

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2026

REGULAMENTO ATLETISMO

ETAPA SÃO PAULO

1. CATEGORIAS

1.1 Para a modalidade ATLETISMO, a LIGA ESPORTIVA NESCAU 2026, estabelece:

- **Kids (7 a 9 anos) nascidos em 2019 a 2017.**
- **Pré-Mirim (10 e 11 anos) nascidos em 2016 e 2015.**
- **Mirim (12 e 13 anos) nascidos em 2014 e 2013.**
- **Infantil (14 e 15 anos) nascidos em 2012 e 2011.**
- **Juvenil (16 e 17 anos) nascidos em 2010 e 2009**

1.2 Cada participante poderá se inscrever somente dentro da sua faixa etária, mas poderá participar nas **quatro 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.

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 2019, 2018 e 2017:

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
Revezamento Trios (3x50m)	Revezamento Trios (3x50m)

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2026
REGULAMENTO ATLETISMO
ETAPA SÃO PAULO

Categorias: **Pré-Mirim** – de 10 (dez) e 11 (onze) anos, nascidos em 2016 e 2015:

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
Revezamento Trios (3x50m)	Revezamento Trios (3x50m)

Categorias: **Mirim** – de 12 (doze) e 13 (onze) anos, nascidos em 2014 e 2013.

PROVAS MASCULINAS	PROVAS FEMININAS
Velocidade 75 metros	Velocidade 75 metros
Peso (2 kgs)	Peso (2 kgs)
Salto em Distância	Salto em Distância
Revezamento Duplas (2x75m)	Revezamento Duplas (2x75m)

Categorias: **Infantil** – de 14 (catorze) a 15 (quinze) anos, nascidos em 2012 e 2011.

PROVAS MASCULINAS	PROVAS FEMININAS
Velocidade 100 metros	Velocidade 100 metros
Peso (3 kgs)	Peso (3 kgs)
Salto em Distância	Salto em Distância
Revezamento Duplas (2x75m)	Revezamento Duplas (2x75m)

Categorias: **Juvenil** – de 16 (dezesseis) a 17 (dezessete) anos, nascidos em 2010 e 2009.

PROVAS MASCULINAS	PROVAS FEMININAS
Velocidade 100 metros	Velocidade 100 metros
Peso (4 kgs)	Peso (3 kgs)
Salto em Distância	Salto em Distância
Revezamento Duplas (2x75m)	Revezamento Duplas (2x75m)

LIGA ESPORTIVA NESCAU 2026
REGULAMENTO ATLETISMO
ETAPA SÃO PAULO

3 PROVAS DE VELOCIDADE

3.1 Para as provas de velocidade a final será por tempo, em cada categoria e gênero.

3.2 Não haverá bloco de partida.

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

4.3 O participante terá direito a duas tentativas.

4.4 Para a forma de classificação, será contabilizado a melhor marca das duas 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 uma medalha de participação, independentemente da quantidade de modalidades competitivas, oficinas e desafios que vierem a participar.

7. PRAZO DE INSCRIÇÕES

O prazo para o término das inscrições será até o dia 26 de abril de 2026, ou até o final da quantidade de participantes estabelecida.