Extraído do **Comunicado da AAL nº 18 de 5 de Março de 2009**

JORNADA PROMOCIONAL DE MARCHA ATLÉTICA

* 1000m Marcha para Todos *

Organização: Associação de Atletismo de Lisboa

Pista Prof. Moniz Pereira - Alta do Lumiar (Lisboa), 14 de Março de 2009 (Sábado)

Programa-Horário

Hora	Prova	Escalão etário/Sexo	pistas	Anos Nasc.	Designação Competição
15:30	1000m	Benjamins Masculinos	1 a 4	1998/99	Formação
		Benjamins Femininos	5 a 8		
15:45	1000m	Infantis Masculinos	1 a 4	1996/97	
		Infantis Femininos	5 a 8		
16:00	1000m	Iniciados Masculinos	1 a 4	1994/95	
		Iniciados Femininos	5 a 8		
16:15	1000m	Veteranos Masc. I,II,III,IV,V,VI,VII	1 a 4	35 anos em diante	Promoção
	1000m	Séniores Masculinos "Iniciação"	1 a 4	1989 e antes	
	1000m	Veteranos Fem. I e II	5 a 8	35-44; 45 anos e +	
	1000m	Séniores Femininos "Iniciação"	5 a 8	1989 e antes	
16:30	1000m	Juvenis Femininos	1 a 4	1992/93	Especialização
		Juniores Femininos		1990/91	
		Seniores Femininos		1989 e antes	
16:45	1000m	Juvenis Masculinos	1 a 4	1992/93	
		Juniores Masculinos		1990/91	
		Seniores Masculinos		1989 e antes	

Regulamento:

1. Iniciativa aberta a atletas federados e não federados, nacionais e estrangeiros, de todos os escalões em representação de clubes e, também a alunos representantes dos grupos de equipas do Desporto Escolar.

2. A aptidão física dos participantes é da responsabilidade dos próprios ou dos seus clubes.

3. Todos os participantes deverão respeitar as regras base da disciplina de Marcha Atlética. Uma equipa de juízes oficiais assegurará o cumprimento do regulamento, podendo os participantes ser advertidos e/ou desclassificados.

4. As inscrições deverão ser enviadas impreterivelmente até ao dia 11 de Março de 2009 (quarta-feira) para a Associação de Atletismo de Lisboa através do e-mail lisboa@fpatletismo.org ou do fax 213860688. Deverão ser feitas individualmente ou por equipa, mencionando-se, em letra legível, o nome do atleta (1.º e último), a data de nascimento (dia/mês/ano), o escalão etário, bem como se é ou não federado, telefone e e-mail (ou morada) para contacto, e qual a prova a que participa/participam.

5. Será apurada apenas classificação individual atribuindo-se uma medalha ao vencedor de cada escalão/sexo.

6. Todos os casos omissos serão resolvidos pela organização.

A Marcha Atlética é uma das disciplinas olímpicas do Atletismo que deve ser considerada na iniciação à modalidade uma vez que possui elevado valor formativo.

Filosofia

A **Marcha Atlética** deriva do caminhar, onde, naturalmente, verificamos, por exemplo, um contacto inicial com o solo feito pelo calcanhar do pé à frente, o avanço da perna esquerda corresponde ao avanço do braço direito e que igualmente produzimos rotações ao nível da bacia.

No plano regulamentar, a necessidade do contacto ininterrupto com o solo encontra-se bem evidente, o que nem sempre acontece com a necessidade de extensão da perna de apoio no contacto e a sua manutenção até à vertical do corpo.

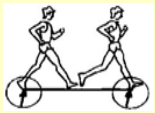
A partir daqui, ao aduzirmos força e velocidade ao caminhar encontramos a sua vertente competitiva, adoptando posturas que visem uma maior eficácia na progressão e de acordo com a regulamentação.

A fase de aprendizagem revela-se, assim, muito importante de modo a evitarem-se gestos incorrectos, que poderão decidir negativamente a carreira de um atleta, numa especialidade em que se concilia a técnica e o tempo contínuo de duração de treinos e de provas.

Regulamento

(IAAF – regra 230), a Marcha Atlética é uma forma de progressão por passos na qual o marchador estabelece contacto com o solo de tal forma que não seja visível (a olho nu) qualquer perda de contacto. A perna que avança terá de estar estendida (isto é, não flectida pelo joelho) desde o momento em que entra em contacto com o solo à frente até à passagem pela posição vertical.

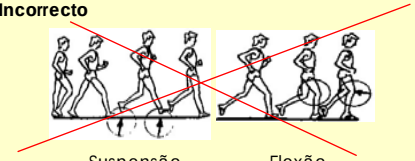
Correcto



Duplo apoio

Extensão

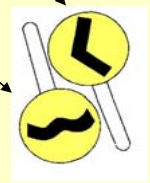
Incorrecto



Suspensão Flexão

As prestações dos marchadores quando em competição dependem da avaliação de juízes, os juízes de marcha, pelo que podem ocorrer advertências e/ou desclassificações.

No caso de advertências, os símbolos internacionalmente convencionados e inscritos em raquetas amarelas apresentam as seguintes configurações:



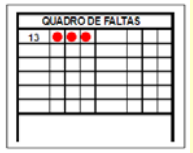
A desclassificação processa-se com a amostragem pelo juiz-chefe de marcha de uma raqueta vermelha sem qualquer símbolo inscrito.

A desclassificação de um atleta só se processa quando 3 notas de desclassificação de três juízes de marcha diferentes forem enviadas ao juiz-chefe de marcha.

Função natural

A Marcha é uma das actividades mais naturais do HOMEM sendo altamente aconselhada a todas as pessoas como actividade de manutenção de grande volume e pequena intensidade, que permite ao longo de uma prática continuada a reeducação cardiovascular, respiratória, muscular e óssea.

A Marcha para além de ser uma actividade agradável é considerada um regime de emagrecimento a custos muito reduzidos!



Enq. técnico:
Luís Dias
marcha.portugal@gmail.com
Tlm. 966492529