



IAAF 13/15 ANOS

COMPETIÇÃO POR EQUIPES

- Um Evento por Equipe
para Adolescentes -



Índice:

A Proposta da IAAF	03
Campeonato para 13-15 anos de idade	03
Formato da Competição	04
Organização da Competição	05
Resultados	06
Arbitragem necessária para o Evento	07
Preparação do Equipamento Necessário	07
Programa Horário Modelo	08
Pontuação - Tabela de Pontos	09
Organização do dia de testes	12
Tabelas de Pontos	13

Campeonatos de Atletismo para atletas de 13 a 15 anos de idade em Clubes Federais e em Escolas

A IAAF propõe um Formato de Competição a ser realizada como um campeonato para atletas adolescentes de 13 / 15 anos (meninos e meninas).

Esta forma de evento é

- Uma continuação do MiniAtletismo que é proposto para crianças de 7 a 12 anos
- Uma ferramenta que pode ser colocada à disposição de Escolas e Federações para desenvolver o Atletismo entre atletas de 13 - 15 anos de idade.
- Uma fase preparatória para jovens atletas para futuros campeonatos regionais, nacionais ou mesmo de âmbito mundial em suas categorias em Escolas e Federações.

A proposta é estruturada da seguinte forma:

- Formato do Campeonato
- Formato da Competição, ranking por equipe
- Provas técnicas e testes de condicionamento
- Requerimentos de prática e material

Campeonato

A fim de manter a motivação de jovens atletas durante uma temporada de atletismo, um campeonato por equipe será sugerido.

Participarão equipes de clubes, associações esportivas ou clubes ou de classes PE, consistindo de 6 membros por equipe da mesma categoria de idade.

Este campeonato será realizado durante 8 dias durante uma temporada esportiva. Cada dia contará para o ranking final do Campeonato. O Campeonato é composto de:

- Dois dias de testes que serão organizados com uma ampla gama de testes de condicionamento geral.
- Dois dias serão dedicados à prova de Cross Country
- Os quatro dias restantes serão dedicados a provas de corridas, saltos e lançamentos.

As equipes pontuarão em todos os dias (de acordo com o número de equipes competindo: 10 equipes = 10 pontos para o primeiro, 9 pontos para o segundo etc.) que serão registrados durante o campeonato para montar o ranking de cada equipe ao final do último dia de competição.

Uma equipe ausente terá 0 pontos para a competição que ela não completar.

O Formato da Competição

Eventos de Pista:

1) Princípios de participação nos eventos

Os atletas escolherão duas ou três provas constantes da competição entre dois ou três grupos de provas, respeitando o princípio de uma prova de corridas e/ou de saltos e/ou de lançamentos.

- Velocidade
- Barreiras
- Lançamentos
- Saltos
- Resistência (corrida ou marcha)

Para os vários grupos de prova, cada equipe terá que conseguir ser representada no máximo por 3 performances, de acordo com a seleção dos demais membros da equipe.

Os programas nos dias **sucessivos** se completarão para apresentar todas as provas de um grupo de provas.

As equipes participarão em uma prova de revezamento que contará pontos para o ranking geral de cada equipe.

Provas	Meninas	Meninos
Velocidade	50m – 100m	50m – 100m
Barreiras	50m (0.65-10.5-7.5)	50m (0.76-10.5-7.5) 100m (0.84-13-8.5)
Meio Fundo	1000m-2000m	1000m – 2000m
Marcha Atlética	2000m-3000m	3000m – 4000m
Saltos	Distancia – Triplo Altura - Vara	Distancia – Triplo Altura - Vara
Arremessos / Lançamentos	Peso (3kg) – Dardo (500g) Disco (800g) – Martelo (3kg)	Peso (4kg) – Dardo (600g) Disco (1kg) – Martelo (4kg)
Revezamento	4x50m	4x50m

(*) Os Organizadores terão que incluir no Campeonato pelo menos duas provas fora do grupo de quatro saltos e lançamentos. É altamente recomendado aumentar ao máximo a média de lançamentos e saltos.

2) Dias dedicados aos testes de condicionamento

Eles serão realizados como uma competição. Todos os membros de equipe participarão em todos os testes dados.

Testes de Condicionamento

Velocidade: 30m – largada em pé

Arremesso: arremesso de costas de uma medicine-ball: 2kg meninos/ 1kg meninas

Salto: Salto duplo a partir do pé direito e do pé esquerdo: soma de 2 resultados

<Cooper> Teste de Resistência

Nota: Estes dias serão pontuados com a distribuição de Certificado Individual de Condicionamento em Atletismo e o Certificado de Resistência.

3) Dia dedicado ao cross country

Dois dias do campeonato serão dedicados à corrida de cross country.

A distância desta prova não poderá exceder 2000/2500m para meninas e 3000/3500m para meninos.

Se possível, ele deverá ser realizado na natureza, em uma distância sem maiores dificuldades.

O ranking por equipe será obtido através da soma dos pontos de todos os membros da equipe (1º = 1 ponto, 2º = 2 pontos etc.) As equipes são ranqueadas e um número de pontos será registrado de acordo com o procedimento usual.

Organização de competições ao ar livre

Após a sessão coletiva de aquecimento, se possível – as provas poderão ser realizadas:

1) Organização dos grupos de provas

O programa consistirá de 4 provas de corridas (entre 3 grupos), 2 provas de saltos e 2 de arremessos, escolhidas da lista dada.

Cada prova será realizada em um tempo máximo de 30 minutos. O programa será organizado como se segue:

- barreiras: 15'
- 1ª montagem das áreas de arremessos e saltos: 30'
- velocidade 15'
- 2ª montagem das áreas de arremessos e saltos: 30'
- revezamento 4x50m: 15'
- corrida de meia distância e marcha: 15'

Divulgação dos resultados coletivos (+ 5 minutos)

Tempo limite para o evento: 2 horas no máximo.

Nota: máximo de 3 tentativas em competições (Salto em Altura e Salto com Vara 6 tentativas). Os participantes são bem divididos durante a primeira e a segunda apresentação (a distribuição terá de ser realizada durante as corridas com barreiras, após um registro prévio antes de começar o evento). Níveis de grupo podem ser criados para saltos verticais.

Se o número de equipes for muito elevado, as provas terão que ser duplicadas ou triplicadas. Se for possível, deverão ser previstas outras provas de arremessos e saltos para alcançar um número de participantes inferior a 12.

Cálculo dos resultados

Os resultados das equipes serão registrados como se segue:

Os dois melhores resultados registrados para todos os grupos de prova.

Os 10 resultados totais (2 x 5 grupos) representarão a primeira parte do resultado da equipe.

Os resultados dos Revezamentos serão registrados em comparação com os registrados por todas as equipes. Os pontos são registrados de acordo com o sistema usual (10 equipes – 1ª equipe marca 10 pontos). Um coeficiente igual à 4 será usado.

Resultado de equipe = o total obtido de 10 resultados individuais para a tabela de pontuação das provas. Os pontos são registrados a partir do ranking da equipe X4 + pontos registrados nos revezamentos.

Necessidade de Arbitragem para a organização da Competição da IAAF para 13/15 anos

Organização Geral

Oficial / Árbitro: responsável pela competição e pela cronometragem

Um assistente: responsável pela anotação e registro dos pontos da prova por equipe

Outro assistente: responsável pela tabela de pontuação

Para as seguintes provas:

- velocidade:
 - - 1 árbitro de partida
 - - 3 cronometristas
 - - 3 fiscais
- Saltos: 3 árbitros por estação da prova
- Lançamentos: 3 árbitros por estação da prova

Para Revezamentos de Velocidade:

- Toda a arbitragem para velocidade
- 6 árbitros para as zonas de passagem

Montagem e Equipamento Necessário

Realizar esta competição implica em um mínimo de material de atletismo e preparação:

- 1 linha reta para velocidade e uma pista com raias para corridas de meia distância e marcha (**terra, grama/gramado** ou qualquer outro tipo de piso esportivo)
- Uma caixa de areia para saltos
- uma plataforma com materiais permanentes (concreto) de 2,50m de diâmetro.

Equipamentos necessários para realizar esta competição:

- barreiras/ obstáculos (mínimo de 10)
- implementos de arremesso (pesos de 3 e 2 kg, discos, dardos)
- 1 ou mais cronômetros
- 1 ou diversas **fitas de medição (trenas)**
- alguns marcadores na área de lançamentos

Provas	Meninos	Meninas	Recomendações
50m com barreiras			Barreiras seguras
100m com barreiras			Barreiras seguras
Peso Martelo	4kg 4kg	3kg 3kg	Peso máximo recomendado
Disco	1kg	0,800kg	Idem
Dardo	0,600kg	0,500kg	Idem

PROGRAMA-HORÁRIO IDEAL PARA UMA COMPETIÇÃO PADRÃO

0h: Início das provas de Velocidade e barreiras

0h15: Início da 1ª prova de lançamento e 1ª prova de salto

0h45: Início das provas de velocidade

1h00: Início da 2ª prova de lançamento e 2ª prova de salto

1h30: início das provas de revezamento

1h45: início das provas de corrida de meia distância e marcha

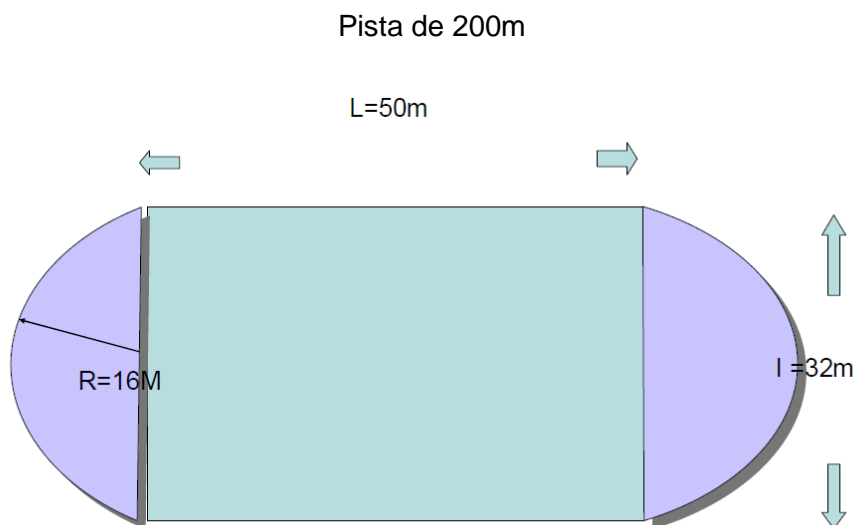
2h: Divulgação dos resultados das equipes

Dicas:

- coloque as barreiras antes da competição

- nas estações de lançamentos e saltos, mencionar primeiro – na lista do evento – os atletas que foram selecionados para as provas de velocidade.

Se for possível, organizar uma pista de 200m em uma maneira precisa seguindo as instruções conforme indicado abaixo:



Formulários de Resultados

Revezamento: Formulário Resumido

Equipe	Tempo para Revezamento	Ranking	Pontos
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

Formulário Global: Resultados Individuais para Provas Opcionais

Atletas	Prova 1	Pontos	Prova 2	Pontos	Total	Ranking
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Para cada Revezamento de Velocidade

Resultados para Revezamento

Resultados para Velocidade:

Equipe	Resultados	Observação
1		
2		
3		
4		

Competição por Equipe: Formulário de Testes de Condicionamento

Formulário de teste:

Formulário de Equipe:

Atleta	30m 1	30m 2	Melhor Resultado 30m	Salto 1	Salto 2	Melhor Resultado Salto	Arremesso 1	Arremesso 2	Melhor Resultado Arremesso	Resistência
1										
2										
3										
4										
5										
6										
Total	xxx	xxx		xxx	xxx		xxx	xxx		

Formulário de teste de condicionamento

Resultado em provas específicas:

Para cada equipe: grupo de competição por prova/equipe

Cartão da equipe:

Provas Opcionais:

Atletas	Prova 1	Pontos	Prova 2	Pontos	Prova 3	Pontos	Total
1							
2							
3							
4							
5							
6							
Total							

Organização de um dia de testes de condicionamento (para cerca de 50 atletas)

0 Sessão coletiva de aquecimento (bem conduzida por um treinador qualificado = treinamento de outros treinadores presentes)

30' Testes de distância de 30 metros de para todos os atletas

Completar 2 (ou 3) sequências com os mesmos cronometristas. Todos terão 2 tentativas

60' Testes de lançamentos e saltos

Dividir o grupo em 2 (determinar através de sorteio quem começa com Saltos e Lançamentos)

3 tentativas para cada prova

75' Mudança das estações de lançamentos e saltos

90' Início da prova de Resistência

2h Divulgação dos resultados das equipes e entrega dos diplomas individuais.

Formulário de Acompanhamento para a Prova de Resistência (1 árbitro para 10 participantes)

Cada coluna representa uma etapa completa.

Cada etapa é dividida em 8 partes de 25m para ter um resultado final mais acurado.

Membro da Equipe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		

Tabela de pontuação para PROVAS DE SALTOS para Meninas

Pontos	Altura	Distância	Triplo	Vara	Pontos
20	+	+	+	+	20
19	151	500	1000	260	19
18	149	490	990	255	18
17	147	480	980	250	17
16	145	470	970	245	16
15	143	460	960	240	15
14	141	450	950	230	14
13	139	440	940	220	16
12	136	430	930	210	12
11	133	415	920	200	11
10	130	400	900	190	10
9	127	385	880	180	9
8	124	370	860	170	8
7	120	355	840	160	7
6	115	340	810	150	6
5	110	320	780	140	5
4	105	300	740	130	4
3	95	280	7	120	3
2	85	250	6	1	2
1	-	-	-	-	1

Tabela de pontuação para PROVAS DE SALTOS para Meninos

Pontos	Altura	Distância	Triplo	Vara	Pontos
20	+	+	+	+	20
19	180	635	1300	340	19
18	176	620	1270	330	18
17	172	605	1240	320	17
16	168	590	1210	310	16
15	164	575	1180	300	15
14	160	560	1150	290	14
13	156	545	1120	280	16
12	152	530	1090	270	12
11	148	515	1060	260	11
10	144	500	1030	250	10
9	140	485	1000	240	9
8	136	470	960	230	8
7	132	450	920	220	7
6	126	430	880	200	6
5	118	410	840	180	5
4	110	380	800	160	4
3	102	350	750	140	3
2	94	300	700	120	2

Tabela de Pontuação para PROVAS DE LANÇAMENTOS para Meninas

Pontos	Dardo	Disco	Martelo	Peso	Pontos
20	+	+	+	+	20
19	33	33	33	10.7	19
18	32	32	32	10.5	18
17	31	31	31	10.3	17
16	30	30	30	10.1	16
15	29	29	29	9.8	15
14	28	28	28	9.5	14
13	27	27	27	9.2	13
12	25.5	25.5	25.5	8.8	12
11	24	24	24	8.4	11
10	22.5	22.5	22.5	8	10
9	21	21	21	7.5	9
8	19	19	19	7	8
7	17	17	17	6.5	7
6	15	15	15	6	6
5	13	13	13	5.5	5
4	11	11	11	5	4
3	9	9	9	4.5	3
2	6	6	6	4	2
1	-	-	-	-	1

Tabela de Pontuação para PROVAS DE LANÇAMENTOS para Meninos

Pontos	Dardo	Disco	Martelo	Peso	Pontos
20	+	+	+	+	20
19	48	39	14	41	19
18	46	38	13,5	40	18
17	44	37	13	39	17
16	42	36	12,5	38	16
15	40	34,5	12	36,5	15
14	38	33	11,50	35	14
13	36	31,5	11	33,5	13
12	34	30	10,50	32	12
11	32	28,5	10	30,5	11
10	30	27	9,50	29	10
9	28	25,5	9	27,5	9
8	26	24	8,50	26	8
7	24	22	8	24	7
6	22	20	7,40	22	6
5	20	18	6,80	20	5
4	17	15	6,20	17	4
3	14	12	5,60	14	3
2	12		5	10	2
1	-	-	-	-	1

Tabela de Pontuação para PROVAS DE CORRIDAS para Meninos

Pontos	1000m	3000m M	2000m	Pontos
20	-	-	-	20
19	2.45	16.20	6.04	19
18	2.48	16.30	6.08	18
17	2.51	16.45	6.12	17
16	2.55	17	6.16	16
15	2.59	17.15	6.20	15
14	3.03	17.30	6.24	14
13	3.08	17.45	6.30	13
12	3.13	18	6.38	12
11	3.18	18.15	6.46	11
10	3.23	18.30	6.56	10
9	3.28	18.45	7.06	9
8	3.33	19	7.15	8
7	3.38	19.15	7.25	7
6	3.43	19.30	7.35	6
5	3.48	20	7.45	5
4	3.55	20.40	7.55	4
3	4	21.20	8.05	3
2	4.20	2	8.15	2
1	+	+	+	1

Tabela de Pontuação para PROVAS DE CORRIDAS para Meninas

Pontos	50m	100m	50m Barreiras	1000m	2000m M	Pontos
20	-	-	-	-	-	20
19	7.1	13.2	8.3	3.12	11.40	19
18	7.2	13.3	8.4	3.14	11.50	18
17	7.3	13.4	8.5	3.18	12	17
16	7.4	13.5	8.6	3.22	12.10	16
15	7.5	13.6	8.7	3.26	12.20	15
14	7.6	13.8	8.8	3.30	12.30	14
13	7.7	14	9	3.34	12.40	13
12	7.8	14.2	9.2	3.38	12.50	12
11	7.9	14.5	9.4	3.42	13	11
10	8	14.8	9.6	3.48	13.15	10
9	8.2	15.1	9.8	3.54	13.30	9
8	8.4	15.4	10	4.02	14	8
7	8.6	15.8	10.3	4.10	14.30	7
6	8.8	16.2	10.6	4.18	15	6
5	9.1	16.6	10.9	4.26	15.30	5
4	9.4	17	11.2	4.34	16	4
3	9.7	17.5	11.5	4.42	16.30	3
2	10	18	12	5	17	2
1	+	+	+	+	+	1

Tabela de Pontuação para PROVAS DE VELOCIDADE E BARREIRAS para Meninos

Pontos	50m	100m	50m com barreiras	100m com barreiras	Pontos
20	-	-	-	-	20
19	6.3	11.6	7.3	14.6	19
18	6.4	11.7	7.4	14.7	18
17	6.5	11.9	7.5	14.8	17
16	6.6	12.1	7.6	14.9	16
15	6.7	12.3	7.8	15	15
14	6.8	12.5	8	15.2	14
13	6.9	12.7	8.2	15.4	13
12	7	13	8.5	15.6	12
11	7.1	13.3	8.8	15.8	11
10	7.2	13.6	9.1	16	10
9	7.4	14	9.5	16.2	9
8	7.6	14	10	16.5	8
7	7.8	14.5	10.5	17	7
6	8.1	15	11	17.5	6
5	8.4	15.5	11.5	18	5
4	8.7	16	12	18.5	4
3	9	16.5	12.5	19	3
2	9.3	17	13	20	2
1	+	+	+	+	1

Tabela de Pontuação para TESTE DE COOPER

Cooper	Masculino	Feminino	
20	+3400	+2800	20
19	3400	2800	19
18	3350	2750	18
17	3300	2700	17
16	3250	2650	16
15	3200	2600	15
14	3150	2550	14
13	3100	2500	13
12	3000	2450	12
11	2900	2400	11
10	2800	2350	10
9	2700	2300	9
8	2600	2250	8
7	2500	2200	7
6	2400	2150	6
5	2300	2100	5
4	2200	2000	4
3	2100	1900	3
2	2000	1800	2
	-2000	-1800	1