

# LIGA ESPORTIVA NESCAU 2024

## REGULAMENTO ATLETISMO

### ETAPA RIO DE JANEIRO

#### 1. CATEGORIAS

1.1 Para a modalidade ATLETISMO, a LIGA ESPORTIVA NESCAU 2024, estabelece:

- Participantes da categoria Kids: 7 a 9 anos, nascidos em 2017, 2016 e 2015;
- Participantes da categoria Pré-Mirim: 10 e 11 anos, nascidos em 2014 e 2013;
- Participantes da categoria Mirim: 12 e 13 anos, nascidos em 2012 e 2011;
- Participantes da categoria Infantil: 14 e 15 anos, nascidos em 2010 e 2009;
- Participantes da categoria Juvenil: 16 e 17 anos, nascidos em 2008 e 2007;

1.2 Cada participante poderá se inscrever somente dentro da sua faixa etária, mas poderá participar nas **três provas** do Atletismo.

1.3 No Atletismo, a competição será realizada em disputa de gêneros masculino e feminino.

1.4 O aluno deverá comparecer ao local da prova até 20 minutos antes do início.

1.5 **Não será permitida a participação de FEDERADOS.**

#### 2 PROVAS

2.1 O atletismo será composto por 3 (três) provas: velocidade, arremesso de peso, (lançamento de pelotas para as categorias: Kids e Pré-mirim) e salto em distância.

Categorias: Kids – 7 (sete) a 9 (nove) anos, nascidos em 2017, 2016 e 2015:

| PROVAS MASCULINAS               | PROVAS FEMININAS                |
|---------------------------------|---------------------------------|
| Velocidade 25 metros            | Velocidade 25 metros            |
| Lançamento de Pelota 250 gramas | Lançamento de Pelota 250 gramas |
| Salto em Distância              | Salto em Distância              |

Categorias: Pré-Mirim – de 10 (dez) e 11 (onze) anos, nascidos em 2014 e 2013:

| PROVAS MASCULINAS               | PROVAS FEMININAS                |
|---------------------------------|---------------------------------|
| Velocidade 50 metros            | Velocidade 50 metros            |
| Lançamento de Pelota 250 gramas | Lançamento de Pelota 250 gramas |
| Salto em Distância              | Salto em Distância              |

Categorias: Mirim – de 12 (doze) e 13 (onze) anos, nascidos em 2012 e 2011.

| PROVAS MASCULINAS        | PROVAS FEMININAS         |
|--------------------------|--------------------------|
| Velocidade 75 metros     | Velocidade 75 metros     |
| Arremesso de peso – 2 Kg | Arremesso de peso – 2 Kg |
| Salto em Distância       | Salto em Distância       |

Categorias: Infantil – de 14 (catorze) a 15 (quinze) anos, nascidos em 2010 e 2009.

**LIGA ESPORTIVA NESCAU 2024**  
**REGULAMENTO ATLETISMO**  
**ETAPA RIO DE JANEIRO**

| <b>PROVAS MASCULINAS</b> | <b>PROVAS FEMININAS</b>  |
|--------------------------|--------------------------|
| Velocidade 100 metros    | Velocidade 100 metros    |
| Arremesso de peso – 3 Kg | Arremesso de peso – 3 Kg |
| Salto em Distância       | Salto em Distância       |

Categorias: Juvenil – de 16 (dezesseis) a 17 (dezessete) anos, nascidos em 2008 e 2007.

| <b>PROVAS MASCULINAS</b> | <b>PROVAS FEMININAS</b>  |
|--------------------------|--------------------------|
| Velocidade 100 metros    | Velocidade 100 metros    |
| Arremesso de peso – 4 Kg | Arremesso de peso – 3 Kg |
| Salto em Distância       | Salto em Distância       |

### **3 PROVAS DE VELOCIDADE**

3.1 Para as provas de velocidade haverá final com a classificação dos 6 (seis) melhores tempos em cada categoria e gênero.

### **4 PROVAS DE CAMPO (LANÇAMENTO DE PELOTAS, ARREMESSO DE PESO, SALTO EM DISTÂNCIA).**

4.3 O participante terá direito a três tentativas.

4.4 Para forma de classificação, será contabilizado a melhor marca das três tentativas.

### **5 ARBITRAGEM**

5.1 A arbitragem será composta por árbitros de Atletismo experientes.

### **6. PREMIAÇÃO**

6.1 Os 3 primeiros colocados em cada prova, categoria e gênero, receberão medalhas de 1º, 2º e 3º lugar (ouro, prata e bronze).

6.2 Todos os demais receberão cada um medalha de participação, independente da quantidade de modalidades competitivas, oficinas e desafios que vierem a participar.

### **7. PRAZO DE INSCRIÇÕES**

7.1 O prazo para o término das inscrições será até dia 4 de novembro de 2024, ou ao final da quantidade estabelecida de participantes.