



DOCUMENTO ORIENTADOR



Desporto Escolar

desportoescolar.dge.medu.pt [f](#) [@](#) [v](#) [X](#) fpatletismo.pt

MEGA LANÇAMENTO DE PRECISÃO

ÍNDICE

1. MEGA SPINTER - MEGA LANÇAMENTO DE PRECISÃO - ALUNOS EM CADEIRAS DE RODAS

1.1 Participação / Inscrições	2
1.2. Escalões Etários	2
1.3. Local	2
1.4. Prova	2
1.4.1. Mega Lançamento de Precisão	3
1.5. Fase Nacional Mega Sprinter	5
1.6. Casos Omissos.....	5

1. MEGA SPRINTER - MEGA LANÇAMENTO DE PRECISÃO - ALUNOS EM CADEIRAS DE RODAS

1.1. PARTICIPAÇÃO / INSCRIÇÕES

No âmbito do projeto Mega Sprinter, realiza-se a prova do Mega Lançamento de Precisão. Destina-se a todos os alunos em cadeira de rodas dos Agrupamentos de Escolas e Escolas não Agrupadas (AE/ENA) do ensino público, do ensino particular e estabelecimentos de ensino cooperativo e profissional, dependentes ou não do Ministério da Educação (ME), legalmente reconhecidos, **desde que garantam as condições de participação nas atividades do Desporto Escolar e assegurem a realização desta prova nas fases anteriores da competição do Projeto Complementar Mega Sprinter, desde o nível AE/ENA.**

1.2. ESCALÕES ETÁRIOS

O escalão etário de ambos os géneros é único para a prova do Projeto Mega Lançamento de Precisão, no ano letivo de 2023/2024. Todos os alunos em cadeira de rodas podem participar nesta prova.

No entanto, salvaguarda-se que só poderá apurar-se para a fase nacional o melhor aluno de cada género em cada Coordenação Local do Desporto Escolar (CLDE).

1.3. LOCAL

As provas deverão efetuar-se num local que reúna as condições para a prática das provas integradas no Projeto Mega Sprinter, de acordo com o estipulado no **“Documento Orientador Projeto Mega Sprinter 2024”**, no que respeita ao local de realização da prova.

1.4. PROVA

	Apuramento	
Mega Lançamento de Precisão	Alunos em Cadeira de Rodas*	Apuram para o Mega Sprinter Nacional

Quadro I

* Nota – Podem participar alunos com deficiência motora ao nível dos membros inferiores, que no seu dia a dia não precisam de cadeira de rodas para sua locomoção. De qualquer forma, a participação na prova obriga a que o lançamento seja feito na cadeira de rodas, pelo que estes alunos, para participarem, têm de providenciar a cadeira de rodas a utilizar na prova.

Cada CLDE pode, além da prova sugerida neste regulamento, realizar outro tipo de provas de forma a incluir todos os alunos que manifestem vontade em participar.

1.4.1. - Mega Lançamento de Precisão - Alunos em Cadeira de Rodas

Prova:

. Lançamento de um “saco de grão” para um alvo colocado a uma distância de 3 metros.

Divisões:

. Alunos que lançam sentados em Cadeira de Rodas

Regras:

. O lançamento efetua-se atrás da Linha de Lançamento, marcada no terreno para o efeito. Esta Linha fica a **3 metros do 8º círculo do alvo**.

O Saco:

- . O lançamento consiste em arremessar um “saco de grãos” com as dimensões de 10cm x 15cm e o peso de 150g;
- . O saco pode ser lançado da forma que melhor convier ao aluno e será considerado para a pontuação o local onde o saco se imobilizar.

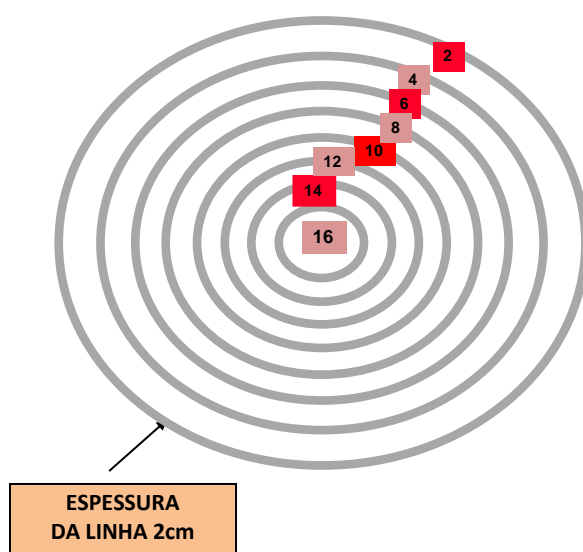
O Alvo:

. É constituído por 8 círculos concêntricos. As linhas deverão ter a espessura de 2cm.

Regulamento:

- . Todos os atletas em competição poderão executar dois lançamentos no período de aquecimento;
- . Na competição cada lançador tem direito a três lançamentos. Depois de cada lançamento, regista-se a pontuação e retira-se o saco;
- . No final dos três lançamentos é somado o total de pontos obtidos;
- . Em caso de empate nos 3 primeiros lugares, o desempate faz-se pelo apuramento do melhor lançamento. Se mesmo assim subsistir o empate, o vencedor é encontrado pela melhor sequência dos três lançamentos. Mantendo-se o empate, conceder-se-á aos atletas em questão mais um lançamento adicional;
- . Se num lançamento, o saco ficar sobre uma das linhas do Alvo, tocando duas áreas de pontuação, será atribuída a pontuação da área menos pontuada. *(Caso o “saco de grãos” fique em duas áreas pontuáveis, conta a pontuação inferior).*

1º CÍRCULO CENTRAL	20 cm	16 Pontos
2º CÍRCULO	40 cm	14 Pontos
3º CÍRCULO	60 cm	12 Pontos
4º CÍRCULO	80 cm	10 Pontos
5º CÍRCULO	100 cm	8 Pontos
6º CÍRCULO	120 cm	6 Pontos
7º CÍRCULO	140 cm	4 Pontos
8º CÍRCULO	160 cm	2 Pontos



Normas Gerais para Competidores em Cadeiras de Rodas:

- . Todas as partes da cadeira de rodas e/ou corpo do competidor que estejam em contacto com o solo devem estar dentro do círculo de lançamento ou da parte alta do bordo (antepara) do círculo e atrás da linha de lançamento;
- . A cadeira pode ser segura por um acompanhante, para a estabilizar, dentro do círculo ou por trás da linha de lançamento ou podem ser utilizados dispositivos para fixar a cadeira de rodas;
- . Não são permitidas instruções do acompanhante;
- . No momento do lançamento, pelo menos uma das nádegas deve permanecer em contacto com o assento da cadeira, até que o lançamento do saco esteja concluído;
- . A utilização do encosto é opcional.

1.5. FASE NACIONAL MEGA SPRINTER - MEGA LANÇAMENTO DE PRECISÃO PARA ALUNOS EM CADEIRA DE RODAS.

O Mega Sprinter - Mega Lançamento de Precisão do Desporto Escolar é destinado aos alunos apurados nas provas do “Mega Lançamento de Precisão” realizadas nas CLDE. É apurado um aluno de cada género, por CLDE.

A CLDE organizadora poderá ter uma quota alargada, sujeita a convite pela CNDE.

Esta quota é confirmada ou alterada pela Coordenação Nacional do Desporto Escolar, de acordo com as condições locais para a organização da prova.

1.5.1. Prémios:

Serão atribuídas medalhas aos 3 (três) primeiros alunos classificados em cada género.

1.6. CASOS OMISSOS

Os casos omissos e as dúvidas resultantes da aplicação do presente documento, de acordo com a fase organizacional (Local ou Nacional), serão analisados e decididos, respetivamente, pela CLDE/CRDE e, em última instância, pela Coordenação Nacional do Desporto Escolar e da sua decisão não caberá recurso.