bend Relay com barreiras
- ▷ Saltos
 - Salta-pocinhas
 - Salto tesoura
- ▷ Lançamentos
 - Lançamento da bola - com 3 passos
- ▷ Resistência
 - Corrida de 600 metros

REGULAMENTO DOS EVENTOS “KIDS ATHLETICS”:

- 1 As equipas devem ser compostas com por mínimo de quatro um máximo de seis elementos.
- 2 Máximo de seis equipas.
- 3 Caso um clube tenha mais de seis atletas filiados no respetivo escalão/sexo, deverá ter a possibilidade de participar com uma equipa A e uma equipa B.
- 4 De entre as várias propostas de Corridas, Saltos e Lançamentos propõe-se a escolha de uma atividade de velocidade, uma corrida de resistência (a terminar o evento preferencialmente), um salto e um lançamento.
- 5 Todos os elementos das equipas participam em todas as atividades e todos pontuam para a equipa.
- 6 Caso a organização o entenda, pode anular um dos escalões e juntar os atletas numa equipa sendo que as atividades podem ser ajustadas.
- 7 Caso haja mais de seis clubes interessados, poderão realizar-se dois turnos (exemplo: das 9h30 às 11h00 e das 11h30 às 13h00).
- 8 Sugere-se que a atividade seja realizada num espaço relvado – campo de futebol 11 ou num campo aberto (a corrida dos 600 metros será preferencialmente realizada em pista) – mantendo distância suficiente entre as estações.
- 9 Os 600 metros serão realizados individualmente, partindo sucessivamente os elementos de cada equipa com um intervalo de 20 segundos. Os tempos de todos os componentes da equipa serão somados, obtendo-se um tempo total por equipa.

_COMPETIÇÕES DESTINADAS AOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO – SUB-10, SUB-12, SUB-14 E SUB-16

NORMAS DE SEGURANÇA:

- 1** Toda a montagem dos equipamentos antes do início do evento será feita com as devidas medidas de segurança.
- 2** Quando houver engenhos, os mesmos serão higienizados quando for necessária a partilha.
- 3** Toda a colocação, recolha e movimentação dos restantes equipamentos (cones, barreiras, etc.) será feita pela organização e também com a devida higienização.
- 4** Deverá ser mantido o distanciamento social mesmo dentro das equipas com zonas marcadas para cada elemento (por exemplo, as zonas de espera podem estar marcadas com arcos e as crianças só avançam para o arco seguinte quando o mesmo estiver livre).
- 5** Secretariado: até 30 minutos antes da hora de início do evento, o clube deverá enviar uma mensagem para um número de telemóvel a determinar pela organização para confirmar o número de elementos da/s equipa/s que vão participar.
- 6** A organização deve ter em conta um espaço dedicado aos pais e/ou acompanhantes das crianças de forma a manter as distâncias de segurança.

NORMAS ESPECÍFICAS DE CADA DISCIPLINA:

Corridas de estafeta (vai vem, Fórmula 1, Bend Relay, Escada de agilidade)

- ▷ Partida realizada de pé a dois apoios;
- ▷ Serão realizadas sem testemunho. O atleta “recetor” parte quando o atleta “transmissor” passe por uma marca assinalada ou, em alternativa, quando isso acontece o “juiz” levanta uma bandeira a assinalar a autorização de partida do próximo atleta.

Salto à corda:

- ▷ Obrigatória utilização de corda pessoal.

Salto de Tesoura:

- ▷ Obrigatória utilização da técnica de tesoura;
- ▷ Só se consideram válidos os saltos em que os atletas façam receção no solo de pé e em equilíbrio;
- ▷ 5 níveis de altura: 0,70 metros / 0,85 metros / 1,00 metro/ 1,15 metros / 1,30 metros.

Lançamentos

- ▷ Para a realização destes eventos é necessário que cada vez que o atleta lance higienize as suas mãos com gel desinfetante;
- ▷ Os colegas, que esperam pela sua vez, devem estar nos locais assinalados por arcos ou por outro material à distância de dois metros entre eles.

_COMPETIÇÕES DESTINADAS AOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO – SUB-10, SUB-12, SUB-14 E SUB-16

Corrida de 600 metros:

- ▶ Os 600 metros serão realizados individualmente, partindo sucessivamente os elementos de cada equipa com um intervalo de 20 segundos. Os tempos de todos os componentes da equipa serão somados, obtendo-se um tempo total por equipa;
- ▶ Será comparado o tempo final de cada equipa. Às equipas que não tenham os seis elementos, será feita uma média do tempo realizado e multiplicado por seis.

SUB-16 (INICIADOS)

Disciplinas propostas:

- ▶ 80 metros
- ▶ 250 metros barreiras
- ▶ Impulsão horizontal
- ▶ Salto em Altura
- ▶ Lançamento do Peso
- ▶ Lançamento do Dardo
- ▶ 3000 metros marcha
- ▶ 800 metros

- 1 Competição destinada a todos os clubes da Associação.
- 2 Cada Associação pode optar por abrir inscrições junto dos clubes filiados e, mediante as inscrições, encontrar o seu formato competitivo.
- 3 Os clubes que tenham mais de quinze atletas filiados no respetivo escalão/género, deverão ter a possibilidade de participar com uma equipa A e uma equipa B.
- 4 Caso haja mais de seis clubes interessados, poder-se-á fazer mais do que um grupo, com eventual apuramento das melhores equipas para a final.
- 5 Se uma Associação apurar as melhores equipas para uma final, sugere-se que cada clube só se possa fazer representar por uma equipa A.
- 6 Cada clube apresentará um atleta por disciplina;
- 7 Cada atleta pode fazer no máximo uma corrida e um concurso.
- 8 No caso de a competição ser disputada em pista de oito corredores, em cada prova ficarão reservadas duas vagas para atletas a convocar pela Associação, que estejam bem posicionados no ranking distrital, mas não sejam eleitos pela equipa que representam ou que pertençam a equipas que não se possam representar coletivamente. Estes atletas apenas terão participação individual e não interferem na classificação coletiva.
- 9 As equipas podem ser constituídas por um mínimo de quatro e um máximo de oito elementos.
- 10 Ao primeiro classificado em cada disciplina serão atribuídos seis pontos, cinco ao segundo, quatro ao terceiro e assim sucessivamente até ao último classificado.
- 11 Equipas que não se façam representar numa disciplina obterão zero pontos.

_COMPETIÇÕES DESTINADAS AOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO – SUB-10, SUB-12, SUB-14 E SUB-16

NORMAS ESPECÍFICAS DE CADA DISCIPLINA:

80 metros

- ▶ Realização de duas séries, com três atletas cada uma usando corredores alternados (exemplo para pista de oito corredores: série A - pistas 1, 4 e 7; série B - pistas 2, 5 e 8; série C - pistas 1, 4 e 7);
- ▶ Realização de final para os quatro melhores tempos obtidos nas eliminatórias;
- ▶ Deve tentar-se que os blocos de partida sejam de utilização individual, mas caso tenham de se partilhar (na final ou havendo corrida para o outro género), os mesmos devem ser higienizados pela organização.

250 metros barreiras

- ▶ Realização de duas séries, com três atletas cada uma, usando corredores alternados (exemplo para pista de oito corredores: série A - pistas 1, 4 e 7; série B - pistas 2, 5 e 8; série C - pistas 1, 4 e 7);
- ▶ Caso haja corridas para os dois géneros, os blocos deverão ser higienizados no respetivo intervalo pela organização;
- ▶ Apenas os juízes poderão tocar nas barreiras (inclusive na fase de aquecimento dos atletas).

Impulsão horizontal:

- ▶ Esta disciplina pode ser prioritariamente disputada numa caixa que permita realizar em cada um dos topos e com zonas de queda devidamente espaçadas, um concurso em simultâneo para quatro participantes;
- ▶ Após a primeira série de quatro participantes, os quatro seguintes disputarão a competição no mesmo local e regras dos anteriores, a não ser que na mesma pista existam duas caixas para realizar ambas as provas em simultâneo;
- ▶ Em alternativa a zona de queda pode ser realizada no sintético;
- ▶ Cada atleta tem direito a quatro ensaios, contando para efeitos de classificação o melhor deles;
- ▶ Caso o atleta não consiga realizar a receção em equilíbrio, caindo ou tocando com as mãos na zona de queda, o ensaio deve ser considerado nulo;
- ▶ Propõe-se que haja cadeiras individuais para cada participante ou outra forma de delimitar o espaço em que cada um pode aguardar pela sua vez, mantendo a distância de segurança;
- ▶ Sugere-se utilização de calças de licra por parte dos participantes.

_COMPETIÇÕES DESTINADAS AOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO – SUB-10, SUB-12, SUB-14 E SUB-16

Salto em Altura:

- ▶ A prova é realizada por cada atleta separadamente;
- ▶ A organização define antecipadamente a forma de progressão da fasquia, que deve ser respeitada por todos os participantes;
- ▶ Cada atleta tem 10 minutos para realizar o seu concurso, devendo usar esse tempo para aquecer e competir;
- ▶ Após o término de cada participação, a organização tem de higienizar o colchão, iniciando-se de seguida a competição do próximo concorrente;
- ▶ Propõe-se que a prova seja iniciada pelo atleta com pior marca de inscrição e que o último a entrar em concurso seja o atleta mais cotado;
- ▶ As regras do concurso são as habituais, sendo o atleta eliminado após três derrubes consecutivos ou quando esgotar os 10 minutos que tem disponíveis para a competição;
- ▶ Se o último atleta a realizar o seu concurso conseguir nos 10 minutos de prova saltar mais do que todos os seus adversários, receberá, caso necessite, mais cinco minutos para terminar o seu concurso (ficará assim com um total de 15 minutos);
- ▶ Propõe-se que haja cadeiras individuais para cada participante ou outra forma de delimitar o espaço no qual cada um pode aguardar pela sua vez, mantendo a distância de segurança.

NOTA

É possível que a curto prazo haja diretrizes da DGS que possam simplificar a realização deste concurso. Se tal acontecer a FPA divulgará novas orientações.

_COMPETIÇÕES DESTINADAS AOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO – SUB-10, SUB-12, SUB-14 E SUB-16

Lançamento do Peso

- ▶ Devem existir pelo menos dois engenhos para a realização do concurso;
- ▶ Cada atleta fará os seus ensaios de aquecimento (2) e de competição (4) de seguida;
- ▶ Cada atleta terá de recolher o engenho no setor de queda após cada um dos seus ensaios e estar munido do seu próprio pano para a respetiva limpeza;
- ▶ Apenas quando o atleta anterior terminar a sua competição avançará o seguinte;
- ▶ Após cada atleta terminar o seu concurso e antes do seguinte iniciar, o engenho será desinfetado pela organização;
- ▶ A prova deve iniciar-se pelo atleta menos cotado e terminar com o que está mais bem posicionado em termos de marca de inscrição;
- ▶ Após todos terem feito os quatro ensaios da competição, os dois atletas com as melhores marcas serão selecionados para disputar a final, realizando cada um deles mais dois ensaios;
- ▶ O atleta que lidera o concurso escolhe o engenho com que quer lançar nas últimas duas tentativas e o seu adversário ficará com o outro engenho disponibilizado pela organização. Esses engenhos serão usados para realizar o resto do concurso com as normas com que se realizaram as primeiras quatro tentativas;
- ▶ No final do concurso, para efeito de classificação, será considerada a melhor marca de cada atleta, independentemente do ensaio em que a mesma foi alcançada;
- ▶ Propõe-se que haja cadeiras individuais para cada participante ou outra forma de delimitar o espaço em que cada um pode aguardar pela sua vez, mantendo a distância de segurança.

Lançamento do dardo:

- ▶ Cada atleta fará os seus ensaios de aquecimento (2) e de competição (4) de seguida;
- ▶ Cada atleta terá de recolher o engenho no setor de queda após cada um dos seus ensaios e estar munido do seu próprio pano para a respetiva limpeza;
- ▶ Apenas quando o atleta anterior terminar a sua competição avançará o seguinte;
- ▶ Após cada atleta terminar o seu concurso e antes do seguinte o iniciar, o engenho será desinfetado pelos juízes;
- ▶ A prova deve iniciar-se pelo atleta menos cotado e terminar com o que está mais bem posicionado em termos de marca de inscrição;
- ▶ Após todos terem feito os quatro ensaios da competição, os dois atletas com as melhores marcas serão selecionados para disputar a final, realizando cada um deles mais dois ensaios;
- ▶ O atleta que lidera o concurso escolhe o engenho com que quer lançar nas últimas duas tentativas e o seu adversário fica com o outro engenho disponibilizado pela organização. Esses engenhos serão usados para realizar o resto do concurso com as normas com que se realizaram as primeiras quatro tentativas;
- ▶ No final do concurso, para efeito de classificação, será considerada a melhor marca de cada atleta, independentemente do ensaio em que a mesma foi alcançada;
- ▶ Propõe-se que haja cadeiras individuais para cada participante ou outra forma de delimitar o espaço em que cada um pode aguardar pela sua vez, mantendo a distância de segurança.

_COMPETIÇÕES DESTINADAS AOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO – SUB-10, SUB-12, SUB-14 E SUB-16

3000 metros marcha:

- ▶ Prova disputada em sistema de contrarrelógio, com o atleta com melhor marca pessoal a ser o primeiro a partir e os restantes a sair de dez em dez segundos de acordo com a marca de inscrição de cada um;
- ▶ Caso algum atleta se aproxime (a menos de 5 metros) e pretenda ultrapassar um adversário, terá de o fazer usando a pista quatro;
- ▶ Caso não respeite a regra anterior, o atleta será penalizado em 10 segundos.

800 metros:

- ▶ Serão realizadas três séries no máximo com 3 atletas a correr com um corredor de intervalo (ex.: 1, 4 e 7);
- ▶ Os atletas terão de fazer toda a corrida no seu corredor;

ETAPA 2

A INICIAR QUANDO A DIRETRIZES DA DGS O PERMITIREM

Alterações propostas:

- ▶ Realização das corridas de velocidade e barreiras usando todos os corredores da pista em simultâneo;
- ▶ Substituição da impulsão horizontal pelo salto em comprimento.
- ▶ Introdução das estafetas de 4x80 (Sub-16), com desinfeção do testemunho e das mãos antes da partida e após a chegada.
- ▶ Caso se realize mais de uma série de estafetas, e havendo testemunhos suficientes, cada um só deve ser utilizado por uma equipa.
- ▶ A introdução das estafetas alargará o número de disciplinas permitidas por atleta de uma corrida (ou prova de marcha) e um concurso, para uma corrida (ou prova de marcha), um concurso e a estafeta.
- ▶ Na fase dois as equipas podem ter uma constituição mínima de quatro e máxima de doze atletas.

ETAPA 3

A INICIAR QUANDO A DIRETRIZES DA DGS O PERMITIREM

Alterações propostas:

- ▶ Realização de competições abertas e de cariz individual.
- ▶ Introdução das restantes disciplinas do programa oficial de provas de cada escalão.
- ▶ Utilização das regras do atletismo formal.

CAPÍTULO VI
**PROPOSTAS DE
ATIVIDADES PARA AS
CRIANÇAS DURANTE O
CONFINAMENTO
SOCIAL EM
CONSEQUÊNCIA
DA PANDEMIA
PROVOCADA PELA
COVID-19**

_CRIANÇAS NA ESCOLA E CLUBES

■ Durante este período conturbado que todos nós vivemos vem a Federação Portuguesa de Atletismo, através da sua equipa do Atletismo Infantojuvenil, apresentar um conjunto de propostas de atividade física.

Ainda que esta proposta seja dirigida a crianças, todos podem participar. O ideal será que o atletismo fomente não só exercício e a saúde, como também promova o convívio entre as famílias.

Para que ninguém fique de fora desta iniciativa a FPA conta com as suas Associações e Clubes para nos ajudarem na promoção junto dos seus atletas.

Temos assistido à constante utilização das novas tecnologias como forma de unir as pessoas em tempos de confinamento social. A Federação Portuguesa de Atletismo e os atletas que nos representam na seleção nacional irão lançar um conjunto de desafios e sugestões, através de exercícios que pretendemos partilhar nas nossas redes sociais. Desta forma, acreditamos que podemos ajudar as crianças a encontrarem motivação a exercitarem-se de uma forma diferente, do que aquela a que estão habituados, em grupo e com os seus amigos.

Seremos, portanto, uma grande família, a do atletismo, a publicar nas redes oficiais da FPA os nossos desafios através de vídeos e fotos. Temos a expectativa que sempre que sejam publicados conteúdos referentes a esta iniciativa nas redes sociais que identifiquem as páginas da FPA (Facebook, Instagram e Twitter), assim como nos enviem conteúdos para sejam publicados diretamente por nós.

Ao enviar conteúdos (imagens) para participação nesta iniciativa da Federação Portuguesa de Atletismo, o participante está a autorizar a publicação das suas imagens dos canais de comunicação da FPA.

Condições de filmagem

- 1 Podem ser utilizados vários dispositivos de gravação: telemóvel, camera de filmar ou outro;
- 2 A gravação tem de ser feita obrigatoriamente na horizontal.
- 3 Os planos de gravação a utilizar devem ser exclusivamente o plano coronal¹ (frontal) e o sagital²(lateral).



Figura 1 - Exemplo de plano coronal ou frontal



Figura 2 - exemplo de plano sagital ou lateral

_CRIANÇAS NA ESCOLA E CLUBES

- 4 Estabilizar o dispositivo de gravação com tripé ou utilizar apoio de outro objetivo (mesa), mas NUNCA FILMAR a segurar com as mãos no dispositivo.
- 5 Filmar com luz a favor da filmagem e NUNCA filmar contra um ponto de luz (exemplos: nunca filmar contraluz que venha de janela ou filmar contra o sol)
- 6 Enviar apenas 2 a 3 clipes por exercício e NUNCA todo o treino, por questões relacionadas com o tamanho total dos ficheiros.
- 7 Enviar os vídeos para o email infantojuvenil@fpatletismo.pt através da plataforma [wetransfer.com](https://www.wetransfer.com)

Lembramos que devem ser respeitadas as regras de segurança da Direção Geral de Saúde, pelo que aconselhamos que:

- ▶ Os materiais utilizados devem ser limpos antes e após serem utilizados;
- ▶ Evitar o contato com as mãos ou outros objetos no rosto;
- ▶ Lavar as mãos no final das atividades;

Adicionalmente sugerimos que as atividades sejam realizadas em locais que reduzam o risco de contágio: em casa ou em locais mais desimpedidos (natureza).

Esta iniciativa promove o exercício em regime de isolamento social, em que os participantes podem realizar a gravação dos desafios dentro de casa ou locais ao ar livre que respeitem as indicações da DGS.

DESAFIOS "KIDS FIT" | DESAFIOS "KIDS ATHLETICS" | DESAFIOS "THE DAILY MILE"

Para cada um dos três projetos do "Programa do Atletismo Infantil 'Crianças em Forma'" vamos apresentar desafios para os três níveis do atletismo infantil:

- ▶ Nível I - 6 aos 8 anos
- ▶ Nível II - 9 aos 10 anos
- ▶ Nível III - 11 aos 13 anos

_DESAFIOS “KIDS FIT”

1.ª FASE

Exercícios de Reforço Muscular Geral com uma componente cardio respiratória predominante. O método utilizado será o denominado por “Treino Tabata”, que é composto por um treino em circuito. Neste tipo de treino os exercícios tendem a envolver grandes massas musculares e associado a tempos de intervalos relativamente curtos, promovam uma dinâmica de carga dentro de um espetro da Resistência (grandes necessidades de aporte de oxigénio) através de exercícios tradicionalmente utilizados com objetivo de desenvolver a força.

O esquema a utilizar será o de:

- ▶ 8 exercícios
- ▶ 20 segundos por cada repetição
- ▶ 10 segundos de repouso entre repetição
- ▶ 1 a 3 séries por cada completo de Tabata

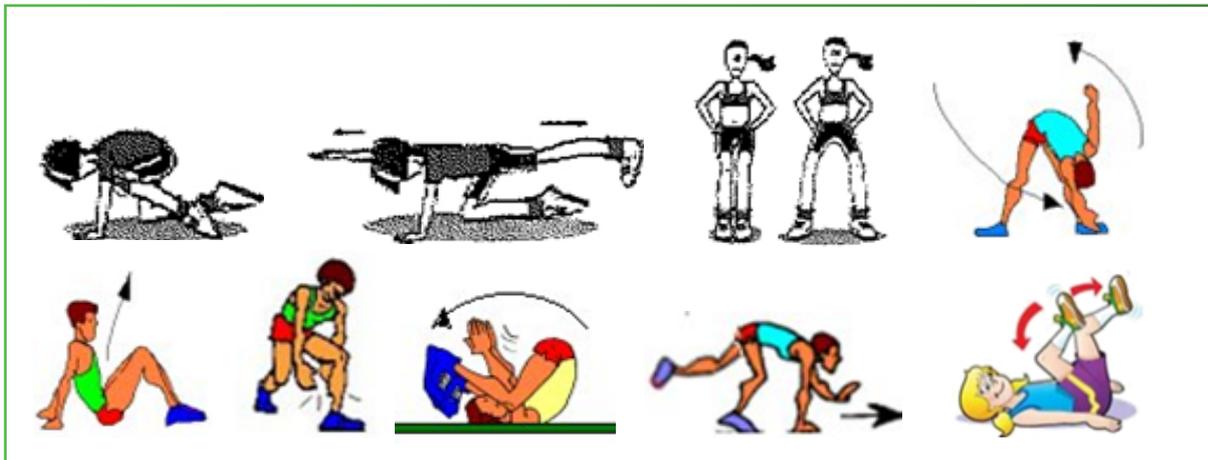
Para a realização dos treinos podem ser utilizadas aplicações gratuitas para instalar no telemóvel, onde se definem estes intervalos como se podem adicionar músicas para a realização dos mesmo.



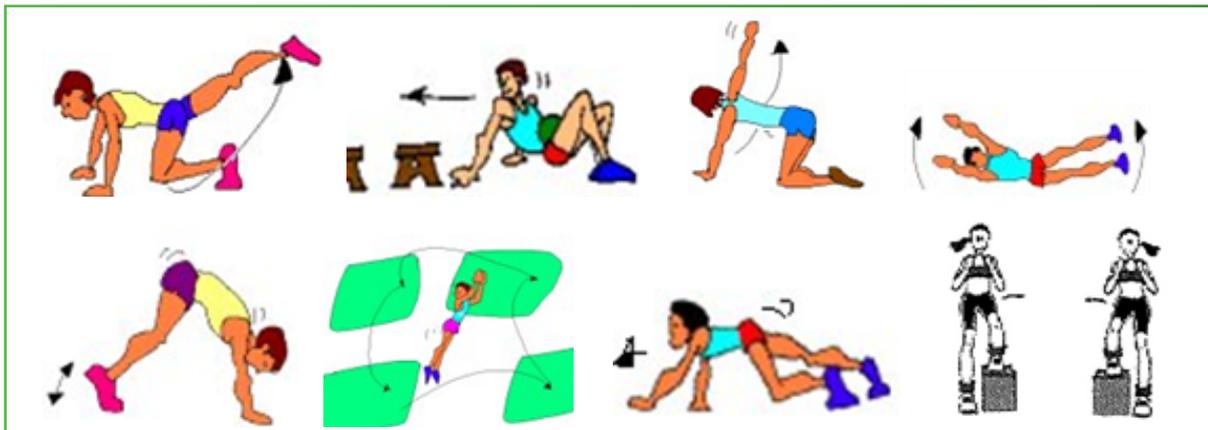
_DESAFIOS “KIDS FIT”

NÍVEL I

PROGRESSÃO A



PROGRESSÃO B



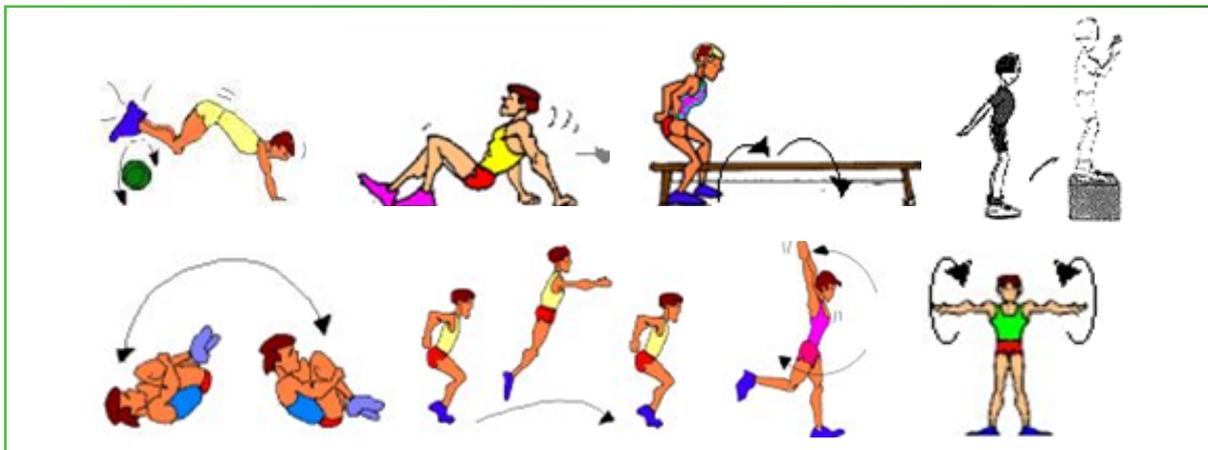
PROGRESSÃO C



_DESAFIOS “KIDS FIT”

NÍVEL II

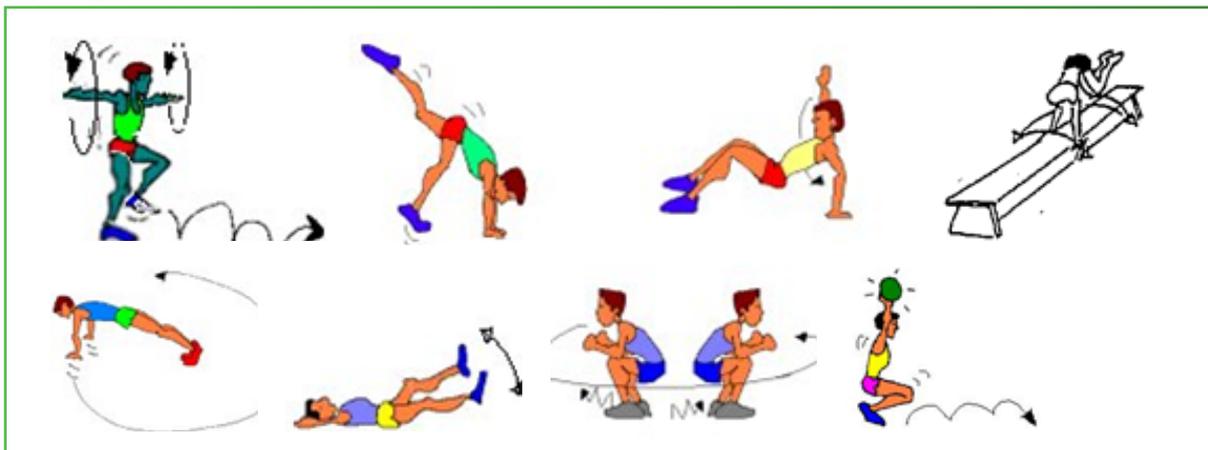
PROGRESSÃO A



PROGRESSÃO B



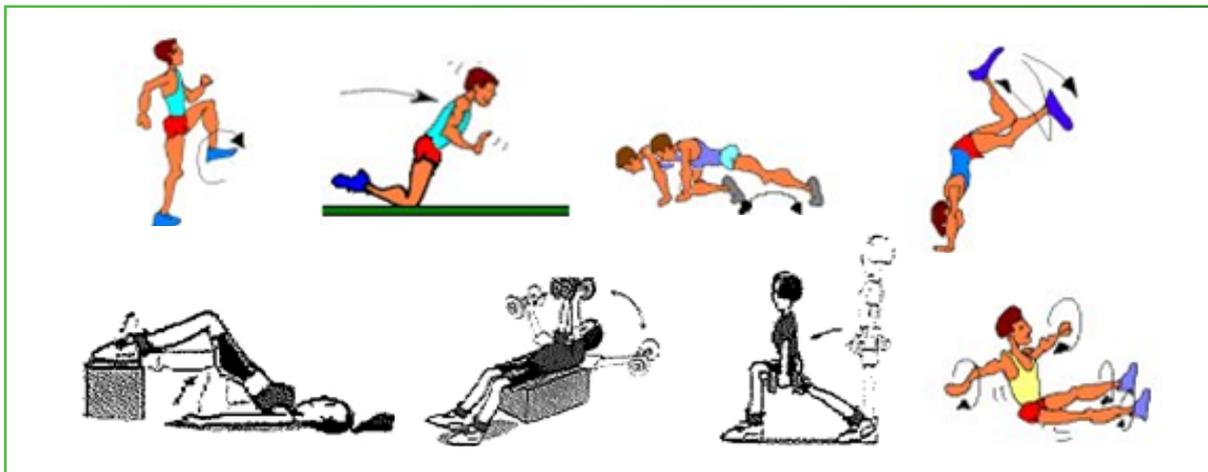
PROGRESSÃO C



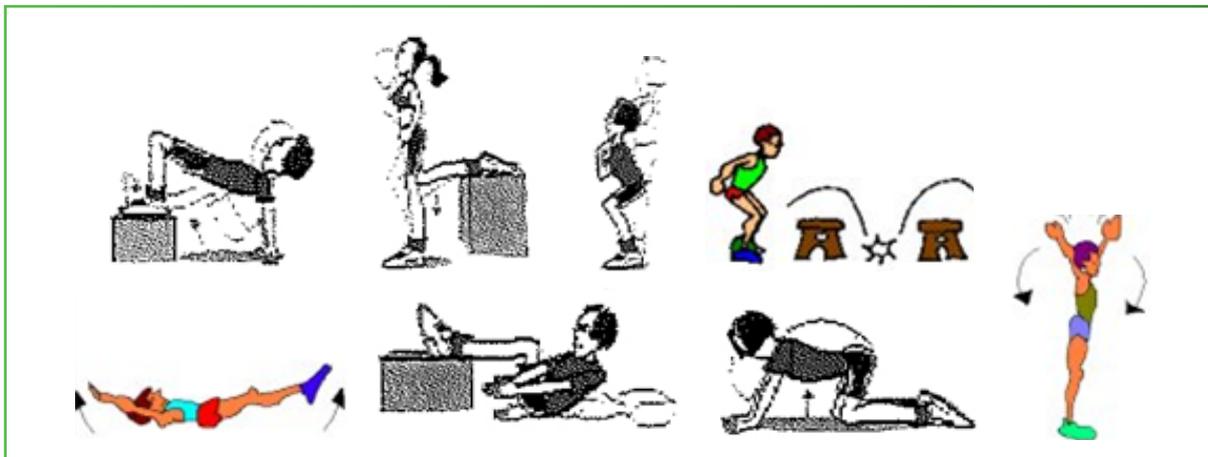
_DESAFIOS “KIDS FIT”

NÍVEL III

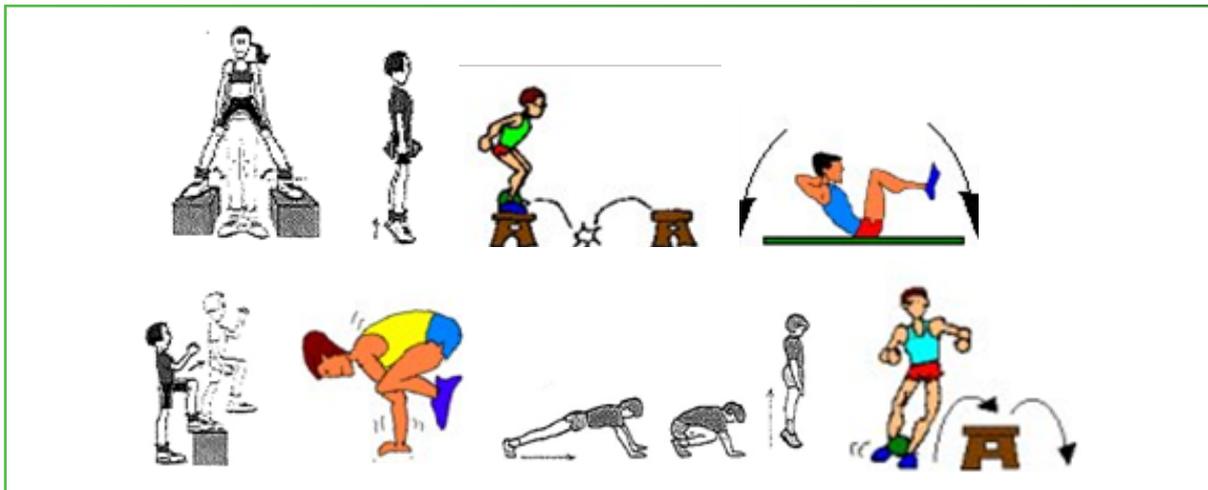
PROGRESSÃO A



PROGRESSÃO B



PROGRESSÃO C



_DESAFIOS “KIDS ATHLETICS”

CORRIDAS

- ▶ Salto à corda (vários)
- ▶ Escada de agilidade (vários)
- ▶ Barreiras
- ▶ Zig Zag
- ▶ Partidas múltiplas (vários)

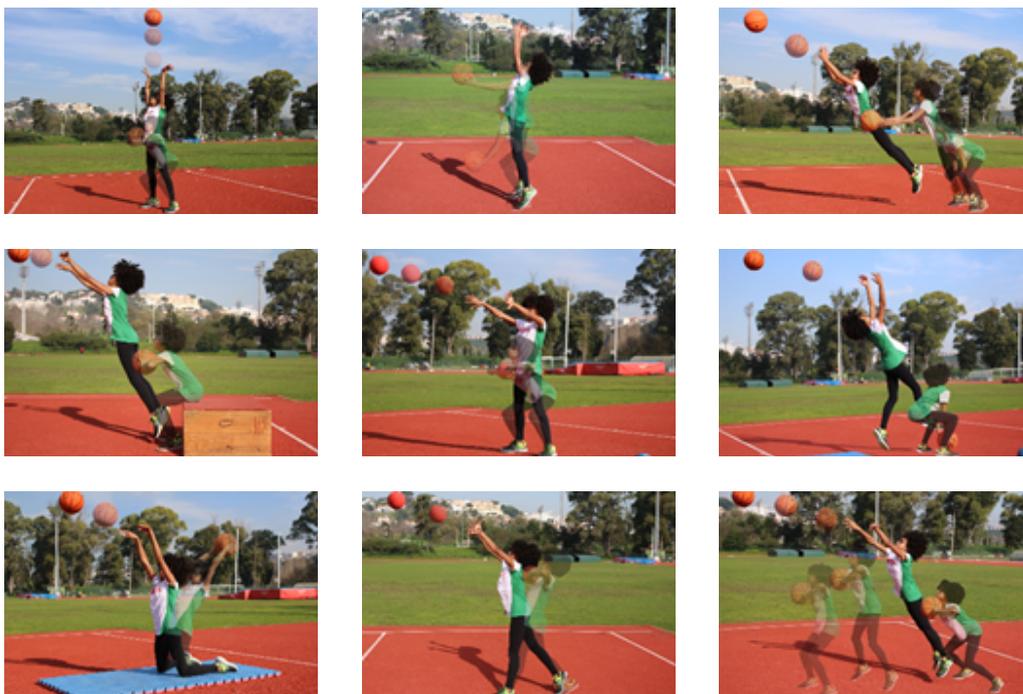


SALTOS

- ▶ Giroflé
- ▶ Galopes
- ▶ Corre e Salta (vários)
- ▶ Steps (jogo da mosca)



LANÇAMENTOS



Para os desafios de “Kids Athletics” serão lançados alguns vídeos de imagens de eventos “Kids Athletics”. Com a “voz off” daremos instruções sobre regras de segurança, instrução sobre os objetivos do exercício, variantes do mesmo e sugestões de como criar materiais alternativos para substituir os materiais que serão vistos nas imagens.

_DESAFIOS

“THE DAILY MILE”

■ Pode ser realizada atividade física num contexto familiar e deve ser divertido sobretudo para as crianças. Onde a conversa é permitida enquanto correm ou caminham e aproveitam a experiência juntos.

Considere o clima como um benefício e não como uma barreira. As crianças gostam de estar ao ar livre nos diferentes tipos de clima, tendo um maior contacto com a natureza e ficando mais conscientes das diferentes estações do ano.

Em família fazer alguns desafios na natureza através da caminhada e/ou corrida onde podem variar:

- ▶ O percurso utilizado: idealmente, o percurso deve ter uma área de apoio e sem lama.
- ▶ O ritmo de caminhada/corrída: todas as crianças devem correr no seu próprio ritmo. Se for bem feito, não será como dar um passeio - uma criança saudável deve estabelecer o objetivo de correr ou caminhar rápido durante os 15 minutos da atividade, abrando apenas quando precisar de recuperar o fôlego.
- ▶ Desafiar as crianças a caminharem/correrem imitando animais ou pessoas;
- ▶ Estabelecer objetivos e envolver as crianças na tomada de decisão dos mesmos, quanto aos percursos, ritmo, duração e forma da caminhar/correr;

Como complemento a estas atividades, pode ser interessante incluir no passeio da família atividades das 2 propostas anteriores, ou seja, podemos incluir um circuito Tabata ou atividades de “corridas, saltos e lançamentos” na natureza.

ESTRATÉGIA DE IMPLEMENTAÇÃO

Promoção da iniciativa

- ▶ Redes sociais FPA;
- ▶ Lançar cartaz;
- ▶ Folheto;
- ▶ Vídeos com os atletas da seleção a promover a iniciativa;
- ▶ Mailing para os contatos “Lince” – enviar o documento com nota introdutória no corpo do texto do email a envolver os clubes e os jovens atletas. No email deve ir anexado o cartaz e um folheto explicativo da iniciativa. Podem ainda ser colocado o link para algum dos vídeos lançados nas redes;
- ▶ Desenvolvimento de conteúdos.

Os conteúdos que serão elaborados para dar corpo a este projeto:

Antes das atividades:

- ▶ **Marketing:** cartaz e folheto;
- ▶ **Infantojuvenil:** Guião para os atletas, Vídeos de instrução para as atividades de Kids Athletics, Vídeo com atleta a desafiar a realizar atividades na rua “The Daily Mile”.

Durante:

- ▶ **Comunicação:** Publicação de algumas das imagens que nos forem sendo enviadas pelas famílias;
- ▶ **Infantojuvenil:** vídeos com as imagens recebidas das famílias que participem nas atividades.

CAPÍTULO VII

ESTRATÉGIAS PARA O FUTURO

ESTRATÉGIAS PARA O FUTURO

■ Desenho da estratégia para o futuro, começando, nesta fase, pela “The Daily Mile Família” e numa fase mais adiantada a “The Daily Mile Escola”.

MISSÃO

Parte da missão da Federação Portuguesa de Atletismo consiste em promover a prática da modalidade em todo o território nacional, em todas as suas variantes, neste caso específico a corrida de resistência para crianças e suas famílias mais próximas.

O projeto do “The Daily Mile” contribui para esta missão levando a prática da corrida a todas as crianças do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

O projeto do “The Daily Mile” traz benefícios que vão para além da saúde física, sendo uma solução na luta contra a obesidade e inatividade física infantil.

No âmbito do Projeto, a corrida é apresentada às crianças de forma lúdica e social levando as crianças a criar motivação intrínseca para a prática da corrida.

VISÃO

Com o projeto “The Daily Mile Família” pretende-se dar ferramentas às crianças e aos seus familiares mais próximos, que contribuam para um bom desenvolvimento motor e para uma melhor saúde não só física como também mental.

A corrida é um gesto natural, do qual a criança não deve desvincular-se, perdendo o gosto pela sua prática, chegando a criar aversão, a qual podem manter durante toda a vida.

Pretende-se assim que o máximo de crianças possam integrar o projeto “The Daily Mile” e que, neste tempo de pandemia, com a colaboração das suas famílias, possam manter ou voltar a ganhar o gosto pela corrida e pela atividade física em geral.

OBJETIVOS PARA O FUTURO

No site do “The Daily Mile” Portugal tem a sua Bandeira em 10.º lugar, num universo de 78 países, no que concerne ao número de escolas inscritas no projeto “The Daily Mile”. À nossa frente temos países como por exemplo a Inglaterra com 5871 escolas inscritas (em 1.º lugar) e em 9.º lugar os Estados Unidos da América com 182 escolas inscritas. Portugal ainda tem apenas 39 escolas inscritas.

Este lugar no ranking mundial pode parecer muito bom, mas não é, e sabemos que se trata apenas do ano de arranque do projeto e almejamos subir muitos lugares no ranking, tendo em conta que temos cerca de 3663 escolas com primeiro ciclo (Pordata 2018).

ESTABELECIMENTOS DE ENSINO			
1.º Ciclo	2.º Ciclo	3.º Ciclo	Secundário
3 663	923	1 142	580

_ESTRATÉGIAS PARA O FUTURO

COMO ALCANÇAR OS OBJETIVOS

O meio mais eficaz para alcançar o principal objetivo – chegar ao maior número de escolas e ao maior número de crianças – é o contacto direto com as direções das escolas, das quais já possuímos os respetivos contactos (e-mail e telefone).

Não podendo ir presencialmente a todas as escolas, o método mais adequado será o contacto via e-mail e telefone, através dos quais explicamos a importância da aplicação e manutenção do projeto “The Daily Mile” e as inúmeras vantagens de fazer parte deste universo.

Há uma entidade que ambicionamos que se mantenha oficialmente envolvida no projeto “The Daily Mile” – o Ministério da Educação, mantendo a relação com a Direção Geral da Educação e também o Desporto Escolar. Ambicionamos que todas as escolas do 1.º Ciclo do Ensino Básico, se integrem no projeto “The Daily Mile”.

Dispomos, igualmente, dos contactos das 308 autarquias do nosso país para as quais será enviada uma comunicação escrita com toda a documentação de suporte ao projeto.

Toda essa documentação já concebida será também enviada para os diferentes “stakeholders”, com os quais nos relacionaremos.

Para alcançar os nossos objetivos foi também elaborada, estando já aprovada, uma Ação de Formação creditada dirigida aos professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico tendo como base o programa da FPA de “Atletismo Infantil – Crianças em Forma”, no qual se insere o projeto “The Daily Mile”.

Iremos realizar eventos de carácter concelhio para lançamento/início das atividades nas escolas e anualmente haverá um evento regional e/ou nacional com crianças, pais e professores representantes dos diversos municípios.

Haverá também um mapa/calendário do qual farão parte diversas ações a nível concelhio, regional e nacional.

Serão desenvolvidos e lançados conteúdos e atualizações permanentes do site, da página Facebook e do Instagram do projeto (já existente).

_ETAPAS MAIS SIMPLES PARA O “THE DAILY MILE FAMÍLIA”

O QUE É O “THE DAILY MILE”?

Introdução do projeto que as crianças poderão vir a conhecer e praticar nas suas escolas.

O “The Daily Mile” é simples e gratuito. Queremos que as crianças estejam em forma para o futuro, para a vida, encorajando-as a caminhar rápido ou correr na intensidade que melhor se adequa a cada um, durante 15 minutos todos os dias nas suas escolas. Tendencialmente as crianças devem ser encorajadas a correr, em esforço contínuo, durante 15 minutos.

É uma atividade física que promove o bem-estar social, emocional e afetivo, bem como a saúde e a aptidão física.

É realizada no exterior, ao ar livre, durante os dias de escola e num horário que fica ao critério do professor.

As crianças correm com a roupa que trazem vestida e não é necessário vestir qualquer equipamento desportivo.

COMO ADAPTAR O PROJETO ÀS FAMÍLIAS (ÚTIL PARA TODOS OS SEUS MEMBROS)

Tal como em ambiente escolar, pode-se adaptar o “The Daily Mile” também às famílias.

As famílias só precisam de escolher a melhor altura do dia para sair de casa, em segurança e seguindo todas as normas da Direção Geral de Saúde, ou até mesmo para o quintal se houver espaço, e fazer os seus 15 minutos de atividade física, como melhor se adequar a cada um, caminhando com maior ou menor intensidade, correndo ou intercalando a caminhada com corrida. Não é necessário ter um horário rígido, nem equipamentos específicos, o mais importante é estar confortável e fazer o “The Daily Mile”, diariamente, podendo escolher a melhor hora para realizar a atividade.

Praticar o “The Daily Mile” não é impeditivo de levar o animal de estimação de cada um, o que pode ajudar até a criar um ambiente mais animado e de uma maior união, permitindo e dando também ao animal a felicidade de se exercitar na companhia dos donos.

FORMAÇÃO DO “PAI/MÃE TREINADOR/A THE DAILY MILE”

Serão lançados documentos para formação do “Pai/Mãe Treinador/a “The Daily Mile” de forma a que os pais possam ajudar e orientar os seus filhos na atividade do “The Daily Mile”.

Poderão acompanhar o processo evolutivo dos seus filhos com mais atenção e saberão como ajudar a ultrapassar possíveis dificuldades.

OBJETIVOS DO PROJETO

O projeto “The Daily Mile” já provou ser um enorme sucesso nas escolas participantes e com impactos extremamente positivos sobre a saúde e o bem-estar das crianças - independentemente da idade, capacidades ou contexto pessoal e social.

A Federação Portuguesa de Atletismo pretende usar a sua notoriedade, através dos seus canais de comunicação, para chegar ao máximo de escolas e às famílias do nosso país, fazendo desse o seu principal objetivo - chegar ao máximo de crianças para melhorar a sua saúde física e mental de forma simples e acessível.

_ETAPAS MAIS SIMPLES PARA O “THE DAILY MILE FAMÍLIA”

BENEFÍCIOS

Os resultados demonstram que os benefícios vão para além da saúde física. A atividade física pode originar melhorias ao nível da saúde mental, dando origem a crianças, jovens e adultos mais equilibrados.

Após quatro semanas a realizar o “The Daily Mile”, as crianças tornam-se mais aptas fisicamente e menos sedentárias. Conseguem fortalecer ligações que ajudam a motivar-se a si e aos seus parceiros de atividade. O ambiente familiar é beneficiado porque há uma tendência a comer e dormir melhor, incentivando todos a adotar um estilo de vida ativo e saudável, em família.

Ao realizar o “The Daily Mile” reduz-se o cansaço diário, aumentando a energia, consegue obter-se um maior foco, tornando as crianças e os jovens mais preparados para aprender e os adultos para trabalhar. Um fator muito valorizado é, também, o aumento da resiliência e da autoconfiança. Todos os membros da família beneficiam de uma melhor composição corporal, densidade óssea, força muscular e saúde cardiovascular, tudo isto levando a que todos tenham um peso mais saudável.

O “The Daily Mile” é, assim, uma boa solução, complementar a outras, para aplicar na luta organizada contra a pandemia da obesidade infantil.

A MARCHA COMO INTRODUÇÃO À CORRIDA

Para indivíduos - de qualquer idade - que não pratiquem qualquer forma de exercício físico, pode ser muito exigente correr 15 minutos de corrida contínua. Como tal, a melhor maneira de dar início à corrida é através da caminhada, não como um simples passeio, mas sim uma caminhada com intensidade média/elevada. Deve optar-se por começar a fazer os 15 minutos em caminhada vigorosa, aumentando, progressivamente, a intensidade.

À medida que se sente mais à vontade devem ser introduzidos mais minutos de corrida no meio da sessão, aumentando a densidade do esforço de corrida. Ao aumento da intensidade do esforço corresponderá um aumento do ritmo de batimentos cardíacos. Deve aproveitar-se esta evidência para explicar às crianças os mecanismos fisiológicos mais elementares do nosso corpo, podendo referir-se exemplos das adaptações mais importantes que ocorrem como resposta ao exercício realizado.

Desde princípio deve criar-se a consciência de que a fadiga que se sente é fundamental para alcançar progressos na resistência. Devemos igualmente ensinar que para progredir no desenvolvimento da capacidade de resistência é necessário progredir no volume, em primeiro lugar, e, seguidamente, na intensidade do esforço.

COM PROGREDIR PARA OS 15 MINUTOS DE CORRIDA CONTÍNUA

A forma mais adequada de progredir para os 15 minutos de corrida contínua é ir intervalando a caminhada rápida com corrida lenta. Por exemplo, caminhar rápido durante 6 minutos e fazer o 8.º e o 9.º minutos em corrida lenta, fazendo depois os 6 minutos restantes em caminhada rápida. Na sessão seguinte pode repetir ou até fazer já uma pequena alteração, antecipando os minutos de corrida lenta para 7º e o 8º minutos. A evolução do programa de sessão para sessão depende de cada um e não deve ser imposta por um elemento da família, cada um deve respeitar sempre as suas capacidades.

De seguida é apresentada uma tabela com um exemplo de uma sequência progressiva de sessões, orientadas para o desenvolvimento do primeiro objetivo, a saber, correr durante 15 minutos numa intensidade confortável e de forma contínua. A coluna que corresponde à data deve ser preenchida com o dia em que o desafio foi superado.

ETAPAS MAIS SIMPLES PARA O “THE DAILY MILE FAMÍLIA”

Nº da sessão	Data	Minutos														
		1'	2'	3'	4'	5'	6'	7'	8'	9'	10'	11'	12'	13'	14'	15'
1	/ /	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃
2	/ /	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃
3	/ /	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃
4	/ /	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃
5	/ /	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃
6	/ /	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃
7	/ /	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃
8	/ /	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃
9	/ /	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃
10	/ /	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃
11	/ /	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃
12	/ /	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃
13	/ /	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃
14	/ /	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃
15	/ /	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃
16	/ /	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃
17	/ /	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃

Legenda: 🏃 Correr 🚶 Caminhar

_ETAPAS MAIS SIMPLES PARA O “THE DAILY MILE FAMÍLIA”

2 PRINCÍPIOS DO TREINO FUNDAMENTAIS:

PROGRESSIVIDADE

Começar por caminhar 15 minutos, aumentar a intensidade da caminhada e avançar progressivamente para a substituição da caminhada pela corrida, até correr os 15 minutos sem parar. Começar com intensidade baixa e só numa fase mais adiantada estimular a intensidade do esforço, o mesmo é dizer percorrer mais distância na mesma duração.

INDIVIDUALIZAÇÃO

Todas as crianças, independentemente das suas capacidades iniciais, poderão alcançar o objetivo, porém todas terão (ou poderão ter) ritmos personalizados para adquirir a competência. Nunca devem ser forçadas a entrar no ritmo das outras crianças ou no ritmo que o professor (ou pai) acha ser o mais adequado. Numa fase inicial a diversão é muito mais importante do que a intensidade ou o “rendimento”. Não estamos a preparar as crianças para a competição. A principal competição é criar na criança o primeiro sentimento de eficácia, por exemplo ‘Consegui atingir o objetivo, no meu próprio ritmo de esforço’.

Desafios para a corrida de resistência:

- ▶ **Correr, na intensidade que escolheres, a tua idade em minutos** (exemplo, 8 anos de idade - 8 minutos de corrida)

- ▶ **No fim da primeira semana quantos minutos correste?** (soma todos os minutos de corrida)

- ▶ **Em duas semanas quantos minutos consegues correr?** (soma todos os minutos de corrida)

- ▶ **De semana para semana aumentas os minutos de corrida?**

- ▶ **Consegues conversar durante a corrida?** (se conseguires conversar enquanto corres é um sinal de equilíbrio - o dispêndio de energia na corrida está equilibrado com as tuas reservas de energia)

- ▶ **Consegues cantar durante a corrida?** (se conseguires conversar enquanto corres é um sinal de equilíbrio - o dispêndio de energia na corrida está equilibrado com as tuas reservas de energia)

Nota: Nesta fase poderemos falar do “Atletismo na Família” no qual está incluído o “Daily Mile Família”. O “Atletismo Família” pode e deve incluir mais desafios - treino condição física, testes condição física etc.

CAPÍTULO VIII

**DESAFIOS PARA
NÃO FILIADOS FPA**

_O MEU RECORD

■ O desafio tem caráter nacional, ocorrendo no mesmo dia, em cada um dos distritos (de preferência na capital de distrito). Cada dia terá destinado apenas um desafio.

- ▶ Com antecedência será publicado pela FPA um calendário com os diferentes desafios.
- ▶ Os desafios previstos são os seguintes:
 - 100 metros (Partida de pé ou com blocos)
 - Milha
 - Lançamento da bola (170g)
 - Salto em Comprimento
- ▶ Cada desafio será antecedido por uma jornada de promoção – frequência facultativa – que incluirá um treino de preparação a realizar pelo DTR ou outro treinador convidado;
- ▶ Cada concorrente, não federado no Atletismo, inscreve-se numa plataforma online (site FPA, Associação ou ambos);
- ▶ No ato da inscrição é atribuído um código de participação e o concorrente tem de assinar o seu termo de responsabilidade;
- ▶ Com as marcas realizadas pelos concorrentes, será elaborado o Ranking Nacional “O Meu Record”.
- ▶ Através do código de participação, o concorrente pode consultar no site da FPA:
 - O seu ranking e comparar o resultado com o Record do Mundo da Europa, Nacional, Sub-23, Sub-20 e Sub-18;
 - As datas e locais das sessões de treino que se realizarão com o objetivo de aprender as técnicas de base da disciplina e melhorar o seu desempenho condicional (força, resistência, velocidade e flexibilidade)
 - Vídeos e documentos sobre recordes “históricos” do atletismo

Recursos Humanos no Desafio 100 metros

- ▶ 1 starter
- ▶ 2 Operadores de Video-finish

Recursos Humanos no Desafio Milha

- ▶ 1 Starter
- ▶ 2 Operadores de Video-finish

Recursos Humanos no Desafio Salto em Comprimento

- ▶ 2 Juízes
- ▶ 2 Colaboradores (Medir e alisar)
- ▶ Placard eletrónicos

Recursos Humanos no Desafio Lançamento da Bola

- ▶ 2 Juízes
- ▶ 2 Colaboradores (Medir e recolher)
- ▶ Placard eletrónicos

_RUNNING – DESAFIO PARA TODOS

■ O atletismo português conta hoje com uma numerosa comunidade de corredores denominados “Runners”. Apesar da informalidade de que se reveste, geralmente, esta participação, são cada vez mais aqueles que treinam e competem de acordo com os princípios e com as metodologias do treino formal. A FPA e as Associações Distritais e Regionais encaram esta “população” como membros da família do atletismo. O atletismo é uma família global que oferece desafios para todos e para toda a vida, adaptados à idade, às aptidões e às motivações de cada um.

A FPA não é, por estas razões, alheia às dificuldades e aos anseios pelos quais estão a passar os organizadores de eventos e os próprios “runners”. Não poderemos alterar as regras e as exigências decorrentes do atual estado de pandemia. Podemos e pretendemos pôr ao serviço da comunidade o resultado do nosso esforço e do nosso empenho na criação de novas soluções competitivas, seguras e saudáveis.

Brevemente comunicaremos os contornos de um projeto que visará ativar e mobilizar de novo a participação competitiva da comunidade “runner”.

_ANEXO I

Termo de Responsabilidade para utilização de instalações desportivas durante a crise COVID-19 - Atletas maiores de 18 anos

Atleta: _____

Data de Nascimento: ____ / ____ / ____

Número de Cartão de Cidadão:

RISCOS DA DOENÇA COVID-19

- ▷ Isolamento, interrupção do processo de treino
- ▷ Sequelas com diminuição da função pulmonar (ou outras desconhecidas à data atual)
- ▷ Transmissão secundária
- ▷ Riscos para a minha comunidade
- ▷ Morte

Por este instrumento, eu, _____, declaro que:

Fui devidamente informado/a, em linguagem clara e objetiva, que a frequência das instalações desportivas do _____, para efeitos de treino de atletismo, resulta de uma DECISÃO TOMADA POR MIM, numa avaliação consciente e informada, em que pondero as vantagens resultantes do efeito de treino, face ao aumento de RISCO DE SAÚDE.

Fui devidamente informado/a que o conjunto de medidas de mitigação implementadas se destinam a diminuir o risco e possibilidade de infeção pelo SARS-CoV-2, mas não podem assegurar a segurança plena nas instalações desportivas e da atividade, no contexto de pandemia, sendo fundamentais o distanciamento físico, a etiqueta respiratória, a lavagem frequente das mãos, a não partilha de objetos e a permanência no domicílio.

Fui esclarecido e alertado sobre os riscos acrescidos em contrair a doença (COVID-19), bem como das consequências e eventuais sequelas que acarretam não só para minha saúde, como para a dos outros.

Neste contexto, comprometo-me a seguir as Normas e Orientações da Direção-Geral da Saúde, bem como as recomendações do Departamento Médico da FPA e do meu Médico Assistente.

Por fim, declaro a minha intenção de utilizar as instalações acima referidas.

Assinatura: _____

Data: ____ / ____ / ____

_ANEXO II

Termo de Responsabilidade para utilização de instalações desportivas durante a crise COVID-19 - Atletas menores de 18 anos

Atleta: _____

Data de Nascimento: ____ / ____ / ____

Número de Cartão de Cidadão:

RISCOS DA DOENÇA COVID-19

- ▷ Isolamento, interrupção do processo de treino
- ▷ Sequelas com diminuição da função pulmonar (ou outras desconhecidas à data atual)
- ▷ Transmissão secundária
- ▷ Riscos para a minha comunidade
- ▷ Morte

Por este instrumento, eu, _____, encarregado de educação do atleta _____, declaro que:

Fui devidamente informado/a, em linguagem clara e objetiva, que a frequência das instalações desportivas do _____, para efeitos de treino de atletismo, resulta de uma DECISÃO TOMADA POR MIM, numa avaliação consciente e informada, em que pondero as vantagens resultantes do efeito de treino, face ao aumento de RISCO DE SAÚDE.

Fui devidamente informado/a que o conjunto de medidas de mitigação implementadas se destinam a diminuir o risco e possibilidade de infeção pelo SARS-CoV-2, mas não podem assegurar a segurança plena nas instalações desportivas e da atividade, no contexto de pandemia, sendo fundamentais o distanciamento físico, a etiqueta respiratória, a lavagem das frequente mãos, a não partilha de objetos e a permanência no domicílio.

Fui esclarecido e alertado sobre os riscos acrescidos em contrair a doença (COVID-19), bem como das consequências e eventuais sequelas que acarretam não só para minha saúde, como para a dos outros.

Neste contexto, comprometo-me cumprir e a assegurar o cumprimento das Normas e Orientações da Direção-Geral da Saúde, bem como as recomendações do Departamento Médico da FPA e do meu Médico Assistente.

Por fim, declaro a intenção de permitir a utilização das instalações do _____.

Assinatura: _____

Data: ____ / ____ / ____

_ANEXO III

Termo de Responsabilidade para participação em competição durante a crise COVID-19 - Atletas maiores de 18 anos

Denominação da competição:

Atleta: _____

Data de Nascimento: ____ / ____ / ____

Número de Cartão de Cidadão:

Por este instrumento, eu, _____, declaro que:

Fui devidamente informado/a, em linguagem clara e objetiva, que a frequência das instalações desportivas, para efeitos de competição de atletismo, resulta de uma DECISÃO TOMADA POR MIM, numa avaliação consciente e informada, em que pondero as vantagens da participação competitiva, face ao aumento de RISCO DE SAÚDE.

Fui devidamente informado/a que o conjunto de medidas de mitigação implementadas se destinam a diminuir o risco e possibilidade de infeção pelo SARS-CoV-2, mas não podem assegurar a segurança plena nas instalações desportivas e da atividade, no contexto de pandemia, sendo fundamentais o distanciamento físico, a etiqueta respiratória, a lavagem frequente das mãos, a não partilha de objetos e a permanência no domicílio.

Fui esclarecido e alertado sobre os riscos acrescidos em contrair a doença (COVID-19), bem como das consequências e eventuais sequelas que acarretam não só para minha saúde, como para a dos outros.

Neste contexto, comprometo-me a seguir as Normas e Orientações da Direção-Geral da Saúde, bem como as recomendações do Departamento Médico da FPA e do meu Médico Assistente.

Por fim, declaro a minha intenção de utilizar as instalações acima referidas.

Assinatura: _____

Data: ____ / ____ / ____

RISCOS DA DOENÇA COVID-19

- ▷ Isolamento, interrupção do processo de treino
- ▷ Sequelas com diminuição da função pulmonar (ou outras desconhecidas à data atual)
- ▷ Transmissão secundária
- ▷ Riscos para a minha comunidade
- ▷ Morte

_ANEXO IV

Termo de Responsabilidade para participação em competição durante a crise COVID-19 - Atletas menores de 18 anos

Denominação da competição:

Atleta: _____

Data de Nascimento: ____ / ____ / ____

Número de Cartão de Cidadão:

Por este instrumento, eu, _____, encarregado de educação do atleta _____, declaro que:

Fui devidamente informado/a, em linguagem clara e objetiva, que a frequência das instalações desportivas, para efeitos de competição de atletismo, resulta de uma DECISÃO TOMADA POR MIM, numa avaliação consciente e informada, em que pondero as vantagens da participação competitiva, face ao aumento de RISCO DE SAÚDE.

Fui devidamente informado/a que o conjunto de medidas de mitigação implementadas se destinam a diminuir o risco e possibilidade de infeção pelo SARS-CoV-2, mas não podem assegurar a segurança plena nas instalações desportivas e da atividade, no contexto de pandemia, sendo fundamentais o distanciamento físico, a etiqueta respiratória, a lavagem frequente das mãos, a não partilha de objetos e a permanência no domicílio.

Fui esclarecido e alertado sobre os riscos acrescidos em contrair a doença (COVID-19), bem como das consequências e eventuais sequelas que acarretam não só para minha saúde, como para a dos outros.

Neste contexto, comprometo-me cumprir e a assegurar o cumprimento das Normas e Orientações da Direção-Geral da Saúde, bem como as recomendações do Departamento Médico da FPA e do meu Médico Assistente.

Por fim, declaro a minha intenção de participar na competição suprarreferida.

Assinatura: _____

Data: ____ / ____ / ____

RISCOS DA DOENÇA COVID-19

- ▷ Isolamento, interrupção do processo de treino
- ▷ Sequelas com diminuição da função pulmonar (ou outras desconhecidas à data atual)
- ▷ Transmissão secundária
- ▷ Riscos para a minha comunidade
- ▷ Morte

_REFERÊNCIAS

- 1 <https://www.dgs.pt/>
- 2 <https://www.who.int/>
- 3 <https://www.sns.gov.pt/institucional/ministerio-da-saude/>
- 4 <https://ipdj.gov.pt/>
- 5 <https://dre.pt/>

