



REGULAMENTO ESPECÍFICO DO JERNINHOS – ATLETISMO 2026 Página 01

Art. 1º – Poderão participar dos JERNINHOS estudantes do 2º ao 5º ano do ensino fundamental I, regularmente matriculados em estabelecimentos de ensino da rede regular de ensino: pública e privada da capital e do Interior do Estado.

Art. 2º – Só poderão ser inscritos alunos com idade máxima de 10 (dez) anos, (nascidos até 2016), completos ou a completar no ano da competição.

I - Os JERNINHOS serão disputados em 02 (duas) categorias:

a) Categoria I - nascidos entre 2018 e 2019. **O circuito será realizado em forma de festival.** Todos os atletas serão premiados.

b) Categoria II - nascidos entre 2017 e 2016. **Será realizada em forma de competição, porém, lúdica.** Todos os atletas serão premiados.

II – Poderá haverá ascensão de categoria.

Art. 3º - Cada escola poderá inscrever na Categoria I, no Festival, no máximo 30(trinta) alunos e na Categoria II, 20 (vinte) alunos por gênero, sendo até 5 (cinco) em cada prova individual e 02 (duas) equipes no revezamento estafeta.

Art. 4º - Será realizado Congresso Técnico dirigido pela Coordenadora da modalidade e Comissão Técnica Desportiva, conforme Cronograma estabelecido pela SEL.

§ 1º - Durante a realização do Congresso Técnico, só terão direito a participar dos trabalhos/reunião: técnicos e/ou coordenadores de educação física devidamente credenciados pelo diretor do estabelecimento de ensino.

§ 2º - No Congresso Técnico serão ratificadas as normas que regerão a competição e esclarecidas as dúvidas, não havendo, portanto, outra reunião para este fim.

§ 3º - A mudança de atletas, somente será permitida até o Congresso Técnico, exceto no Revezamento, e deverá ser apresentada no referido congresso em formulário próprio fornecido pela SEL. Toda alteração só será ratificada após aprovação pela Comissão Técnica Desportiva e deverá atender os itens abaixo:

a) Na categoria II, só poderão ser realizadas alterações entre atletas inscritos na mesma prova e gênero.

b) O número de provas em que o atleta for inscrito inicialmente não poderá ser aumentado.

c) Não será permitida a inscrição de atletas em provas que a escola não esteja inscrita inicialmente.

Art. 5º - Serão oferecidas as seguintes provas para ambos os gêneros na Categoria II e no Anexo I, as atividades da Categoria I:



REGULAMENTO ESPECÍFICO DO JERNINHOS – ATLETISMO 2026 Página 02

Provas	Categoria II
Corridas rasas	60m
Revezamento Estafeta	5x60m
Salto Horizontal	Distância
Lançamento	Pelota 250g
Arremesso	Peso 2kg

§ 1º - As provas de campo e de pista serão finais diretas, mesmo que sejam por tempo e acontecerão independente do nº de alunos inscritos e confirmados;

§ 2º - Nas provas de campo, independente do nº de participantes, todos terão direito a 03 (três) tentativas;

§ 3º - Nas provas de pista, independente do nº de participantes. Quando 2 (dois) ou mais alunos empatarem nos tempos de uma série semifinal, a classificação final será de acordo com a classificação obtida em sua série. Caso a classificação nas séries também seja idêntica, o sorteio será o critério adotado, sendo realizado pela organização do evento, portanto, pode ser semifinal por tempo ou final direto.

Art. 6º - Não será permitida a entrada de retardatários aos locais das provas, mesmo que tenham confirmado a sua participação.

Art. 7º - Encerrados o circuito esportivo da categoria I e a competição da categoria II, serão premiados os atletas participantes com medalha alusiva ao evento;

Art. 8º - A direção do estabelecimento de ensino é responsável pelas condições de saúde e disciplinar de todos os integrantes da sua Escola, dentro ou fora das competições.

Art. 9º - Os órgãos promotores dos JERNINHOS não se responsabilizarão por acidentes ocorridos com estudantes ou membro da equipe ou por estes ocasionados a terceiros, antes, durante e depois de qualquer competição

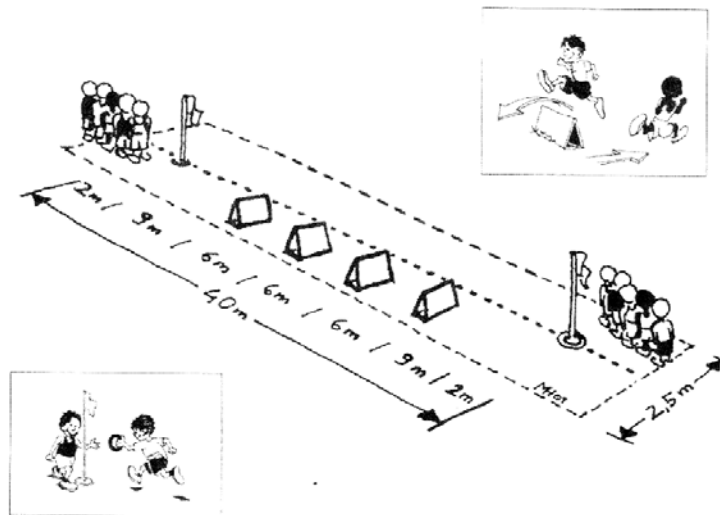
Art. 10º - Os casos omissos serão resolvidos pela Comissão Central Organizadora e Comissão Técnica Desportiva.

ANEXO I

Atividades para a Categoria I

1. Revezamento de Velocidade / Barreiras

Breve descrição: Revezamento combinado de corridas de velocidade e barreiras



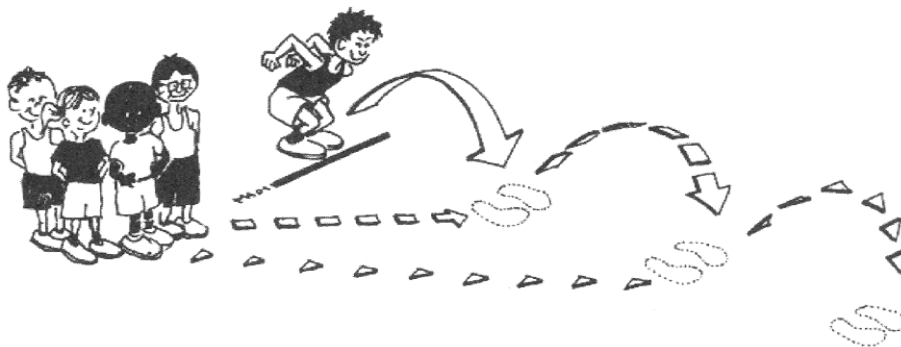
Procedimento

O equipamento é instalado conforme a figura acima. Duas raiais são necessárias para cada equipe: uma raia com barreiras e a outra sem barreiras. A primeira raia a ser corrida é a raia com barreiras, em seguida os membros da equipe correm a raia de velocidade como um revezamento normal. A prova é completada uma vez que toda a equipe tenha corrido tanto a distância de velocidade como a de barreira. O revezamento é conduzido de forma que a troca de bastão seja feita com a mão esquerda.

2. Saltos em Agachamento para Frente

Breve descrição: Saltos com os dois pés para frente, a partir da posição de agachamentos.

Figura



Procedimento

A partir de uma linha de largada, os participantes realizam um salto rã (agachado), um após outro (salto rã: salto com os dois pés juntos e joelhos flexionados). O primeiro participante da equipe permanece com as pontas dos dedos na linha de largada. Ele/ela então se agacha e salta para frente o mais longe possível, aterrissando com os dois pés. O assistente marca o ponto de queda mais próximo da linha de largada, sendo marcada a parte do corpo que ficamais perto da linha de largada. O ponto de queda, por sua vez, torna-se a linha de largada do segundo saltador da equipe, que realiza seu salto rã a partir dali. O terceiro membro da equipe realiza seu salto a partir do ponto de queda do segundo e assim sucessivamente.

A atividade termina quando o último membro da equipe tiver saltado e o ponto de queda tenha sido marcado. O procedimento total é repetido uma



GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DA CULTURA DO ESPORTE E DO LAZER SEEC

SUBSECRETARIA DO ESPORTE E DO LAZER SEL

COORDENADORIA DE DESPORTO ESCOLAR – CODESP



segunda vez (segunda tentativa).



GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DA CULTURA DO ESPORTE E DO LAZER SEEC

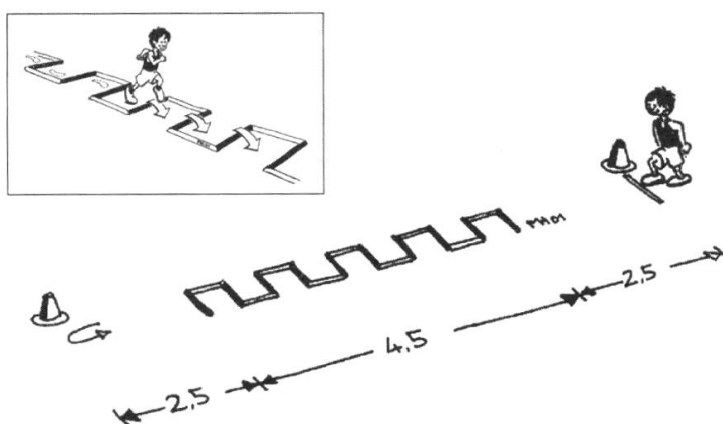
SUBSECRETARIA DO ESPORTE E DO LAZER SEL

COORDENADORIA DE DESPORTO ESCOLAR – CODESP



3. Corrida em Escada

Breve descrição: Corrida de ida e volta em uma escada



Procedimento

Colocam-se 2 (dois) sinalizadores, com distância de 9,5m de afastamento. Uma escada de coordenação é posicionada no chão com distância igual entre os cones (ver figura acima). Na largada, o participante permanece em posição de saída alta (saída parada), com a ponta de seu pé na linha de largada, que se encontra ao lado do primeiro cone.

A pós o comando de largada, o participante corre para a escada, pula/corre através da escada (a distância entre os degraus é de 50 cm) o mais rápido possível e corre até o segundo cone. Após tocar o cone com a mão, o participante vira rapidamente e corre de volta pela escada até o primeiro cone. Quando tocar este cone o assistente para o cronometro.

Se um participante deixar a área da escada ou saltar sobre dela, a distância é aumentada em 1m pelo assistente, no respectivo cone mais próximo (um assistente é posicionado em cada cone). Deste modo, o participante é penalizado por não ter

Endereço da SEL/SEEC - Centro Administrativo do Estado, na Avenida Senador Salgado Filho, s/n, bairro de Lagoa Nova, Natal/RN. Bloco II – 2º Andar CEP 59064-901.



GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DA CULTURA DO ESPORTE E DO LAZER SEEC

SUBSECRETARIA DO ESPORTE E DO LAZER SEL

COORDENADORIA DE DESPORTO ESCOLAR – CODESP



executado corretamente a tarefa, correndo distância maior. Se dois erros forem cometidos, a distância é aumentada em 2 metros e assim sucessivamente.



GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DA CULTURA DO ESPORTE E DO LAZER SEEC

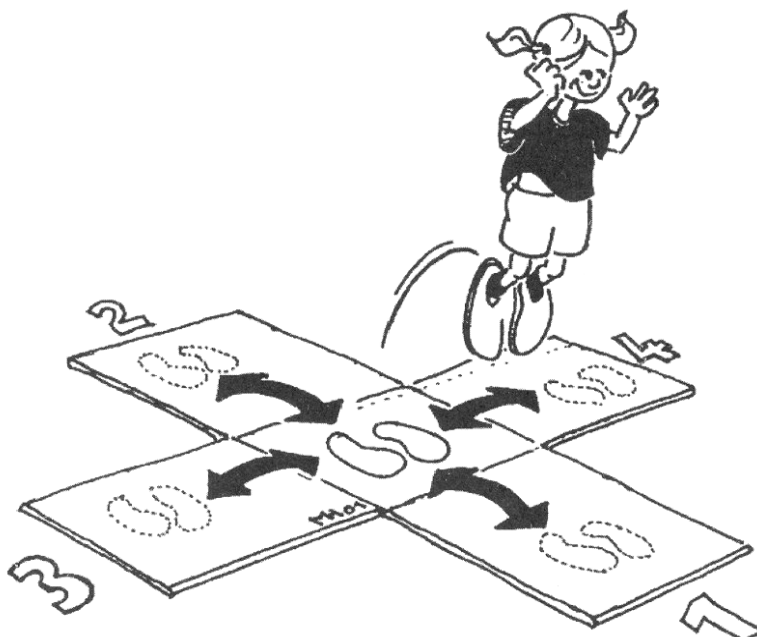
SUBSECRETARIA DO ESPORTE E DO LAZER SEL

COORDENADORIA DE DESPORTO ESCOLAR – CODESP



4. Saltos Cruzados

Breve descrição: Saltos com os dois pés com mudança de direção.



Procedimento

A partir do centro da cruz de salto, o participante salta para frente, para trás e para os lados. Especificamente, o ponto de partida é o centro da cruz para frente, então salta para trás no centro, para trás novamente e regressa para o centro, logo após para a direita e novamente para o centro, em seguida para a esquerda e finalizando volta para o centro.

Endereço da SEL/SEEC - Centro Administrativo do Estado, na Avenida Senador Salgado Filho, s/n, bairro de Lagoa Nova, Natal/RN. Bloco II – 2º Andar CEP 59064-901.



GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DA CULTURA DO ESPORTE E DO LAZER SEEC

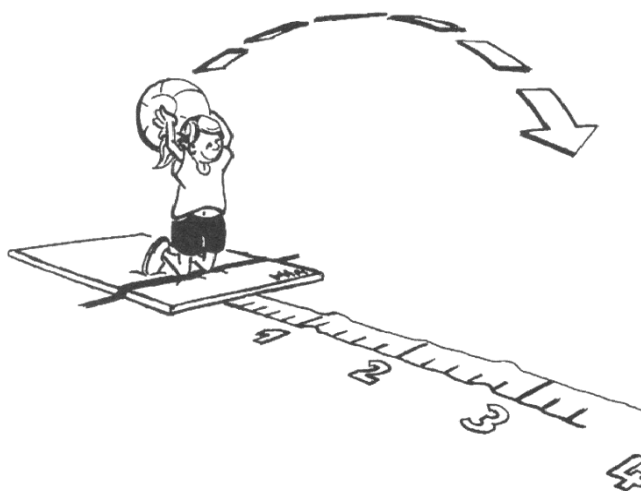
SUBSECRETARIA DO ESPORTE E DO LAZER SEL

COORDENADORIA DE DESPORTO ESCOLAR – CODESP



5. Lançamento Ajoelhado

Breve descrição: Lançamento de Medicine Ball à distância com duas mãos, em uma posição ajoelhada.



Procedimento

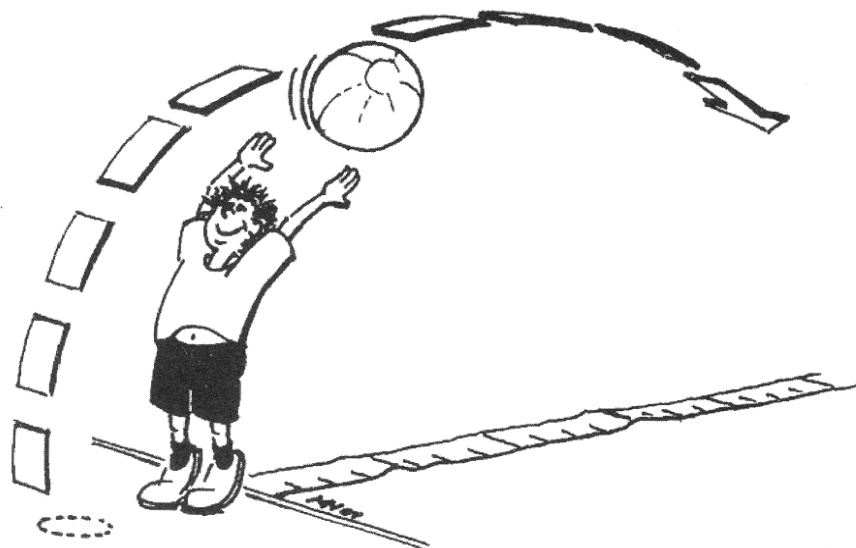
O participante ajoelha-se em um colchonete (ou outro tipo de superfície macia), tendo à frente uma área macia elevada, como por exemplo, um colchonete ou esteira de espuma). O participante reclina-se para trás (estendendo o quadril), e lança a bola (1 kg) à maior distância possível, utilizando ambas as mãos sobre a cabeça enquanto ajoelhado. Depois do lançamento o participante pode cair sobre o colchonete que está colocado à sua frente para proteção.

Nota sobre a segurança: A bola nunca deve ser lançada de volta aos participantes. Aconselha-se que a mesma seja levada de volta ou se faça rolar até a marca inicial, para o próximo lançador.

Endereço da SEL/SEEC - Centro Administrativo do Estado, na Avenida Senador Salgado Filho, s/n, bairro de Lagoa Nova, Natal/RN. Bloco II – 2º Andar CEP 59064-901.

6. Lançamento para trás

Breve descrição: Lançamento do Medicine Ball à distância e para trás sob re cabeça



Procedimento

O participante se posiciona com as pernas paralelas, calcanhares sobre a linha limite e de costas para a área de queda. A bola é colocada no chão e à frente do corpo, segurando firmemente com ambas as mãos, com os braços estendidos. O participante então flexiona os joelhos (para contrair os músculos das coxas) e rapidamente estende as pernas e em seguida os braços para lançar a bola para trás

sobre a cabeça, à maior distância possível na área de queda. Depois do

lançamento o participante pode pisar a marca inicial (ou seja, passada de costas).Cada participante tem direito a duas tentativas.