



Ministério da
Educação



Federação Portuguesa de Atletismo
Direcção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular
Desporto Escolar

PROJECTO

MEGA
SPRINTER
05-06

OUTUBRO 2005

ÍNDICE

1.	INTRODUÇÃO	3
2.	ESCALÕES ETÁRIOS	4
3.	ACTIVIDADES	5
4.	CALENDARIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES	6
5.	REGULAMENTO	7
6.	SISTEMA DE APURAMENTO	9
7.	NORMAS OBRIGATÓRIAS PARA 2005/06	10
8.	PROTOCOLOS DAS PROVAS	11
9.	ACTIVIDADES COMPLEMENTARES / FASE CE E FASE NACIONAL	12
10.	FICHAS DE APOIO À ACTIVIDADE	14

1. INTRODUÇÃO

A Federação Portuguesa de Atletismo (FPA) e a Direcção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular/Desporto Escolar (DGIDC/DE) levaram a efeito, no ano lectivo transacto, uma feliz e eficaz parceria – a primeira alguma vez realizada em Portugal –, numa procura de rentabilizar meios e interesses comuns: população alvo, instalações desportivas, material desportivo, ...

A adesão de grande percentagem quer de escolas, bem como de professores e alunos, a nível nacional, ao MegaSprinter, no seu primeiro ano experimental, é bem elucidativa da intervenção articulada e coordenada existente entre aquelas instituições e é um forte incentivo a continuar, se possível ainda com mais entusiasmo, empenho e dedicação, neste novo ano lectivo de 2005/06.

Os tempos obtidos pelos milhares de alunos participantes nas fases de Coordenação Educativa (CE) e Nacional foram conducentes à elaboração do Ranking Nacional 2004/05 e da Tabela de Referência, uma mais valia de carácter pedagógico para os docentes de Educação Física que tantas vezes solicitam o apoio e colaboração do Técnico Nacional de Velocidade e Estafetas.

Enquadrar e acompanhar os jovens talentos já identificados na época passada, é outra das tarefas que nos propomos levar a efeito, este ano, junto dos Centros de Formação de Atletismo da FPA e da DGIDC/DE, bem como ainda junto das Associações Distritais de Atletismo.

Instituída que está esta actividade no Programa do Desporto Escolar, é pretensão legítima e natural, abranger um leque mais vasto de escolas, professores e alunos, pelo que continuamos a contar com a valiosa e imprescindível colaboração dos profissionais de Educação Física.

2. ESCALÕES ETÁRIOS

ESCALÃO ÉPOCAS	2005/2006	2006/2007	2007/2008
INFANTIS A	95/96	96/97	97/98
INFANTIS B	93/94	94/95	95/96
INICIADOS	91/92	92/93	93/94
JUVENIS	89/90	90/91	91/92
JUNIORES	87/88	88/89	89/90
	Só fase escola		

3. ACTIVIDADES

3.1 Actividades Regulares

- **Fase Escola¹**
 - Torneios Intra-Turmas e Torneios Inter-Turmas

- **Fase Coordenação Educativa (CE)**
 - Torneios Inter-Escolas

- **Fase Nacional (FN)**
 - Torneios Inter-CE's

- **Estágio de Aperfeiçoamento** para alunos e professores de Educação Física.

3.2 Actividades Complementares – Fase CE e Fase Nacional

- Estafeta Mista 8 X (3X15m) – Infantis “A” e “B”
- Estafeta Mista 8 X 50m – Iniciados e Juvenis

^{1.1.} A realização de torneios na **Fase Escola** (ou em qualquer outra fase) pode ser complementada com a presença de um atleta “referência” (de qualquer disciplina do Atletismo) e /ou com a realização de Acções de Formação com técnico da FPA.

^{1.2.} A prova Colectiva é para ser realizada com os alunos de cada turma com os dois melhores tempos (seguir igualmente as Normas do Protocolo – pág 7)

^{1.3.} As Escolas que não possuam espaço para a realização dos 40 metros, podem utilizar a distância de 30 metros ou outra inferior.

4. CALENDARIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES

ACTIVIDADES FASES	DATAS	ORGANIZAÇÃO	LOCAIS DA ACTIVIDADE	SISTEMA APURAMENTO
1ª Fase: Fase Escola				
1 - Intra-Turmas	A definir pelas escolas	<ul style="list-style-type: none"> • Professor de Educação Física da Escola 	Escola	Os 2 melhores alunos por escalão/sexo
2 - Inter-Turmas ²	Até ao Carnaval	<ul style="list-style-type: none"> • Departamento de Educação Física da Escola • Coordenador Desporto Escolar / Escola 	Escola ou Pista Ar Livre	Os 2 melhores alunos por escalão/sexo
2ª Fase: Fase CE ³	A definir entre cada CE e Associação Distrital	<ul style="list-style-type: none"> • Associação Distrital - (competição) • DRE's - Desporto Escolar (transportes e alimentação) 	Pista a designar pela Associação local/DE	Os 2 melhores alunos por escalão/sexo
3ª Fase: Fase Nacional (FN)	6/Maiol/06 (Sábado)	<ul style="list-style-type: none"> • Federação Portuguesa de Atletismo • DGIDC - Desporto Escolar 	A designar	Os 2 melhores alunos por escalão/sexo por CE e Ilhas
4ª Fase: Estágio de Aperfeiçoamento/ Campo de Férias	26, 27 e 28 de Maio/06	<ul style="list-style-type: none"> • Federação Portuguesa de Atletismo • DGIDC - Desporto Escolar 	A designar	Os melhores alunos das Fases Escola, CE e Nacional por escalão/sexo

² Envio das Inscrições para a Coordenação Educativa respectiva, que as reenviará para DGIDC/DE e para a Associação de Atletismo local, até ao dia 17 de Fevereiro de 2006.

³ Envio das Inscrições para a Fase Nacional para a Coordenação Educativa respectiva, que as reenviará para a DGIDC/DE e Associação Distrital de Atletismo, até ao dia 31 de Março de 2006.

5. REGULAMENTO

5.1 Esta actividade será realizada por todos os alunos até aos 16 anos (18 anos, só fase Escola), de ambos os sexos.

5.2 Na Fase Escola, o sistema de apuramento é da responsabilidade da própria escola.

5.2.1. Na Fase Escola Intra-turma é obrigatória a realização da prova Individual e Colectiva.

- A Prova Individual é uma corrida efectuada num único corredor por um aluno de cada vez. Os tempos de prova de cada aluno deverão ser registados (na Ficha de Resultados, em anexo). Os resultados daqui decorrentes serão imprescindíveis para a reformulação da Tabela de Referência, ano após ano.
- A Prova Colectiva é uma corrida efectuada em corredores distintos, por um conjunto de alunos, em simultâneo. O número de alunos varia consoante o número de corredores existentes na pista – ver Protocolo das Provas, na pág. 11.

Na prova Colectiva não são necessários os tempos. São considerados vencedores os dois primeiros alunos/escalão/sexo.

5.2.2. Na Fase Escola Inter-turma, embora seja sugerida tanto a realização da prova Individual como da prova Colectiva, apenas se considera obrigatória a realização prova Colectiva.

É a prova Colectiva que apura os dois alunos/escalão/sexo mais rápidos para as fases seguintes.

Nesta fase, é obrigatória a realização de Eliminatórias, Meias-finais e Final.

5.3 Na Fase de CE, o sistema de apuramento é da responsabilidade da Associação Distrital de Atletismo e da respectiva Coordenação Educativa de Desporto Escolar.

- 5.4 Na Fase Nacional, o sistema de apuramento é da responsabilidade da FPA e da DGIDC/DE.
- 5.5 Os tempos obtidos pelos alunos participantes nas fases Escola Intra-turma, CE e Nacional, servirão para elaborar um “Ranking Nacional” – um em cada ano de duração do Projecto.
- 5.6 Em cada uma das fases do MegaSprinter, é obrigatória a partida de pé, com dois apoios, e não é permitido o uso de sapatos de bicos.
- 5.7 Nas Fases CE’s e Nacional, as vozes de partida serão: “Aos seus lugares” e tiro de pistola.
- 5.8 Os dorsais devem ser colocados nas costas.

Nota: As Escolas e Coordenações Educativas devem providenciar os alfinetes necessários à colocação dos dorsais – fases CE’s e Nacional, respectivamente.

- 5.9 Haverá Classificação Individual e Colectiva, nas fases de CE e Nacional.
- 5.10 A Classificação Colectiva será obtida através da soma dos tempos de todos os alunos por escalão/sexo, correspondentes aos resultados individuais, mais a soma dos tempos das estafetas.
- 5.11 É da responsabilidade dos elementos do Sector de Velocidade da Federação Portuguesa de Atletismo, o tratamento de dados dos resultados enviados pelas diferentes Coordenações Educativas e Associações Distritais, para:

Centro de Formação de Atletismo da Zona Centro
Apartado 28
3811-901 AVEIRO
Tel/Fax: 234 428 996
Email: megasprint@portugalmail.pt

6. SISTEMA DE APURAMENTO

6.1 Fase Escola

- São apurados para a Fase de CE, os dois alunos mais bem classificados, por escalão etário e sexo, na prova colectiva da fase Inter-turmas.
- Nesta fase (Inter-turmas) dever-se-á proceder à realização de Eliminatórias, Meias-finais e Final.
- Total de alunos por Escola: 16

6.2 Fase CE

- São apurados para a Fase Nacional, os dois alunos mais bem classificados, por escalão etário e sexo
- Total de alunos por CE: 16

6.3 Fase Nacional

- Participam na Fase Nacional os dois alunos mais bem classificados de cada escalão etário e sexo, de cada CE.
- Total de alunos: 384, apurados da seguinte forma:
 - Total de cada CE: $16 \times 22 = 352$
 - Total das Ilhas: $2 \times 16 = 32$

6.4 Estágio de Aperfeiçoamento

- Participam os alunos mais bem classificados no âmbito das Fases Escola, CE's e Nacional, por escalão etário e sexo, num total de 40 alunos, a indicar pelo Sector da Velocidade.

8. PROTOCOLOS DAS PROVAS

PROVA INDIVIDUAL

Distância	Fase	Procedimentos	Representação da prova	Material Instalações	Tentativas
40 mts	<i>Escola</i>	<ul style="list-style-type: none"> De pé, o aluno coloca-se junto à linha de partida, sem a pisar – Partida de pé, com dois apoios Acciona-se o cronómetro no momento em que o pé de trás se movimenta. O cronómetro é parado, logo que o peito do aluno ultrapasse a linha de chegada. O tempo da corrida é registado em centésimos. Utilização de Sapatilhas (sem bicos) 		<ul style="list-style-type: none"> Cronómetro 3 cones de sinalização Fita ou pó de cal Polidesportivo / Pavilhão 	- duas (2) tentativas (individuais)

PROVA COLECTIVA

40 mts	<i>Escola</i>	<p>Competição tradicional</p> <ul style="list-style-type: none"> Partida de pé, com dois apoios A cronometragem é manual, com sinal, visual ou auditivo Utilização de sapatilhas (sem bicos) 		<ul style="list-style-type: none"> Cronómetros 3 cones de sinalização Fita ou pó de cal Polidesportivo / Pavilhão 	- Eliminatórias - Meias Finais - Finais
40 mts	<i>CE e Nacional</i>	<p>Competição tradicional</p> <ul style="list-style-type: none"> Partida de pé, com dois apoios A cronometragem é eléctrica. Utilização de sapatilhas (sem bicos) <p>Voz de comando: “Aos seus lugares” e “tiro de partida”.</p>		<ul style="list-style-type: none"> Cronometragem Eléctrica (vídeo-finish) Pista 	- Eliminatórias - Meias Finais - Finais

9. ACTIVIDADES COMPLEMENTARES / FASE CE E FASE NACIONAL

9.1 ESTAFETA MISTA 8X(5X15M) / INFANTIS "A" E "B"

Descrição:

Levar os 3 objectos de A para B, passando por todos os elementos da equipa.

- Cada aluno só pode transportar um objecto de cada vez.
- A estafeta termina quando os objectos de "A" estiverem em "B".

Esquema:

	15 metros (5x15m)								
"A"	1	2	3	4	5	6	7	8	"B"
★	→	→	→	→	→	→	→	→	
★	←	←	←	←	←	←	←	←	
★	→	→	→	→	→	→	→	→	
★	←	←	←	←	←	←	←	←	
★	→	→	→	→	→	→	→	→	

Observações: - A distância de A a B é de 120 metros

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

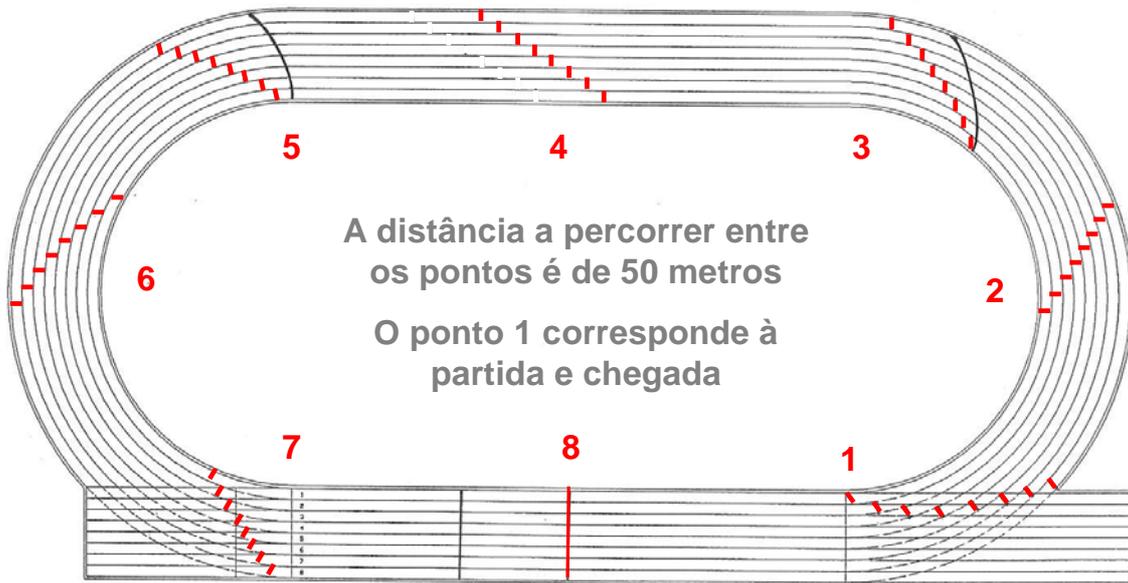


Disposição dos atletas na recta da meta



Pormenor da transmissão

9.2 ESTAFETA MISTA 8X50m / INICIADOS E JUVENIS



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).



Posição de Partida (pormenor)



Posição de Partida (curva)



Transmissão na recta da meta



10. FICHAS DE APOIO À ACTIVIDADE

- **Ficha de Resultados Intra-Turma Individual**
- **Ficha de Resultados Intra-Turma Colectiva**
- **Ficha de Resultados Inter-Turma Colectiva**
- **Ficha de Inscrição / Fase CE**
- **Tabela de Referência (40 Metros)**
- **Ficha Técnica**



MegaSprinter

Ficha de Inscrição na Fase CE

Fase de Coordenação Educativa de Nome da Escola DRE Morada da Escola Concelho
Distrito Telefone Data da Prova Nome do Prof.
Fax Inter-turma Telef. do Prof.
E-Mail

Nº Ordem	Nome do Aluno (Primeiro e último nome)	Ano de Nasc. (2 dígitos)	Escalão Etário (Inf. A, Inf. B, Inic., Juv., Jun.)	Sexo	Dorsal (a)
1			Infantil A	Feminino	
2				Masculino	
3					
4					
5			Infantil B	Feminino	
6				Masculino	
7					
8					
9			Iniciados	Feminino	
10				Masculino	
11					
12					
13			Juvenis	Feminino	
14				Masculino	
15					
16					

(a) a atribuir pela Associação Distrital

Notas: 1 - São apurados para a Fase de Coordenação Educativa os alunos com as duas melhores classificações, por escalão etário/sexo.

2 - A Escola deverá enviar para a CE a Ficha de Inscrição, bem como as diversas fichas de resultados da Fase Escola.

Observações:

Data Coordenador DE/Escola



TABELA DE REFERÊNCIA (40 METROS)

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO – DESPORTO ESCOLAR



Feminino				Masculino			
InfA fem	InfB fem	Ini fem	Juv fem	InfA mas	InfB mas	Ini mas	Juv mas
4,85	4,85	4,85	4,85	4,85	4,85	4,85	4,85
4,90	4,90	4,90	4,90	4,90	4,90	4,90	4,90
4,95	4,95	4,95	4,95	4,95	4,95	4,95	4,95
5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
5,05	5,05	5,05	5,05	5,05	5,05	5,05	5,05
5,10	5,10	5,10	5,10	5,10	5,10	5,10	5,10
5,15	5,15	5,15	5,15	5,15	5,15	5,15	5,15
5,20	5,20	5,20	5,20	5,20	5,20	5,20	5,20
5,25	5,25	5,25	5,25	5,25	5,25	5,25	5,25
5,30	5,30	5,30	5,30	5,30	5,30	5,30	5,30
5,35	5,35	5,35	5,35	5,35	5,35	5,35	5,35
5,40	5,40	5,40	5,40	5,40	5,40	5,40	5,40
5,45	5,45	5,45	5,45	5,45	5,45	5,45	5,45
5,50	5,50	5,50	5,50	5,50	5,50	5,50	5,50
5,55	5,55	5,55	5,55	5,55	5,55	5,55	5,55
5,60	5,60	5,60	5,60	5,60	5,60	5,60	5,60
5,65	5,65	5,65	5,65	5,65	5,65	5,65	5,65
5,70	5,70	5,70	5,70	5,70	5,70	5,70	5,70
5,75	5,75	5,75	5,75	5,75	5,75	5,75	5,75
5,80	5,80	5,80	5,80	5,80	5,80	5,80	5,80
5,85	5,85	5,85	5,85	5,85	5,85	5,85	5,85
5,90	5,90	5,90	5,90	5,90	5,90	5,90	5,90
5,95	5,95	5,95	5,95	5,95	5,95	5,95	5,95
6,00	6,00	6,00	6,00	6,00	6,00	6,00	6,00
6,05	6,05	6,05	6,05	6,05	6,05	6,05	6,05
6,10	6,10	6,10	6,10	6,10	6,10	6,10	6,10
6,15	6,15	6,15	6,15	6,15	6,15	6,15	6,15
6,20	6,20	6,20	6,20	6,20	6,20	6,20	6,20
6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25
6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30	6,30
6,35	6,35	6,35	6,35	6,35	6,35	6,35	6,35
6,40	6,40	6,40	6,40	6,40	6,40	6,40	6,40
6,45	6,45	6,45	6,45	6,45	6,45	6,45	6,45
6,50	6,50	6,50	6,50	6,50	6,50	6,50	6,50
6,55	6,55	6,55	6,55	6,55	6,55	6,55	6,55
6,60	6,60	6,60	6,60	6,60	6,60	6,60	6,60
6,65	6,65	6,65	6,65	6,65	6,65	6,65	6,65
6,70	6,70	6,70	6,70	6,70	6,70	6,70	6,70
6,75	6,75	6,75	6,75	6,75	6,75	6,75	6,75
6,80	6,80	6,80	6,80	6,80	6,80	6,80	6,80
6,85	6,85	6,85	6,85	6,85	6,85	6,85	6,85
6,90	6,90	6,90	6,90	6,90	6,90	6,90	6,90
6,95	6,95	6,95	6,95	6,95	6,95	6,95	6,95
7,00	7,00	7,00	7,00	7,00	7,00	7,00	7,00
7,05	7,05	7,05	7,05	7,05	7,05	7,05	7,05
7,10	7,10	7,10	7,10	7,10	7,10	7,10	7,10
7,15	7,15	7,15	7,15	7,15	7,15	7,15	7,15
7,20	7,20	7,20	7,20	7,20	7,20	7,20	7,20
7,25	7,25	7,25	7,25	7,25	7,25	7,25	7,25
7,30	7,30	7,30	7,30	7,30	7,30	7,30	7,30
7,35	7,35	7,35	7,35	7,35	7,35	7,35	7,35
7,40	7,40	7,40	7,40	7,40	7,40	7,40	7,40
7,45	7,45	7,45	7,45	7,45	7,45	7,45	7,45
7,50	7,50	7,50	7,50	7,50	7,50	7,50	7,50



Hiper Mega
Super Mega
Mega
Mini Mega
Micro Mega

NOTAS:

- 1 - Tabela elaborada com base nos resultados electrónicos do Mega Sprinter, 2004/2005, das Fases CE's e Nacional.
- 2 - Aos tempos manuais devem acrescentar-se 0,24 de segundo. (Ex: A um tempo manual de "5.4", corresponde um tempo electrónico de "5.64".

FICHA 1: PARTIDA DE PÉ (DOIS APOIOS), ACELERAÇÃO E DESACELERAÇÃO

OBJECTIVOS	ASPECTOS TÉCNICOS A CONSIDERAR NA PARTIDA DE PÉ (DOIS APOIOS) E ACELERAÇÃO	FIGURAS
<p>OPTIMIZAR A PARTIDA DE PÉ (DOIS APOIOS)</p>	<p>PARTIDA DE PÉ</p> <ol style="list-style-type: none"> O aluno aguarda a partida colocando-se a ± 1 metro da linha de partida Fig 1. À ordem de “Aos seus lugares”, o aluno coloca-se junto à linha de partida (pés paralelos), Fig 2 ... e dá um passo atrás (pé afastado ± 30 cm, deixando o pé de chamada à frente Fig 3. Preparação da partida: Fig 4, 5, 6 e 7 <ul style="list-style-type: none"> Tronco com ligeira inclinação à frente; Braços “desencontrados” das pernas, com cotovelos a 90°; Pés alinhados e virados para a frente; Pés em contacto com o solo, apenas pelo terço anterior; Peso do corpo distribuído pelos dois pés; Joelhos ligeiramente flectidos. 	   <p>FIG. 1 FIG. 2 FIG. 3</p>   <p>FIG. 4 FIG. 5</p>   <p>FIG. 6 FIG. 7</p>
<p>OPTIMIZAR A ACELERAÇÃO</p>	<p>ACELERAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> Após o “tiro de partida”, sair o mais rápido possível; Apoios rápidos e dinâmicos (sensação de empurrar a pista para trás) Fig 8; Evitar a subida precoce do tronco Fig 8 e 9; Tronco sem oscilações laterais e frontais Fig 9 e 10; Impulsões com extensão total das pernas Fig 10; Coordenação dos braços com as pernas Fig 10; Olhar dirigido para a frente Fig 10. 	 <p>FIG. 8</p>   <p>FIG. 9 FIG. 10</p>
<p>DESACELERAR COM SEGURANÇA</p>	<p>PASSAGEM DA META Fig 11</p> <ul style="list-style-type: none"> Desacelerar só depois de passar a linha da meta; Não desacelerar bruscamente; Na fase de desaceleração manter uma atitude alta até à paragem. 	 <p>FIG. 11</p>

OBSERVAÇÕES:

- Na posição de “aos seus lugares” o aluno deve estar imobilizado e totalmente atrás da linha de partida.
- Durante a prova (40m), o aluno não deverá sair do corredor que lhe foi atribuído.
- Caso saia do seu corredor, o aluno não deve obstruir nenhum colega.