Desporto Escolar

# XXI MEGA SPRINTER

## DOCUMENTO ORIENTADOR

2026/27

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

AGSE AGÊNCIA PARA A GESTÃO DO SISTEMA EDUCATIVO

FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

desportoescolar.dge.medu.pt fpatletismo.pt

# ÍNDICE


INTRODUÇÃO ..... 2

PROJETO MEGA ..... 3

ESCALÕES ETÁRIOS ..... 4

FASES DAS ATIVIDADES ..... 4

PROVAS E ESCALÕES ..... 5

APURAMENTOS - PARTICIPANTES E PROVAS ..... 6

REGULAMENTO ..... 7

NORMAS PARA 2026/2027 ..... 7

REGULAMENTO ESPECÍFICO POR DISCIPLINA ..... 8

MEGA LANÇAMENTO DE PRECISÃO ..... 8

MEGA SPRINT ..... 10

MEGA SALTO ..... 10

MEGA KM ..... 11

MEGA LANÇAMENTO DO VORTEX ..... 11

PROTOCOLO DA PROVA DE MEGA SPRINT ..... 12

PROTOCOLO DE COLOCAÇÃO DE BLOCOS DE PARTIDA (EM CASOS EXCECIONAIS) . 13

ESQUEMA DA PROVA DE ESTAFETA MISTA 8X(5X14 METROS) ..... 14

ESQUEMA DA ESTAFETA MISTA 8X50M – INICIADOS ..... 15

PROTOCOLO DA PROVA DE MEGA SALTO ..... 16

PROTOCOLO DA PROVA DO MEGA KM ..... 17

PROTOCOLO DA PROVA DO MEGA LANÇAMENTO DO VORTEX ..... 18

FASES DO LANÇAMENTO DO VORTEX ..... 19

## INTRODUÇÃO

O ano letivo 2026/2027 irá registar a XXI edição do Projeto Mega Sprinter iniciado em 2004/2005, numa parceria entre o Desporto Escolar e a Federação Portuguesa de Atletismo (FPA).

Este projeto persegue, mais uma vez, o propósito do desenvolvimento desportivo e a intenção de detetar vontades e capacidades para a prática desportiva orientada, regular e continuada.

Todos os anos, milhares de alunos do Sistema Educativo Português participam e tentam chegar às fases mais avançadas do projeto.

Anualmente, pretendemos melhorar todas as fases competitivas de forma a aumentar a vontade de participar e motivar os alunos para a prática desportiva.

Correr, Saltar e Lançar são os desafios propostos a todos os alunos, não discriminando capacidades ou limitações, mas tão só incentivando o desejo de participar, conviver, ajustar-se e desafiar-se.

O Projeto Mega Sprinter reclama de todos os intervenientes responsáveis na sua consecução – Professores, Escolas, Coordenações Locais do Desporto Escolar (CLDE), Coordenações Regionais do Desporto Escolar (CRDE), Coordenação Nacional do Desporto Escolar (CNDE), Associações Distritais de Atletismo e Federação Portuguesa de Atletismo – o melhor que podem dar, no interesse de cada um e de todos os alunos que participam neste projeto.

## PROJETO MEGA SPRINTER

O Projeto Mega Sprinter desenvolve-se tendo como referência a velocidade, uma qualidade física fundamental no desenvolvimento motor da criança/jovem, transversal à prática de quase todas as atividades desportivas.

O Mega Sprinter é apadrinhado desde o início por **Francis Obikwelu**, vice-campeão olímpico nos 100 metros, campeão da Europa nos 60, 100 e 200 metros e recordista da Europa de 2004 a 2021, nos 100 metros. Tem tido ainda como patrono **Arnaldo Abrantes**, vice-campeão europeu Sub-23 da estafeta 4x100 metros e dezenas de vezes atleta internacional, com presenças em Jogos Olímpicos, Campeonatos do Mundo e Campeonatos da Europa.

O Mega Salto já foi apadrinhado pelos atletas olímpicos **Naíde Gomes**, campeã do Mundo e da Europa de salto em comprimento de pista coberta, e **Nelson Évora**, campeão olímpico e do Mundo de triplo salto, além de medalhado e detentor de várias classificações de topo em Campeonatos do Mundo e da Europa.

O Mega KM foi apadrinhado pelo atleta olímpico **Rui Silva**, medalha de bronze nos 1500 metros nos Jogos Olímpicos de 2004, tendo conquistado mais 14 medalhas em Campeonatos do Mundo e da Europa, 5 das quais de ouro.

O Mega Lançamento tem sido apadrinhado pelo atleta olímpico **Marco Fortes**, vencedor de 6 medalhas em competições internacionais. O lançamento do Vortex foi apadrinhado pelo atleta internacional **Leandro Ramos**, que deu os seus primeiros passos no Desporto Escolar e é o atual recordista de Portugal do Lançamento do Dardo.

Vai apadrinhar o Mega Lançamento de Precisão o atleta paralímpico **Miguel Monteiro**, que já conquistou várias medalhas internacionais no Lançamento do Peso.

O Projeto Mega Sprinter inclui a realização da prova de **Velocidade de 40 metros** e das seguintes atividades complementares: duas **estafetas** (uma para o escalão de infantis A e B e outra para o escalão de iniciados), uma prova de **Salto em Comprimento**, uma prova de **1000 metros**, uma prova de **Lançamento do Vortex** e uma prova de **Lançamento de Precisão** para alunos em cadeira de rodas.

Este leque de atividades visa abranger toda a população estudantil dos 2.º e 3.º ciclos do Ensino Básico e do Ensino Secundário, dos Agrupamentos de Escolas (AE), Escolas não Agrupadas (EnA) e dos Estabelecimentos do Ensino Particular e Cooperativo (EEPC), que **formalizem a inscrição nos Documentos de Gestão do Desporto Escolar (DGDE), com a criação de um Plano do Clube do Desporto Escolar (PCDE)**.

As atividades do Projeto devem desenvolver-se em três fases (Escola, Local e Nacional) com o objetivo de apurar os melhores alunos do País em cada uma destas disciplinas do Atletismo.

Este documento deve ser complementado pelo regulamento de prova de cada fase (Local e Nacional), a elaborar pela respetiva entidade organizadora.

## ESCALÕES ETÁRIOS

| ESCALÃO ETÁRIO | ANO DE NASCIMENTO |
|---|---|
| **INFANTIS A (Sub 11)** | 2016 a 2018 |
| **INFANTIS B (Sub 13)** | 2014 e 2015 |
| **INICIADOS (Sub 15)** | 2012 e 2013 |
| **JUVENIS (Sub 18) *** | 2009 a 2011 |
| **JUNIORES (Sub 21) *** | 2005 a 2008 |
| **ESCALÃO ÚNICO** (Só Mega Lançamento de Precisão) | Todos os anos |

* Escalões apenas na Fase Escola.

## FASES DAS ATIVIDADES

| ATIVIDADES / FASES | DATAS | ORGANIZAÇÃO | LOCAIS DA ATIVIDADE |
|---|---|---|---|
| **1.ª Fase – Escola** | | | |
| **1 - Intra-Turmas** | A definir pelas Escolas | - Professores de Educação Física da Escola | Escola |
| **2 - Inter-Turmas** | A definir pelas Escolas | - Departamento/Grupo de Educação Física da Escola<br>- Coordenador do Desporto Escolar | Escola ou<br>Pista ao Ar Livre |
| **2.ª Fase - CLDE** | | | |
| **Torneios Inter-Escolas** | A definir entre cada CLDE e Associação Distrital | - Associação Distrital (competição)<br>- CLDE (competição) | Pista a designar pela Associação Distrital/CLDE |
| **3.ª Fase - Nacional** | | | |
| **Torneio Inter CLDE** | A confirmar<br>2027 | - Federação Portuguesa de Atletismo<br>- CNDE / CLDE | A confirmar |

**Sempre que possível, na organização das Fases Locais (Coordenação Local do Desporto Escolar), deve haver um esforço de dimensionamento da organização, para tentar encaixar a atividade num dos períodos do dia.**

## PROVAS E ESCALÕES

| PROVAS | ESCALÕES |
|---|---|
| Mega Sprint (40 metros) *1 | Infantis A a Juniores *2 |
| Mega Salto (em Comprimento) | Infantis A a Juniores *2 |
| Mega Km (Quilómetro) | Infantis A a Juniores *2 |
| Mega Lançamento do Vortex | Infantis A a Juniores *3 |
| Mega Lançamento de Precisão (unicamente para alunos em cadeira de rodas) | Escalão Único (2005 a 2018) |
| Estafeta Mista 8 x (5x14m) | Infantis A e Infantis B |
| Estafeta Mista 8 x 50m | Iniciados |

*1 Na Fase Escola, a prova Coletiva deverá ser realizada com os melhores alunos de cada turma e seguir igualmente as Normas do Protocolo (pág. 12). As Escolas que não possuam espaço para a realização dos 40 metros podem utilizar uma distância inferior.

*2 Juvenis e Juniores apenas na Fase Escola.

*3 Na Fase Nacional só participam os alunos Infantis B. Se for possível, do ponto de vista do tempo necessário à sua realização, os escalões de Infantis A e Iniciados também podem participar na Fase CLDE.

Para o ano letivo 2026/2027, na Fase CLDE e Nacional participarão os alunos dos escalões de Infantil A, Infantil B, Iniciados e do escalão único do Mega Lançamento de Precisão, em ambos os Géneros.

Os alunos dos escalões Juvenil e Júnior podem participar nas atividades competitivas da Fase Escola.

## APURAMENTOS - PARTICIPANTES E PROVAS

Apura-se para a Fase CLDE e Nacional um **total de 28 alunos** nas diferentes provas, respeitando os seguintes critérios de apuramento:

- **Mega Sprint –** os dois primeiros alunos da Fase Escola/CLDE dos escalões Infantil A, Infantil B e Iniciado de cada género;
- **Mega Salto** – o melhor aluno da fase Escola/CLDE, dos escalões Infantil A, Infantil B e Iniciado de cada género;
- **Mega KM –** o melhor aluno da fase Escola/CLDE dos escalões Infantil A, Infantil B e Iniciados de cada género;
- **Mega Lançamento do Vortex –** o melhor aluno da fase Escola/CLDE no escalão Infantil B de cada género;
- **Mega Lançamento de Precisão** - o melhor aluno da fase Escola/CLDE de cada género. Nesta prova o escalão é único.

| Fase CLDE e Nacional | N.º de Alunos por Escalão | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Infantil A | | Infantil B | | Iniciados | |
| | Fem | Masc | Fem | Masc | Fem | Masc |
| Mega Sprint | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Mega Salto | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Mega Km | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Mega Lançamento Vortex | * | * | 1 | 1 | * | * |
| Mega Lançamento de Precisão | 1 Fem + 1 Masc | | | | | |

## REGULAMENTO

1. Esta atividade poderá ser realizada por todos os alunos de ambos os géneros. Os alunos dos escalões de Juvenil e Júnior participam apenas na fase Escola.
2. No Mega Lançamento do Vortex, só os alunos do escalão Infantil B participam nas Fases CLDE e Nacional. Na Fase CLDE, opcionalmente, podem participar os Infantis A e os Iniciados.
3. O sistema de apuramento na Fase Escola é da responsabilidade do Grupo Disciplinar de Educação Física de cada escola.
4. O sistema de apuramento para a Fase CLDE é da responsabilidade de cada CLDE, com a colaboração das Associações Distritais de Atletismo.
5. O sistema de apuramento para a Fase Nacional é da responsabilidade da Estrutura do Desporto Escolar (CNDE, CRDE e CLDE), com a colaboração da Federação Portuguesa de Atletismo.
6. Em cada uma das fases do Projeto Mega Sprinter não é permitido o uso de sapatilhas de bicos (com ou sem bicos).
7. Os tempos e as distâncias obtidos pelos alunos participantes nas fases CLDE e Nacional (com cronometragem eletrónica) poderão servir para elaborar um "Ranking Nacional" (um por ano), tanto no Mega Sprint como no Mega KM, no Mega Salto e no Mega Lançamento do Vortex.
8. Os AE/EnA/EEPC devem providenciar os alfinetes necessários à colocação dos dorsais, nas participações nas Fases CLDE e Nacional.
9. Cada aluno pode participar em duas (2) provas individuais, mais a estafeta, com exceção dos participantes no Mega KM, que apenas podem realizar esta prova individual mais a estafeta.

## NORMAS PARA 2026/2027

As inscrições para a Fase CLDE devem ser enviadas pelos AE/EnA/EEPC, até **10 dias úteis antes** à realização da prova, para a respetiva CLDE.

As inscrições para a Fase Nacional devem ser enviadas para as respetivas CLDE, que reencaminham para a Coordenação Nacional do Desporto Escolar até ao dia **a confirmar**

Os Organizadores das Fases CLDE devem enviar os resultados por **e-mail** para as respetivas Coordenações Regionais do Desporto Escolar (CRDE).

# REGULAMENTO ESPECÍFICO/APURAMENTO POR DISCIPLINA

## MEGA LANÇAMENTO DE PRECISÃO

A prova do Mega Lançamento de Precisão destina-se a todos os alunos em cadeira de rodas. No entanto, os alunos com deficiência motora ao nível dos membros inferiores, também podem participar, mesmo que no seu dia a dia não precisem de cadeira de rodas para a sua locomoção. De qualquer forma, a participação na prova obriga a que o lançamento seja feito na cadeira de rodas, pelo que estes alunos têm de a providenciar para participar.

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

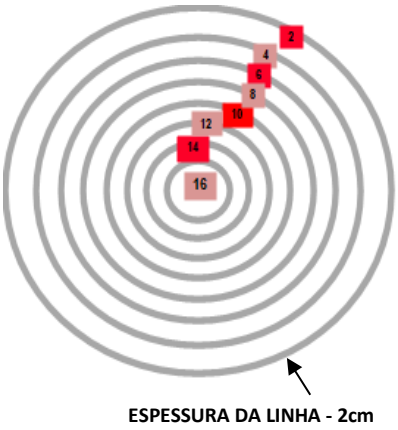
### Mega Lançamento de Precisão - Alunos em Cadeira de Rodas:

1. **Prova:**
   - Lançamento de um "saco de grãos" para um alvo colocado a uma distância de 3 metros.
2. **Divisões:**
   - Alunos que lançam sentados em Cadeira de Rodas
3. **Regras:**
   - O lançamento efetua-se atrás da Linha de Lançamento, marcada no terreno para o efeito. Esta Linha fica a **3 metros do 8.º círculo do alvo.**
4. **O Saco:**
   - O lançamento consiste em arremessar um "saco de grãos" com as dimensões de 10cm x 15 cm e o peso de 150 g;
   - 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.
5. **O Alvo:**
   - É constituído por 8 círculos concêntricos. As linhas deverão ter a espessura de 2 cm.
6. **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 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.

**** Nota** – No caso de se efetuarem mais de 3 lançamentos, pontuam as 3 melhores marcas.*

| | DIÂMETRO | PONTUAÇÃO |
|---|---|---|
| 1.º Círculo (centro) | 20 cm | 16 Pontos |
| 2.º Círculo | 40 cm | 14 Pontos |
| 3.º Círculo | 60 cm | 12 Pontos |
| 4.º Círculo | 80 cm | 10 Pontos |
| 5.º Círculo | 100 cm | 8 Pontos |
| 6.º Círculo | 120 cm | 6 Pontos |
| 7.º Círculo | 140 cm | 4 Pontos |
| 8.º 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 ser fixada com dispositivos;
- 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.

## MEGA SPRINT

**1.** Na Fase Escola, quer Intra-Turma quer Inter-Turma, é aconselhada a realização de Provas Individuais para registo dos tempos dos alunos.

**2.** Nesta Fase é também muito importante realizar corridas com vários alunos em corredores distintos (quando existir pista de atletismo). O número de alunos deve variar consoante o número de corredores existentes na pista das escolas ou ao ar livre – ver Protocolo das Provas (página 12).

2.1. Serão as corridas em simultâneo Intra-Turma que apuram os melhores alunos/escalão/género para o Inter-Turmas (Escola).

2.2. Serão também as corridas em simultâneo da fase Inter-Turma (Escola) que apuram os dois melhores alunos/escalão/género para a fase seguinte – CLDE.

**3.** Nas Fases CLDE e Nacional, a voz de partida será: "Aos seus lugares", seguido do "tiro de partida".

## MEGA SALTO

**1. Ensaios:**

Nas Fases CLDE e Nacional, todos os alunos deverão fazer três ensaios, no apuramento. Os oito melhores alunos apuram-se para a final do concurso e farão mais um ensaio, não havendo alteração na ordem de salto. Na Fase CLDE, por questões organizacionais, pode optar-se por realizar três ensaios para todos, sem o ensaio adicional.

**2. Medição:**

Em todos os saltos, a medição será efetuada com fita métrica.

A medição será feita da seguinte maneira:

a) Para o aluno que realizar a chamada na zona de 60 cm, a medição é feita desde a ponta do pé até à zona de queda (ver esquema da pág. 16).

b) Para o aluno que realizar a chamada antes da zona de 60 cm, a medição é feita desde a linha da zona dos 60 cm mais afastada da caixa de areia até à zona de queda.

3. Será considerado **nulo** todo o salto em que:
   - O aluno faça a chamada para além da zona de chamada;
   - O aluno saia da caixa de saltos para trás do local onde fez a queda na areia.

**Observações:** cada aluno é livre de iniciar a sua corrida preparatória, a partir de qualquer ponto da sua zona de balanço de acordo com os limites impostos (15m ou 25m).
Todos os alunos podem utilizar marcas que assinalem o seu local de início de corrida.

## MEGA QUILÓMETRO (MEGA KM)

Esta disciplina disputa-se por séries, sempre que o número de alunos o justifique, ou numa série única quando o número de alunos for reduzido.

## MEGA LANÇAMENTO DO VORTEX

1. **Ensaios:**
   Nas Fases CLDE e Nacional (Infantil B), todos os alunos deverão fazer três ensaios, no apuramento. Os oito melhores alunos apuram-se para a final do concurso e farão mais um ensaio, não havendo alteração na ordem de lançamento. Na Fase CLDE, por questões organizacionais, pode optar-se por realizar três ensaios para todos, sem o ensaio adicional.

2. **Medição:**
   Em todos os lançamentos, a medição será efetuada com fita métrica desde o local de queda do engenho até ao bordo interior da linha final do setor, esticando a fita métrica de forma que esta passe pelo ponto de alinhamento do setor de queda.

3. Será considerado **nulo** todo o lançamento em que:
   - O Vortex caia fora da zona de queda;
   - O aluno pise a linha final do setor ou saia pela parte da frente deste.

**Observações:** A corrida de balanço não pode ser superior a 10 metros.

# PROTOCOLO DA PROVA DE MEGA SPRINT

## Individual

| Distância / Fase | Procedimentos | Representação da prova | Material / Instalações | Tentativas |
|---|---|---|---|---|
| **40 m**<br>**Escola** | • De pé, o aluno coloca-se junto à linha de partida, sem a pisar<br>– Partida de pé, com dois apoios<br>• Aciona-se o cronómetro no momento em que o pé de trás se movimenta<br>• O cronómetro é parado logo que o peito do aluno ultrapasse a linha de chegada<br>• O tempo da corrida é registado em centésimas.<br>• Não é permitido o uso de sapatilhas de bicos (com ou sem bicos) |  | • Cronómetro<br>• 3 cones de sinalização<br>• Fita ou pó de cal<br>• Polidesportivo / Pavilhão | - Duas (2) tentativas (individuais) |

## Coletiva

| Distância / Fase | Procedimentos | Representação da prova | Material / Instalações | Tentativas |
|---|---|---|---|---|
| **40 m**<br>**Escola** | **Competição tradicional:**<br>• Partida de pé, com dois apoios<br>• A cronometragem é manual, com sinal visual ou auditivo<br>• Não é permitido o uso de sapatilhas de bicos (com ou sem bicos) |  | • Cronómetros<br>• 3 cones de sinalização<br>• Fita ou pó de cal<br>• Polidesportivo / Pavilhão | - Eliminatórias<br>- Meias-Finais<br>- Finais |
| **40 m**<br>**CLDE**<br>**Nacional** | **Competição tradicional**<br>• Partida de pé, com dois apoios<br>• A cronometragem é automática<br>• Não é permitido o uso de sapatilhas de bicos (com ou sem bicos)<br>• Vozes de comando: “Aos seus lugares” e “tiro de pistola” | <br> | • Cronometragem Automática (vídeo-finish)<br>• Pista | - Eliminatórias<br>- Meias-Finais<br>- Finais |

## PROTOCOLO DE COLOCAÇÃO DE BLOCOS DE PARTIDA (EM CASOS EXCECIONAIS)

**Na fase CLDE e Nacional, se houver previsão de chuva, a utilização de BLOCO DE PARTIDA é possível e deverá obedecer aos seguintes princípios:**

1. A decisão da utilização cabe aos responsáveis da organização de cada prova:
   1.1. Se a decisão for pela não utilização e um aluno escorregar na Partida devido à pista molhada, deverá ser dada nova oportunidade a esse ou a esses alunos (desde que não seja na final);
2. Deverá haver igualdade de condições para todos os participantes de uma prova de escalão e género, em qualquer fase da prova;
3. Ao aluno reserva-se o direito de utilização ou não do Bloco de Partida;
4. O aluno não poderá, em situação alguma, modificar a colocação do Bloco de Partida.

**Colocação do Bloco de Partida:**

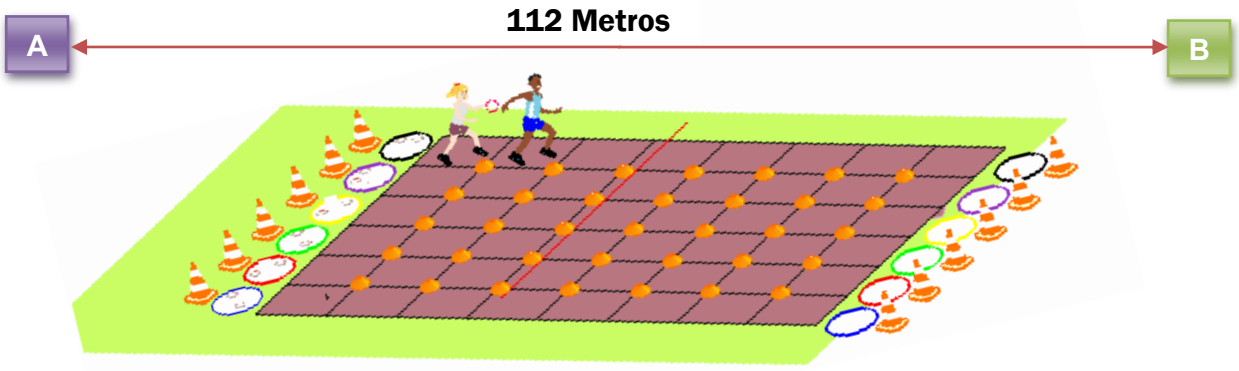
1. O Bloco de Partida é colocado ligeiramente para o lado esquerdo do corredor, de forma a deixar espaço suficiente ao aluno que opta pela não utilização;
2. Os dois blocos (esquerdo e direito) do Bloco de Partida são colocados o mais à frente possível e de forma a ficarem, ambos, a 60 cm da linha de Partida;
3. A inclinação de cada bloco deverá ser igual para todos e não poderá ser alterada;
4. O aluno coloca o pé de trás apoiado no bloco, escolhendo o lado de preferência. O outro pé é colocado mais à frente, cumprindo o Regulamento.

**Logística:**

1. A Organização deverá (havendo previsão de chuva) ter no local da prova conjuntos de Blocos de Partida suficientes para as provas a realizar;
2. Iniciando-se a prova sem o recurso a Blocos de Partida (havendo previsão de chuva), a Organização deverá ter já inscrito na Pista a linha onde serão colocados os Blocos de Partida;
3. As fases seguintes àquela em que forem utilizados Blocos de Partida poderão prescindir ou não da sua utilização, mesmo que as condições climatéricas se alterem.

## ESQUEMA DA PROVA DE ESTAFETA MISTA 8 X (5X14 METROS)

1. Formam-se várias equipas com o mesmo número de atletas (8);
2. Os atletas colocam-se atrás da linha A;
3. Ao sinal sonoro (apito ou outro), o 1.º participante de cada equipa, colocado atrás da linha de partida (A), corre com o testemunho (ringue) até ao colega seguinte (colocado ao lado do cone), a quem entrega o testemunho. O 1.º atleta regressa ao local de origem para recolher novo ringue, correndo de seguida até ao colega para nova entrega. Por sua vez, o colega seguinte, após recolher o testemunho, corre para o colega que está mais à frente e assim sucessivamente, até que todos os ringues sejam transportados para a meta (B);
4. Ganha a equipa que colocar em primeiro lugar os 3 objetos no arco B.




**Objetivo:** Transportar os objetos (Ringues) de "A" para "B"

**LEGENDA:**

Objetos a transportar (Ringues) de A para B (3 objetos)

Arcos

Sinalizadores ou campânulas de marcação dos percursos

Cones

**Colocação dos Alunos**
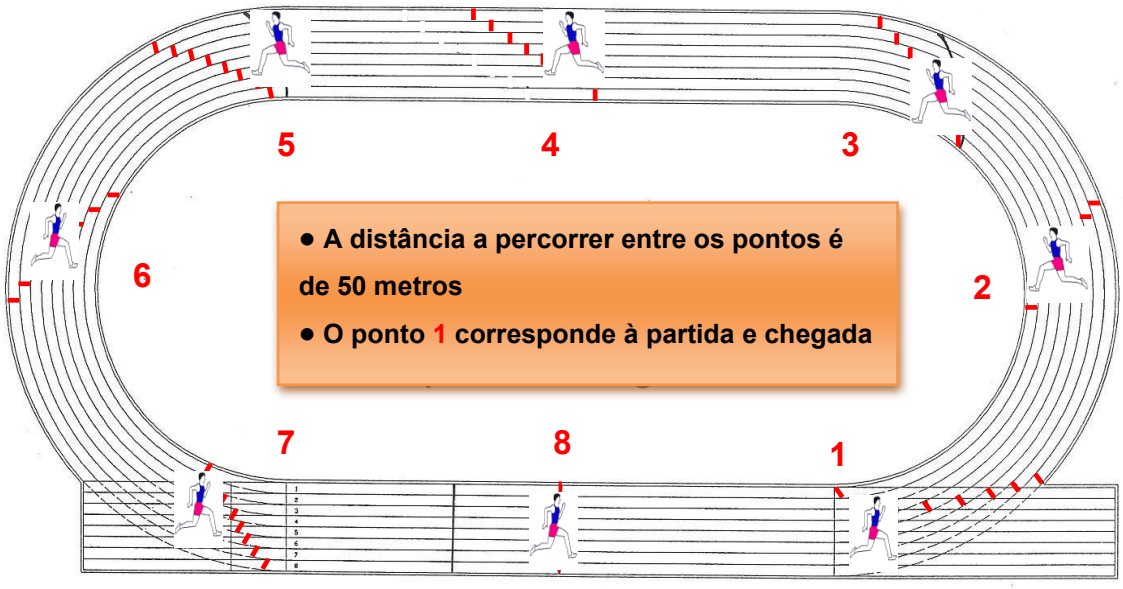


**Momento da Transmissão**



## ESQUEMA DA ESTAFETA MISTA 8X50M - INICIADOS

***Observações:*** - Cada estafeta/escola é composta por 8 elementos: 4 rapazes e 4 raparigas.

- A distância entre cada ponto é de 50 metros (8x50m = 400m).



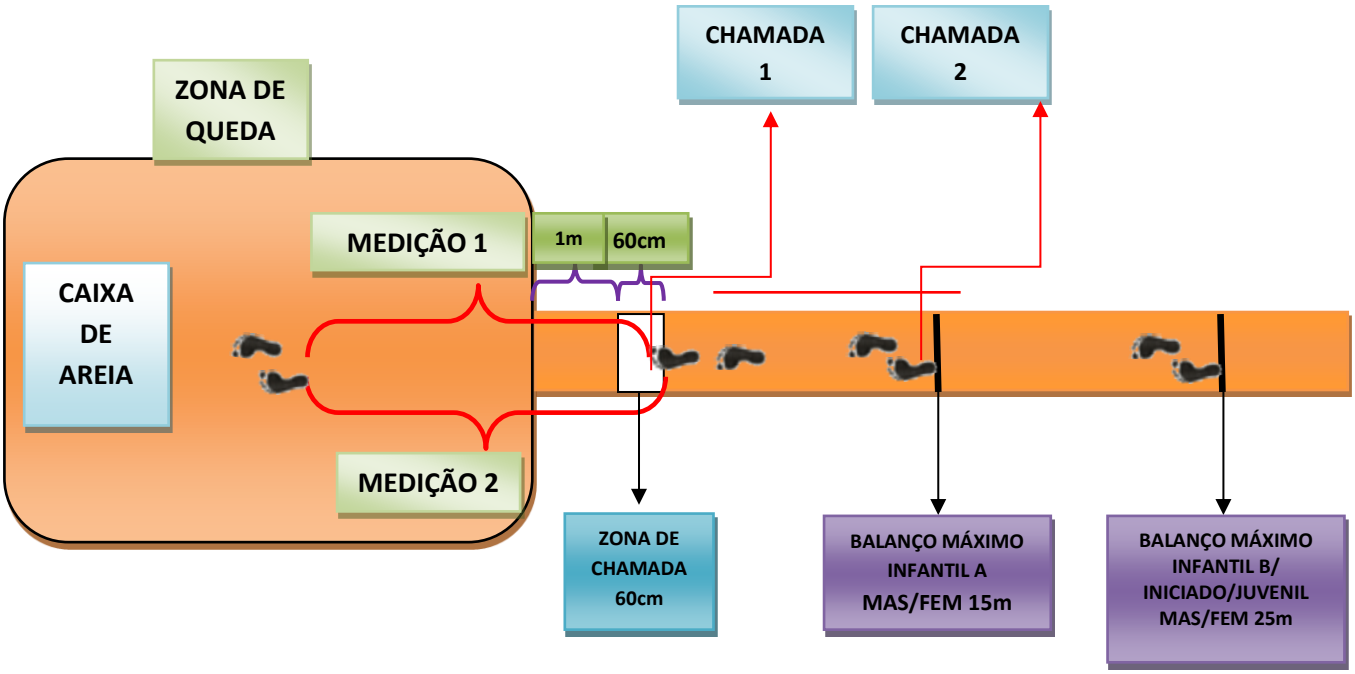







## PROTOCOLO DA PROVA DE MEGA SALTO

| Prova / Fase | Procedimentos | Representação da prova | Material | Tentativas |
|---|---|---|---|---|
| **Comprimento**<br><br>**Escola**<br>**CLDE**<br>**Nacional** | • O aluno coloca-se à frente da linha de balanço<br>• Corre em direção à caixa de areia e efetua a chamada dentro da zona de chamada<br>• Sai da caixa de areia pela frente do local de queda<br>• A distância saltada é registada em centímetros<br>• Não é permitida a utilização de sapatilhas de bicos (com ou sem bicos) | <br>**Naide Gomes** | • Fita métrica<br>• Cones de sinalização<br>• Fita ou pó de cal<br>• Corredor e caixa de areia | Três tentativas (Apuramento)<br>+<br>Uma tentativa (Final) |



## PROTOCOLO DA PROVA DO MEGA KM

| Distância / Fase | Procedimentos | Representação da Prova | Material/ Instalações | Tentativas |
|---|---|---|---|---|
| **1000 Metros**<br><br>**Escola**<br>**CLDE**<br>**Nacional** | • De pé, os alunos colocam-se junto à linha de partida, sem a pisar<br>• O cronómetro é posto a trabalhar após o apito<br>• O cronómetro é parado logo que o peito do aluno ultrapasse a linha de chegada<br>• O tempo da corrida é registado em minutos, segundos e décimas (exemplo 3'48"7)<br>• Não é permitida a utilização de sapatilhas de bicos (com ou sem bicos)<br>• Vozes de comando: “Aos seus lugares” e “Tiro de partida” | <br><br>**Rui Silva** | • Cronómetros<br>• Vários cones de sinalização<br>• Fita ou pó de cal<br>• Pista, estrada, campo de futebol, etc | • Corrida de 1000m |

## PROTOCOLO DA PROVA DO MEGA LANÇAMENTO DO VORTEX

| Prova / Fase | Procedimentos | Representaçãoda Prova | Material/ Instalações | Tentativas |
|---|---|---|---|---|
| **Lançamento do Vortex**<br><br>**Escola**<br>**CLDE**<br>**Nacional**<br>**(Infantis B)** | • O aluno coloca-se no setor de lançamento<br>• Pega o Vortex e pode **efetuar** uma corrida de balanço até ao máximo de 10 metros<br>• Lança o Vortex o mais longe possível, só com uma mão, para a zona do setor de queda<br>• A distância lançada é medida com uma fita métrica e registada na folha da competição | <br>**Leandro Ramos** | • Fita métrica<br>• Cones de sinalização<br>• Setor de Lançamento do Dardo ou Campo de Jogos da escola<br>• Vortex (bolas de ténis em alternativa na fase escola) | Três tentativas (Apuramento) + Uma tentativa (Final) |

**Princípio Fundamental** – A mão e o cotovelo **devem** passar do alinhamento do ombro para cima, evitando um lançamento lateral e uma possível lesão.

# FASES DO LANÇAMENTO DO VORTEX (CORRIDA DE BALANÇO 10M MÁX.)

<table>
<tr><th>Fases e Objetivos</th><th>Descrição Técnica Geral</th><th>Figuras</th></tr>
<tr><td>• Como pegar no Vortex?</td><td colspan="2">• O Vortex deve ser agarrado sempre pela cabeça e nunca pela cauda (fig.1 e 2)<br> Fig.1<br> Fig.2</td></tr>
<tr><td>1- Corrida de Balanço<br>• Aumentar a velocidade de forma progressiva</td><td>1.ª Parte:<br>• Preparação da corrida (Fig.3)<br>• Ligeira inclinação do corpo para a frente (fig.3)<br>• Aumento progressivo da amplitude da passada<br>• Aumento progressivo da velocidade<br><br>2.ª Parte:<br>• Correr de forma lateral para o local de lançamento através de passada cruzada pela frente<br>• Correr com o tronco inclinado para trás e cabeça alta, olhar em frente “pelo canto do olho”, ombros relaxados (fig.4,5,6)<br>• Passadas relaxadas, apoios ativos<br>• As últimas passadas são mais frequentes<br>• Não perder velocidade</td><td> Fig.3  Fig.4<br> Fig.5  Fig.6</td></tr>
<tr><td>- Passo de Impulso<br>• Deve ser realizado com o pé esquerdo (destros), de uma forma rasante e com perda mínima de velocidade</td><td>• Mover a perna de impulso da frente para baixo e para trás, em movimento rápido, ativo de “arranhar” o chão (fig.7)<br>• Estender completamente a perna de impulso (fig.7)<br>• A perna livre deve realizar um movimento ativo e rasante, de forma que, quando chegar ao solo, o tronco esteja ligeiramente inclinado para trás (fig.8)</td><td> Fig.7  Fig.8</td></tr>
<tr><td>- Posição de força<br>• Transferir a energia da perna direita para o bloco da perna esquerda e realizar o lançamento</td><td>• Passar a mão lançadora acima do nível da cabeça e na projeção vertical do ombro. (fig.9)<br>• Terminar com ambos os pés em apoio e com a perna esquerda em extensão. (fig.10)<br>• Lançar o engenho o mais longe possível para dentro da zona de queda, sem ultrapassar a linha final</td><td> Fig.9  Fig.10</td></tr>
<tr><td colspan="3">Lançamento Completo<br></td></tr>
</table>