



Federação Portuguesa de Atletismo
Ministério da Educação - Desporto Escolar

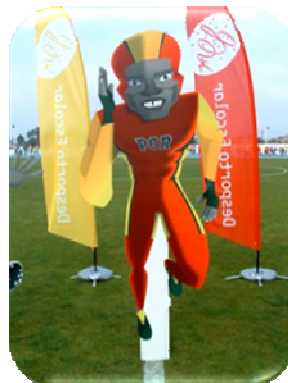


07-08

MEGAS



SALTO



SPRINTER



KM

NOVEMBRO de 2007

Índice

| | |
|---|----|
| INTRODUÇÃO | 3 |
| PROJECTO MEGA SPRINTER | 4 |
| ESCALÕES ETÁRIOS | 5 |
| CALENDARIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES | 7 |
| SISTEMA DE APURAMENTO | 8 |
| REGULAMENTO | 9 |
| REGULAMENTO ESPECÍFICO SISTEMA DE APURAMENTO POR DISCIPLINA | 10 |
| NORMAS PARA 2007/08 | 11 |
| PROTOCOLO DA PROVA DE VELOCIDADE | 12 |
| ACTIVIDADES COMPLEMENTARES / FASES EAE'S E NACIONAL | 13 |
| ESTAFETA MISTA 8X15M / INFANTIS "A" E "B" | 13 |
| ESTAFETA MISTA 8X50M / INICIADOS E JUVENIS | 14 |
| PROTOCOLO DA PROVA DE SALTO EM COMPRIMENTO | 15 |
| ESQUEMA DE PROTOCOLO DE SALTO EM COMPRIMENTO | 16 |
| PROTOCOLO DA PROVA DO KM | 17 |
| FICHAS DE APOIO À ACTIVIDADE | 18 |
| FICHA DE INSCRIÇÃO DA FASE EAE | 19 |
| FICHA DE RESULTADOS DO KM | 20 |
| FICHA DE RESULTADOS DO SALTO EM COMPRIMENTO | 21 |
| FICHAS DE RESULTADOS DA VELOCIDADE (40 M) | 22 |
| TABELA DE REFERÊNCIA (40METROS) | 23 |
| TABELA DE REFERÊNCIA (1.000 Metros) | 24 |
| TABELA DE REFERÊNCIA (SALTO EM COMPRIMENTO) | 25 |
| FICHA 1: PARTIDA DE PÉ (2 APOIOS) ACLARAÇÃO DESACELERAÇÃO | 26 |
| FICHA 2: PARTIDA DE PÉ (2 APOIOS), E CORRIDA | 27 |
| FICHA 3: AS FASES DO SALTO EM COMPRIMENTO | 28 |

INTRODUÇÃO

A Federação Portuguesa de Atletismo (FPA) e a Direcção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular / Desporto Escolar (DGIDC/DE), levaram a efeito, nos últimos três anos lectivos, uma parceria, na procura de rentabilizar meios e interesses comuns: população alva, instalações desportivas, material desportivo, recursos humanos...

A enorme adesão a nível nacional, de escolas, professores e alunos, ao Mega Sprinter, logo na primeira edição, aumentada nas edições seguintes, é elucidativa do trabalho de cooperação realizado entre essas instituições, constituindo-se como um forte incentivo a continuar, se possível ainda com mais entusiasmo, empenho e dedicação, neste novo ano lectivo de 2007/08.

Os tempos obtidos nas distâncias de 40 metros, de 1000 metros e salto em comprimento pelos milhares de alunos participantes nas fases EAE's e Nacional, permitiram a elaboração de Tabelas de aferição da qualidade dos resultados, constituindo-se como uma mais-valia de carácter pedagógico para os docentes de Educação Física que tantas vezes solicitam este tipo de apoio.

Enquadrar e acompanhar os jovens talentos já identificados nos anos anteriores, é outra das tarefas que nos propomos levar a efeito, este ano, em conjunto com os Centros de Formação de Atletismo da FPA, as Escolas de referência em Atletismo da DGIDC/DE, bem como ainda junto das Associações Distritais de Atletismo.

Instituídos que estão no Programa do Desporto Escolar, é pretensão das entidades envolvidas no Mega Sprinter aumentar a participação dos alunos, pelo que importa elevar a adesão do maior número de escolas e de docentes de Educação Física.

PROJECTO MEGA SPINTER

O projecto 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 actividades desportivas.

O projecto é apadrinhado por Francis Obikwelu, vice - campeão Olímpico nos 100 metros, campeão da Europa nos 100 e 200 metros e recordista da Europa nos 100 metros (9:86”). e Arnaldo Abrantes vice - campeão Europeu Sub 23 da estafeta 4X100 metros.

O Mega Salto será apadrinhado pelos atletas Olímpicos Naide Gomes, campeã da Europa de salto em comprimento de pista coberta e Nelson Évora, campeão do Mundo de triplo salto.

No corrente ano introduzir-se-á o Mega Km (1000metros), uma prova de resistência, apadrinhada pelo atleta olímpico Rui Silva, medalha de bronze nos 1500metros.

O Mega Sprinter consta da realização de provas de **velocidade de 40 metros** e das seguintes actividades complementares: duas estafetas (uma para o escalão de infantis e outra para os escalões de iniciados e juvenis), uma prova de **salto em comprimento** e uma prova de **1000 metros (KM)**.

Este leque de actividades visa abranger toda a população estudantil dos 2º e 3º ciclos do Ensino Básico e Secundário, em 5 escalões etários, masculinos e femininos, dos 10 aos 18 anos, direccionando-se a um público-alvo de cerca de 600 mil alunos.

Este projecto decorrerá ao longo de quatro fases com o objectivo de apurar os melhores alunos do País, em cada uma destas disciplinas do Atletismo.

Motivar e sensibilizar os alunos para a prática do Atletismo, apoiando os jovens mais talentosos nesta área, serão os grandes objectivos do Mega Sprinter.

ESCALÕES ETÁRIOS

| ESCALÃO | 2007/2008 |
|------------|----------------|
| ÉPOCAS | |
| INFANTIS A | 97/98 |
| INFANTIS B | 95/96 |
| INICIADOS | 93/94 |
| JUVENIS | 91/92 |
| JUNIORES | 89/90 |
| | SÓ FASE ESCOLA |



ARNALDO ABRANTES

Actividades

- ACTIVIDADES REGULARES

- **1ª Fase - Escola¹**
 - Torneios Intra -Turmas e Torneios Inter -Turmas

- **2ª Fase - EAE**
 - Torneios Inter-Escolas

- **3ª Fase - Zona**
 - Estágio de aperfeiçoamento para alunos e professores de Educação Física.

- **4ª Fase - Fase Nacional**
 - Torneios Inter-EAE's

- ACTIVIDADES COMPLEMENTARES – Fase EAE e Fase Nacional

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

Fase Escola¹

^{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. 11)

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

CALENDARIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES

| ACTIVIDADES FASES | DATAS | ORGANIZAÇÃO | LOCAIS DA ACTIVIDADE | SISTEMA APURAMENTO |
|--|---|--|--|---|
| 1ª Fase – Escola | | | | |
| 1 - Intra-Turmas | A definir pelas escolas | <ul style="list-style-type: none"> Professor de Educação Física da Escola | Escola | Sprinter - Os dois (2) melhores alunos por escalão/sexo Salto – O melhor aluno por escalão/sexo Quilómetro -O melhor aluno por escalão/sexo |
| 2 - Inter-Turmas² | Até 14 Março 2007 (Sexta) | <ul style="list-style-type: none"> Departamento de Educação Física da Escola Coordenador Desporto Escolar / Escola | Escola ou Pista Ar Livre | Sprinter - Os dois (2) melhores alunos por escalão/sexo Salto – O melhor aluno por escalão/sexo Quilómetro –O melhor aluno por escalão/sexo |
| 2ª Fase: EAE | A definir entre cada EAE e Associação Distrital | <ul style="list-style-type: none"> Associação Distrital - (competição) EAE's (transportes e alimentação) | Pista a designar pela Associação local/DE | Sprinter - Os dois (2) melhores alunos por escalão/sexo Salto – o melhor aluno por escalão/sexo Quilómetro – O melhor aluno por escalão/sexo. |
| 3ª Fase: Estágio de Zona de Aperfeiçoamento | | <ul style="list-style-type: none"> Federação Portuguesa de Atletismo/ Centros de Formação DRE's - Desporto Escolar | Guimarães Aveiro, Lisboa Algarve Madeira /Açores | Os melhores alunos das fases EAE' por escalão/sexo |
| 4ª Fase: Nacional³ | 10/Maio/08 (Sábado) | <ul style="list-style-type: none"> Federação Portuguesa de Atletismo DGIDC - Desporto Escolar | Covilhã (Castelo Branco) | Sprinter - Os dois (2) melhores alunos por escalão/sexo por EAE e RA; Salto – o melhor aluno por escalão/sexo por EAE e RA; Quilómetro - O melhor aluno por escalão/sexo por EAE e RA. |

² - Inscrições para a Fase EAE - até dez dias úteis anteriores à realização da respectiva fase EAE.

- As inscrições serão enviadas para as respectivas Equipas de Apoio às Escolas que as reenviarão para as Associações de Atletismo locais.

³ - Inscrições para a Fase Nacional – até ao dia 18 de Abril/08.

- As inscrições serão enviadas para as respectivas Equipas de Apoio às Escolas que as reenviarão para o Centro de Formação de Atletismo da Zona Centro. E-mail: centrof@clix.pt

SISTEMA DE APURAMENTO

- Fase Escola:

Velocidade – Apuram -se os dois (2) primeiros alunos da fase colectiva Inter-Turmas, por escalão etário e sexo, para a Fase EAE.

Salto em Comprimento – Apura-se o melhor aluno (1) da fase Inter-Turmas por escalão etário e sexo, para a Fase EAE.

KM – Apura-se o melhor aluno (1) da fase Inter-Turmas, por escalão etário e sexo, para a Fase EAE.

Nº de alunos: *O total de alunos por escola será no máximo de 32, respeitando-se os critérios de apuramento.*

- Fase EAE:

Velocidades – Apuram-se os dois (2) primeiros alunos com as duas melhores classificações desta fase, por escalão etário e sexo, para a fase Nacional.

Salto em Comprimento – Apura-se o aluno (1) com a melhor classificação desta fase, por escalão etário e sexo, para a fase Nacional.

KM – Apura-se o aluno (1) com a melhor classificação desta fase, por escalão etário e sexo, para a Fase Nacional.

Nº de alunos: *O total de alunos por EAE é no máximo de 32, respeitando-se os critérios de apuramento.*

Estágio de Zona de Aperfeiçoamento:

Participam os melhores alunos das fases EAE's por escalão etário e sexo, num total de 48 alunos por local de realização (4 zonas) a indicar pelos Sectores de Velocidade e Estafetas, Saltos e Meio - Fundo da Federação Portuguesa de Atletismo.

Fase Nacional:

Participam os dois (2) melhores alunos de cada escalão etário e sexo na disciplina de Velocidade e o melhor aluno de cada escalão etário e sexo, nas disciplinas do Salto em Comprimento e KM, de cada EAE.

REGULAMENTO

VELOCIDADE, KM E COMPRIMENTO

1. Esta actividade será realizada por todos os alunos de ambos os sexos. Os alunos do escalão de juniores participam apenas na fase Escola.
2. O sistema de apuramento na Fase Escola é da responsabilidade de cada escola.
3. O apuramento nas Fases EAE's é da responsabilidade das Associações Distritais e do Desporto Escolar de cada EAE.
4. O apuramento na Fase Nacional é da responsabilidade da Federação Portuguesa de Atletismo e da DGIDC/DE.
5. Em cada uma das fases do Mega Sprinter, é obrigatória a partida de pé, com dois apoios (40m) e não é permitido o uso de sapatos de bicos tanto nos 40 metros como no quilómetro e salto em comprimento.
6. Os tempos e as distâncias obtidos pelos alunos participantes nas fases EAE 's e Nacional, servirão para elaborar um “Ranking Nacional” (um por ano), tanto na Velocidade como no Quilómetro e Salto em Comprimento.
7. Dorsais:
 - a. Velocidade deve ser colocada nas costas;
 - b. Comprimento e KM: devem ser colocados no peito.

Nota: As Escolas e Equipas de Apoio às Escolas devem providenciar os alfinetes necessários à colocação dos dorsais – fases EAE`s e Nacional, respectivamente.

8. Só haverá Classificação Individual por disciplina, nas Fases EAE`s e Nacional.
9. É da responsabilidade dos elementos do Sector de Velocidade e Estafetas, da Federação Portuguesa de Atletismo, o tratamento dos resultados enviados pelas diferentes EAE`s e Associações Distritais, para:

Centro de Formação de Atletismo da Zona Centro
Apartado 28
3811-901 AVEIRO
Tel/Fax: 234 428 996 | E-mail: megasprint@gmail.com

REGULAMENTO ESPECÍFICO SISTEMA DE APURAMENTO POR DISCIPLINA

VELOCIDADE

1. Na fase Escola, quer Intra -Turma quer Inter -Turma, é aconselhada a realização das Provas Individuais para registo dos tempos dos alunos.
2. 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.
 - 2.1. É a Prova Colectiva Intra-Turma que apura os dois melhores alunos/escalão/sexo para a fase seguinte – Inter Turmas (Escola).
 - 2.2. É a Prova Colectiva da fase Inter-Turma (Escola) que apura os dois melhores alunos/escalão/sexo para a fase seguinte – EAE.
 - 2.3. Nas fases Inter-Turmas e EAE's é obrigatória a realização de Eliminatórias, Meias-Finais e Finais.
 - 2.4. Na prova Colectiva não são necessários os tempos. São vencedores os dois primeiros alunos/escalão/sexo.
3. Nas Fases EAE`s e Nacional, as vozes de partida serão: "Aos seus lugares" e tiro de pistola.

COMPRIMENTO

1. **Chamada:**
 - 1.1. Será considerado nulo, todo o salto em que o aluno faça a chamada para além da zona de chamada.
2. **N.º Ensaios:**
 - 2.1. Todos os alunos inscritos deverão fazer dois ensaios no apuramento e, os apurados para a final, mais dois, não havendo alteração na ordem de salto.
3. **Medição:**
 - 3.1. Em todos os saltos, a medição será efectuada com fita métrica.
4. Apuram-se para a Final, os alunos com as oito melhores marcas.

KM

1. Esta disciplina disputa-se por séries
2. As séries deverão ter um máximo de quinze (15) alunos
3. Os alunos que participam nesta disciplina não poderão realizar outra prova

NORMAS PARA 2007/08


Para que haja uniformidade no preenchimento das diferentes fichas das Fases EAE's e Nacional, do Mega Sprinter, solicitamos a melhor compreensão e colaboração das diferentes Associações Distritais de Atletismo, no que diz respeito a:

- 1 - Envio dos resultados, de qualquer das Fases, por e-mail e no programa EXCEL.
- 2- Preenchimento das Fichas de Resultados (uma para Velocidade, outra para o KM e outra para o Salto), obrigatoriamente, por classificação ordenada dos tempos e distâncias segundo o modelo apresentado:

| Class. | Nome. (1^o e último) | Ano Nasc. (só 2 dígitos) | Escalão (Inf A ou B, ou Ini, ou Juv) | Sexo | Escola | Distrito | EAE | Marca |
|---------------|---------------------------------------|------------------------------------|--|-------------|---------------|-----------------|------------|--------------|
| 1 | Paulo Silva | 90 | Juv | M | EB2,3... | Porto | Tâmega | 5.70 |
| 2 | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | |

OBSERVAÇÕES: NORMAS A SEREM CUMPRIDAS PELOS ORGANIZADORES DAS FASES EAE's

PROTOCOLO DA PROVA DE VELOCIDADE 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) |

Colectiva

| | | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|---|
| 40 mts <i>Escola</i> | Competição tradicional <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>EAE e Nacional</i> | Competição tradicional <ul style="list-style-type: none"> Partida de pé, com dois apoios A cronometragem é automática Utilização de sapatilhas (sem bicos) Voz de comando: “Aos seus lugares” e “tiro de pistola”. |  | <ul style="list-style-type: none"> Cronometragem Automática (vídeo-finish) Pista | - Eliminatórias - Meias-Finais - Finais |

ACTIVIDADES COMPLEMENTARES / FASES EAE'S E NACIONAL

- Estafeta Mista / Infantis A e B
- Estafeta Mista / Iniciados e Juvenis
- Salto em Comprimento
 - . Protocolo da prova
 - . Esquema do Protocolo
- KM
 - . Protocolo da prova





Estafeta Mista 8x (4X15m) / Infantis "A" e "B"

Descrição:

Levar os 4 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 (4x15m) | 15 Metros (4x15m) | 15 Metros (4x15m) | 15 Metros (4x15m) | 15 Metros (4x15m) | 15 Metros (4x15m) | 15 Metros (4x15m) | 15 Metros (4x15m) | |
|---|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-----|
| "A" | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | "B" |
|  | → | → | → | → | → | → | → | → | |
|  | ← | ← | ← | ← | ← | ← | ← | ← | |
|  | → | → | → | → | → | → | → | → | |
|  | ← | ← | ← | ← | ← | ← | ← | ← | |
| | → | → | → | → | → | → | → | → | |

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

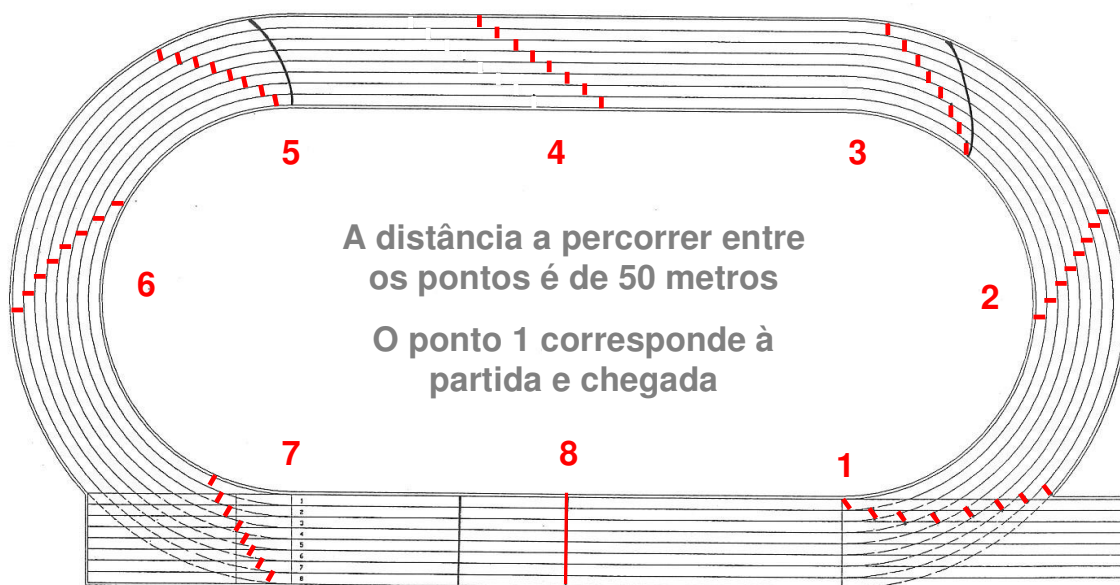
- Cada estafeta/escola é composta por 8 elementos: 4 rapazes e 4 raparigas.

Disposição dos alunos na recta da meta



Pormenor da transmissão

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).



Pormenor da posição de partida



Posição de Partida (curva)



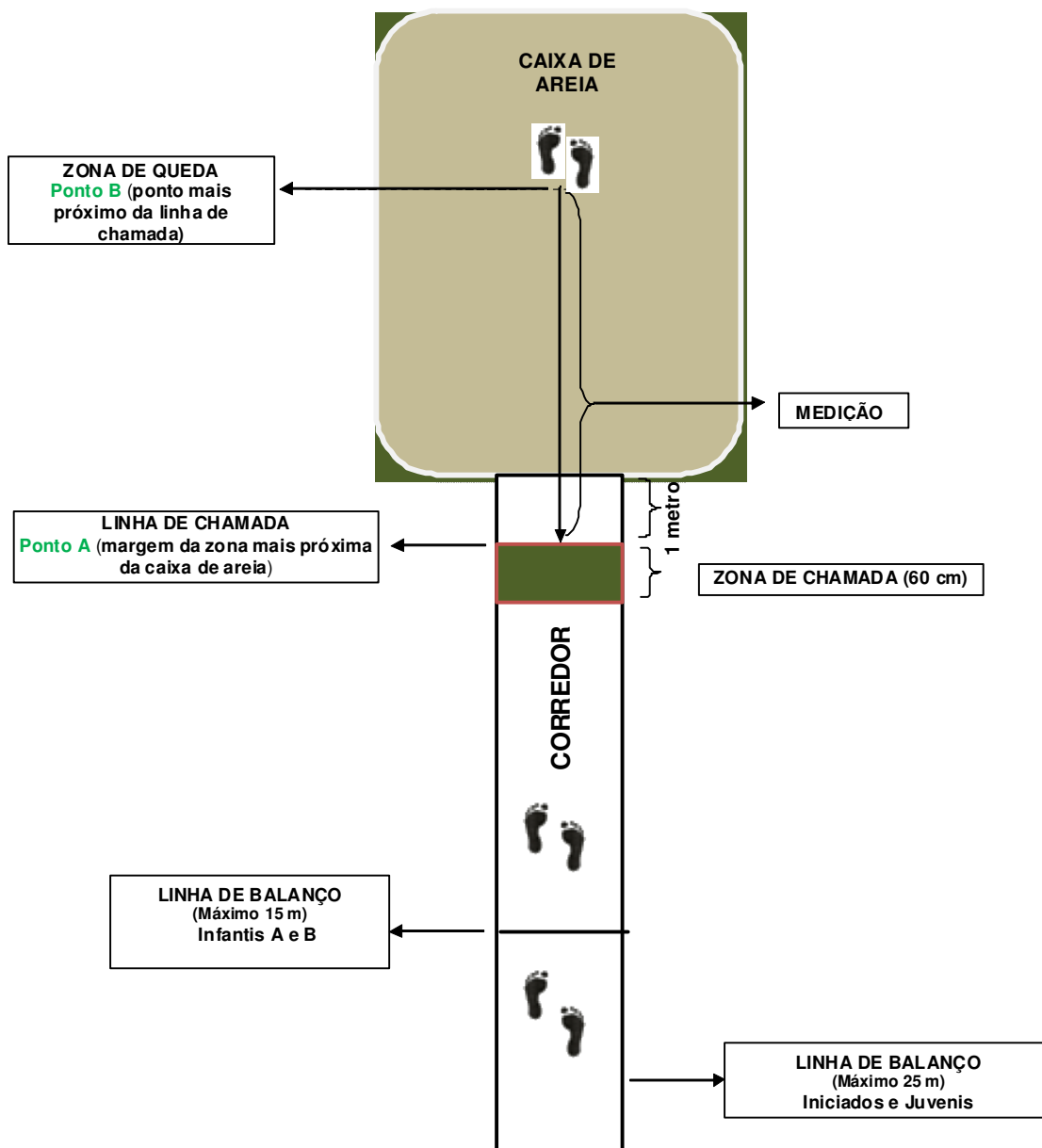
Transmissão na recta da meta

PROTOCOLO DA PROVA DE SALTO EM COMPRIMENTO


| Prova | Fase | Procedimentos | Representação da prova | Material | Tentativas |
|-------------|------|--|---------------------------|---|--|
| Comprimento | | <ul style="list-style-type: none"> • O aluno coloca-se à frente da linha balanço. • Corre em direcção à caixa de areia e efectua a chamada dentro da zona de chamada. • Sai da caixa de areia pela frente do local de queda. • A distância saltada é registada em centímetros, • Não é permitida a utilização de sapatos de bicos | <p>NAIDE GOMES</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Fita métrica • Cones de sinalização • Fita ou pó • Corredor e caixa de areia | <p>Duas (tentativas (Apuramento) + Duas (tentativas (Final))</p> |

**Escola
EAE
Nacional**

ESQUEMA DE PROTOCOLO



PROTOCOLO DA PROVA DO KM

| Distância | Procedimentos | Representação da Prova | Material/Instalações | Tentativas |
|---|---|--|---|--|
| <p>1000 Metros</p> <p>Escola</p> <p>EAE</p> <p>Nacional</p> | <ul style="list-style-type: none"> • De pé, os alunos colocam-se junto à linha de partida, sem a pisar; • O cronómetro é posto a trabalhar após o apito; • O cronómetro é parado, logo que o peito do aluno ultrapasse a linha de chegada; • O tempo da corrida é registado em minutos e décimos (exemplo 3'48"7); • Utilização de Sapatilhas (sem bicos) • Voz de comando: "Aos seus lugares" e "Tiro de partida". |  <p>RUI SILVA</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Cronómetros; • Vários cones de sinalização; • Fita ou pó de cal; • Mato, estrada, campo de futebol, etc. | <ul style="list-style-type: none"> • Corrida de 1.000m. |

FICHAS DE APOIO À ACTIVIDADE

- Ficha de resultados, da Velocidade (40m)
- Ficha de resultados, do KM (1000m)
- Ficha de resultados do Salto em Comprimento
- Ficha de inscrição/Fase EAE – Velocidade, KM e Salto em Comprimento



NELSON EVORA

FICHA DE INSCRIÇÃO DA FASE EAE

| | Mega Sprinter - Velocidade (40m) Mega Salto (comprimento) Mega Kilómetro - Resistência (1.000m) | <small> Direcção-Geral de Inspecção e de Desenvolvimento Curricular</small> <small> Desporto Escolar</small> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|--|------------------|--------------|--------------|-------------|----------|-------------|---------|-------------|----------|-------|-------|----|----|----|-----------|----|-----|-----|-----|--|---------------|----------|--|---|---|--|------------|-----------|--|--|---|--|--|------------|----------|--|---|---|--|--|-----------|--|---|---|--|----------|----------------|----------|--|---|---|--|-----------|-----------|--|---|--|--|--|--|--|----|--|--|---------|----------|--|--|----|--|--|-----------|--|--|----|--|--|--|--|--|----|--|--|--|--|--|--|----|--|--|--|--|--|--|----|--|--|--|--|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Ficha de Inscrição na Fase EAE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Equipa de Apoio às Escolas de: <input style="width: 100%;" type="text"/> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nome da Escola <input style="width: 80%;" type="text"/> | DRE <input style="width: 15%;" type="text"/> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Morada da Escola <input style="width: 80%;" type="text"/> | Concelho <input style="width: 15%;" type="text"/> Distrito <input style="width: 15%;" type="text"/> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefone <input style="width: 15%;" type="text"/> | Fax <input style="width: 15%;" type="text"/> | E-Mail <input style="width: 60%;" type="text"/> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prof. Responsável Mega Sprinter Prof. Responsável Mega Salto Prof. Responsável Mega Kilómetro | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 60%;">Nome</th> <th style="width: 20%;">Telf./Telm.</th> <th style="width: 20%;">E-Mail</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> | Nome | Telf./Telm. | E-Mail | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nome | Telf./Telm. | E-Mail | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2" style="width: 20%;">Nº de alunos participantes na Fase Escola</th> <th style="width: 10%;">Disciplina</th> <th colspan="10" style="text-align: center;">Ano Escolaridade</th> <th rowspan="2" style="width: 5%;">Total</th> </tr> <tr> <th> </th> <th style="width: 5%;">5º</th> <th style="width: 5%;">6º</th> <th style="width: 5%;">7º</th> <th style="width: 5%;">8º</th> <th style="width: 5%;">9º</th> <th style="width: 5%;">10º</th> <th style="width: 5%;">11º</th> <th style="width: 5%;">12º</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td>Mega Sprinter</td> <td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td>Mega Salto</td> <td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td>Mega Kilómetro</td> <td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td> </tr> </tbody> </table> | Nº de alunos participantes na Fase Escola | Disciplina | Ano Escolaridade | | | | | | | | | | Total | | 5º | 6º | 7º | 8º | 9º | 10º | 11º | 12º | | Mega Sprinter | | | | | | | | | | | | | Mega Salto | | | | | | | | | | | | | Mega Kilómetro | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nº de alunos participantes na Fase Escola | | Disciplina | Ano Escolaridade | | | | | | | | | | | Total | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 5º | 6º | 7º | 8º | 9º | 10º | 11º | 12º | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Mega Sprinter | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Mega Salto | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Mega Kilómetro | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mega Sprinter | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">Nº Ordem</th> <th style="width: 35%;">Nome do Aluno (Primeiro e último nome)</th> <th style="width: 10%;">Ano de Nasc. (2 dígitos)</th> <th style="width: 15%;">Escalação Etária</th> <th style="width: 10%;">Género</th> <th style="width: 10%;">Melhor Marca</th> <th style="width: 15%;">Dorsal (a)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td> </td><td> </td><td rowspan="3" style="text-align: center;">Infantil A</td><td>Feminino</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>2</td><td> </td><td> </td><td>Masculino</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>3</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>4</td><td> </td><td> </td><td rowspan="3" style="text-align: center;">Infantil B</td><td>Feminino</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>5</td><td> </td><td> </td><td>Masculino</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>6</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>7</td><td> </td><td> </td><td rowspan="3" style="text-align: center;">Iniciado</td><td>Feminino</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>8</td><td> </td><td> </td><td>Masculino</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>9</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>10</td><td> </td><td> </td><td rowspan="3" style="text-align: center;">Juvenil</td><td>Feminino</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>11</td><td> </td><td> </td><td>Masculino</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>12</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>13</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>14</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>15</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>16</td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> | Nº Ordem | Nome do Aluno (Primeiro e último nome) | Ano de Nasc. (2 dígitos) | Escalação Etária | Género | Melhor Marca | Dorsal (a) | 1 | | | Infantil A | Feminino | | | 2 | | | Masculino | | | 3 | | | | | | 4 | | | Infantil B | Feminino | | | 5 | | | Masculino | | | 6 | | | | | | 7 | | | Iniciado | Feminino | | | 8 | | | Masculino | | | 9 | | | | | | 10 | | | Juvenil | Feminino | | | 11 | | | Masculino | | | 12 | | | | | | 13 | | | | | | | 14 | | | | | | | 15 | | | | | | | 16 | | | | | | | | |
| Nº Ordem | Nome do Aluno (Primeiro e último nome) | Ano de Nasc. (2 dígitos) | Escalação Etária | Género | Melhor Marca | Dorsal (a) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Infantil A | Feminino | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | Masculino | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | Infantil B | Feminino | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | Masculino | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | Iniciado | Feminino | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | Masculino | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | Juvenil | Feminino | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | Masculino | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nota: Apuram, por escalação/género, os 2 primeiros classificados na Fase Escola | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mega Salto | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">Nº Ordem</th> <th style="width: 35%;">Nome do Aluno (Primeiro e último nome)</th> <th style="width: 10%;">Ano de Nasc.</th> <th style="width: 15%;">Escalação Etária</th> <th style="width: 10%;">Género</th> <th style="width: 10%;">Melhor Marca</th> <th style="width: 15%;">Dorsal (a)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td> </td><td> </td><td rowspan="2" style="text-align: center;">Infantil A</td><td>Feminino</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>2</td><td> </td><td> </td><td>Masculino</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>3</td><td> </td><td> </td><td rowspan="2" style="text-align: center;">Infantil B</td><td>Feminino</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>4</td><td> </td><td> </td><td>Masculino</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>5</td><td> </td><td> </td><td rowspan="2" style="text-align: center;">Iniciado</td><td>Feminino</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>6</td><td> </td><td> </td><td>Masculino</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>7</td><td> </td><td> </td><td rowspan="2" style="text-align: center;">Juvenil</td><td>Feminino</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>8</td><td> </td><td> </td><td>Masculino</td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> | Nº Ordem | Nome do Aluno (Primeiro e último nome) | Ano de Nasc. | Escalação Etária | Género | Melhor Marca | Dorsal (a) | 1 | | | Infantil A | Feminino | | | 2 | | | Masculino | | | 3 | | | Infantil B | Feminino | | | 4 | | | Masculino | | | 5 | | | Iniciado | Feminino | | | 6 | | | Masculino | | | 7 | | | Juvenil | Feminino | | | 8 | | | Masculino | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nº Ordem | Nome do Aluno (Primeiro e último nome) | Ano de Nasc. | Escalação Etária | Género | Melhor Marca | Dorsal (a) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Infantil A | Feminino | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | Masculino | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | Infantil B | Feminino | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | Masculino | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | Iniciado | Feminino | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | Masculino | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | Juvenil | Feminino | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | Masculino | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nota: Apura, por escalação/género, o primeiro classificado na Fase Escola | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mega Kilómetro | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">Nº Ordem</th> <th style="width: 35%;">Nome do Aluno (Primeiro e último nome)</th> <th style="width: 10%;">Ano de Nasc.</th> <th style="width: 15%;">Escalação Etária</th> <th style="width: 10%;">Género</th> <th style="width: 10%;">Melhor Marca</th> <th style="width: 15%;">Dorsal (a)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td> </td><td> </td><td rowspan="2" style="text-align: center;">Infantil A</td><td>Feminino</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>2</td><td> </td><td> </td><td>Masculino</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>3</td><td> </td><td> </td><td rowspan="2" style="text-align: center;">Infantil B</td><td>Feminino</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>4</td><td> </td><td> </td><td>Masculino</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>5</td><td> </td><td> </td><td rowspan="2" style="text-align: center;">Iniciado</td><td>Feminino</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>6</td><td> </td><td> </td><td>Masculino</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>7</td><td> </td><td> </td><td rowspan="2" style="text-align: center;">Juvenil</td><td>Feminino</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>8</td><td> </td><td> </td><td>Masculino</td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> | Nº Ordem | Nome do Aluno (Primeiro e último nome) | Ano de Nasc. | Escalação Etária | Género | Melhor Marca | Dorsal (a) | 1 | | | Infantil A | Feminino | | | 2 | | | Masculino | | | 3 | | | Infantil B | Feminino | | | 4 | | | Masculino | | | 5 | | | Iniciado | Feminino | | | 6 | | | Masculino | | | 7 | | | Juvenil | Feminino | | | 8 | | | Masculino | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nº Ordem | Nome do Aluno (Primeiro e último nome) | Ano de Nasc. | Escalação Etária | Género | Melhor Marca | Dorsal (a) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Infantil A | Feminino | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | Masculino | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | Infantil B | Feminino | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | Masculino | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | Iniciado | Feminino | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | Masculino | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | Juvenil | Feminino | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | Masculino | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nota: Apura, por escalação/género, o primeiro classificado na Fase Escola | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (a) a atribuir pela Associação Distrital de Atletismo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| As inscrições deverão ser enviadas para a respectiva Equipa de Apoio às Escolas. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 60%;">Escalações Etárias/Anos de Nascimento (ambos os sexos)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Infantil A</td><td>1997 e 1998</td></tr> <tr><td>Infantil B</td><td>1995 e 1996</td></tr> <tr><td>Iniciado</td><td>1993 e 1994</td></tr> <tr><td>Juvenil</td><td>1991 e 1992</td></tr> </tbody> </table> | | | Escalações Etárias/Anos de Nascimento (ambos os sexos) | Infantil A | 1997 e 1998 | Infantil B | 1995 e 1996 | Iniciado | 1993 e 1994 | Juvenil | 1991 e 1992 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Escalações Etárias/Anos de Nascimento (ambos os sexos) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Infantil A | 1997 e 1998 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Infantil B | 1995 e 1996 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Iniciado | 1993 e 1994 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Juvenil | 1991 e 1992 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Observações: <input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Data <input style="width: 100%;" type="text"/> | Coordenador do CDE/Escola <input style="width: 100%;" type="text"/> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Presidente do Órgão de Gestão <input style="width: 100%;" type="text"/> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

FICHA DE RESULTADOS DO KM

| KM: | | Nota Introdutória: Esta folha de cálculo servirá para serem lançadas todas as classificações. É favor preencher os campos de todas as colunas , de todos os alunos participantes na Fase EAE. | | | | | | |
|-----|--------------------------------|---|---|---------------|----------------|----------|-----------------|--------------|
| N.º | Nome do Aluno (1º e último) | Ano Nascimento (só 2 dígitos) | Escalão (Inf A ou B, ou Inic ou Juv) | Sexo (M/F) | Nome da Escola | Distrito | EAE | Melhor Marca |
| Ex: | Paulo Silva | 90 | Juv | M | EB 2,3 ... | Santarém | Lezíria do Tejo | |
| 1 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 2 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 3 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 4 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 5 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 6 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 7 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 8 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 9 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 10 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 11 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 12 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 13 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 14 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 15 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 16 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |

FICHA DE RESULTADOS DO SALTO EM COMPRIMENTO

| SALTO: | | Nota Introdutória: Esta folha de cálculo servirá para serem lançadas todas as classificações. É favor preencher os campos de todas as colunas, de todos os alunos participantes na Fase EAE. | | | | | | |
|---------------|---------------------------------------|---|--|----------------------|-----------------------|-----------------|-----------------|---------------------|
| N.º | Nome do Aluno (1º e último) | Ano Nascimento (só 2 dígitos) | Escalão (Inf A ou B, ou Inic ou Juv) | Sexo (M/F) | Nome da Escola | Distrito | EAE | Melhor Marca |
| Ex: | Paulo Silva | 90 | Juv | M | EB 2,3 ... | Santarém | Lezíria do Tejo | |
| 1 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 2 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 3 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 4 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 5 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 6 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 7 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 8 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 9 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 10 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 11 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 12 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 13 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 14 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 15 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 16 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |

FICHAS DE RESULTADOS DA VELOCIDADE (40 m)

| VELOCIDADE: | | Nota Introdutória: Esta folha de cálculo servirá para serem lançadas todas as classificações. É favor preencher os campos de todas as colunas, de todos os alunos participantes na Fase EAE. | | | | | | |
|--------------------|---------------------------------------|---|--|----------------------|-----------------------|-----------------|-----------------|---------------------|
| N.º | Nome do Aluno (1º e último) | Ano Nascimento (só 2 dígitos) | Escalão (Inf A ou B, ou Inic ou Juv) | Sexo (M/F) | Nome da Escola | Distrito | EAE | Melhor Marca |
| Ex: | Paulo Silva | 90 | Juv | M | EB 2,3 ... | Santarém | Lezíria do Tejo | |
| 1 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 2 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 3 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 4 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 5 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 6 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 7 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 8 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 9 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 10 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 11 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 12 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 13 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 14 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 15 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 16 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |

TABELA DE REFERÊNCIA (40METROS)

Ministério da Educação - 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 | Hiper Mega | 6,05 | 6,05 | 6,05 | 6,05 |
| 6,10 | 6,10 | 6,10 | 6,10 | Super Mega | 6,10 | 6,10 | 6,10 | 6,10 |
| 6,15 | 6,15 | 6,15 | 6,15 | Mega | 6,15 | 6,15 | 6,15 | 6,15 |
| 6,20 | 6,20 | 6,20 | 6,20 | Mini Mega | 6,20 | 6,20 | 6,20 | 6,20 |
| 6,25 | 6,25 | 6,25 | 6,25 | Micro Mega | 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 |

NOTA: - 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").



TABELA DE REFERÊNCIA (1.000 Metros)

Ministério da Educação - Desporto Escolar



| FEMININO | | | | | MASCULINO | | | |
|-----------|------------|-----------|---------|------------------|------------|------------|-----------|---------|
| INFATIS A | INFANTIS B | INICIADOS | JUVENIS | | INFANTIS B | INFANTIS B | INICIADOS | JUVENIS |
| 3.12,00 | 2.58,00 | 3.00,00 | 3.00,00 | | 2.38,00 | 2.40,00 | 2.34,00 | 2.34,00 |
| 3.14,00 | 3.00,00 | 3.02,00 | 3.02,00 | | 2.40,00 | 2.42,00 | 2.36,00 | 2.36,00 |
| 3.16,00 | 3.02,00 | 3.04,00 | 3.04,00 | | 2.42,00 | 2.44,00 | 2.38,00 | 2.38,00 |
| 3.18,00 | 3.04,00 | 3.06,00 | 3.06,00 | | 2.44,00 | 2.46,00 | 2.40,00 | 2.40,00 |
| 3.20,00 | 3.06,00 | 3.08,00 | 3.08,00 | | 2.46,00 | 2.48,00 | 2.42,00 | 2.42,00 |
| 3.22,00 | 3.08,00 | 3.10,00 | 3.10,00 | | 2.48,00 | 2.50,00 | 2.44,00 | 2.44,00 |
| 3.24,00 | 3.10,00 | 3.12,00 | 3.12,00 | | 2.50,00 | 2.52,00 | 2.46,00 | 2.46,00 |
| 3.26,00 | 3.12,00 | 3.14,00 | 3.14,00 | HIPER RESISTENTE | 2.52,00 | 2.54,00 | 2.48,00 | 2.48,00 |
| 3.28,00 | 3.14,00 | 3.16,00 | 3.16,00 | SUPER RESISTENTE | 2.54,00 | 2.56,00 | 2.50,00 | 2.50,00 |
| 3.30,00 | 3.16,00 | 3.18,00 | 3.18,00 | MEGA RESISTENTE | 2.56,00 | 2.58,00 | 2.52,00 | 2.52,00 |
| 3.32,00 | 3.18,00 | 3.20,00 | 3.20,00 | MINI RESISTENTE | 2.58,00 | 3.00,00 | 2.54,00 | 2.54,00 |
| 3.34,00 | 3.20,00 | 3.22,00 | 3.22,00 | MICRO RESISTENTE | 3.00,00 | 3.02,00 | 2.56,00 | 2.56,00 |
| 3.36,00 | 3.22,00 | 3.24,00 | 3.24,00 | | 3.02,00 | 3.04,00 | 2.58,00 | 2.58,00 |
| 3.38,00 | 3.24,00 | 3.26,00 | 3.26,00 | | 3.04,00 | 3.06,00 | 3.00,00 | 3.00,00 |
| 3.40,00 | 3.26,00 | 3.28,00 | 3.28,00 | | 3.06,00 | 3.08,00 | 3.02,00 | 3.02,00 |
| 3.42,00 | 3.28,00 | 3.30,00 | 3.30,00 | | 3.08,00 | 3.10,00 | 3.04,00 | 3.04,00 |
| 3.44,00 | 3.30,00 | 3.32,00 | 3.32,00 | | 3.10,00 | 3.12,00 | 3.06,00 | 3.06,00 |
| 3.46,00 | 3.32,00 | 3.34,00 | 3.34,00 | | 3.12,00 | 3.14,00 | 3.08,00 | 3.08,00 |
| 3.48,00 | 3.34,00 | 3.36,00 | 3.36,00 | | 3.14,00 | 3.16,00 | 3.10,00 | 3.10,00 |
| 3.50,00 | 3.36,00 | 3.38,00 | 3.38,00 | | 3.16,00 | 3.18,00 | 3.12,00 | 3.12,00 |
| 3.52,00 | 3.38,00 | 3.40,00 | 3.40,00 | | 3.18,00 | 3.20,00 | 3.14,00 | 3.14,00 |
| 3.54,00 | 3.40,00 | 3.42,00 | 3.42,00 | | 3.20,00 | 3.22,00 | 3.16,00 | 3.16,00 |
| 3.56,00 | 3.42,00 | 3.44,00 | 3.44,00 | | 3.22,00 | 3.24,00 | 3.18,00 | 3.18,00 |
| 3.58,00 | 3.44,00 | 3.46,00 | 3.46,00 | | 3.24,00 | 3.26,00 | 3.20,00 | 3.20,00 |
| 4.00,00 | 3.46,00 | 3.48,00 | 3.48,00 | | 3.26,00 | 3.28,00 | 3.22,00 | 3.22,00 |
| 4.02,00 | 3.48,00 | 3.50,00 | 3.50,00 | | 3.28,00 | 3.30,00 | 3.24,00 | 3.24,00 |
| 4.04,00 | 3.50,00 | 3.52,00 | 3.52,00 | | 3.30,00 | 3.32,00 | 3.26,00 | 3.26,00 |
| 4.06,00 | 3.52,00 | 3.54,00 | 3.54,00 | | 3.32,00 | 3.34,00 | 3.28,00 | 3.28,00 |
| 4.08,00 | 3.54,00 | 3.56,00 | 3.56,00 | | 3.34,00 | 3.36,00 | 3.30,00 | 3.30,00 |
| 4.10,00 | 3.56,00 | 3.58,00 | 3.58,00 | | 3.36,00 | 3.38,00 | 3.32,00 | 3.32,00 |
| 4.12,00 | 3.58,00 | 4.00,00 | 4.00,00 | | 3.38,00 | 3.40,00 | 3.34,00 | 3.34,00 |
| 4.14,00 | 4.00,00 | 4.02,00 | 4.02,00 | | 3.40,00 | 3.42,00 | 3.36,00 | 3.36,00 |
| 4.16,00 | 4.02,00 | 4.04,00 | 4.04,00 | | 3.42,00 | 3.44,00 | 3.38,00 | 3.38,00 |
| 4.18,00 | 4.04,00 | 4.06,00 | 4.06,00 | | 3.44,00 | 3.46,00 | 3.40,00 | 3.40,00 |
| 4.20,00 | 4.06,00 | 4.08,00 | 4.08,00 | | 3.46,00 | 3.48,00 | 3.42,00 | 3.42,00 |
| 4.22,00 | 4.08,00 | 4.10,00 | 4.10,00 | | 3.48,00 | 3.50,00 | 3.44,00 | 3.44,00 |
| 4.24,00 | 4.10,00 | 4.12,00 | 4.12,00 | | 3.50,00 | 3.52,00 | 3.46,00 | 3.46,00 |
| 4.26,00 | 4.12,00 | 4.14,00 | 4.14,00 | | 3.52,00 | 3.54,00 | 3.48,00 | 3.48,00 |
| 4.28,00 | 4.14,00 | 4.16,00 | 4.16,00 | | 3.54,00 | 3.56,00 | 3.50,00 | 3.50,00 |
| 4.30,00 | 4.16,00 | 4.18,00 | 4.18,00 | | 3.56,00 | 3.58,00 | 3.52,00 | 3.52,00 |
| 4.32,00 | 4.18,00 | 4.20,00 | 4.20,00 | | 3.58,00 | 4.00,00 | 3.54,00 | 3.54,00 |
| 4.34,00 | 4.20,00 | 4.22,00 | 4.22,00 | | 4.00,00 | 4.02,00 | 3.56,00 | 3.56,00 |
| 4.36,00 | 4.22,00 | 4.24,00 | 4.24,00 | | 4.02,00 | 4.04,00 | 3.58,00 | 3.58,00 |
| 4.38,00 | 4.24,00 | 4.26,00 | 4.26,00 | | 4.04,00 | 4.06,00 | 4.00,00 | 4.00,00 |
| 4.40,00 | 4.26,00 | 4.28,00 | 4.28,00 | | 4.06,00 | 4.08,00 | 4.02,00 | 4.02,00 |
| 4.42,00 | 4.28,00 | 4.30,00 | 4.30,00 | | 4.08,00 | 4.10,00 | 4.04,00 | 4.04,00 |
| 4.44,00 | 4.30,00 | 4.32,00 | 4.32,00 | | 4.10,00 | 4.12,00 | 4.06,00 | 4.06,00 |
| 4.46,00 | 4.32,00 | 4.34,00 | 4.34,00 | | 4.12,00 | 4.14,00 | 4.08,00 | 4.08,00 |
| 4.48,00 | 4.34,00 | 4.36,00 | 4.36,00 | | 4.14,00 | 4.16,00 | 4.10,00 | 4.10,00 |
| 4.50,00 | 4.36,00 | 4.38,00 | 4.38,00 | | 4.16,00 | 4.18,00 | 4.12,00 | 4.12,00 |
| 4.52,00 | 4.38,00 | 4.40,00 | 4.40,00 | | 4.18,00 | 4.20,00 | 4.14,00 | 4.14,00 |
| 4.54,00 | 4.40,00 | 4.42,00 | 4.42,00 | | 4.20,00 | 4.22,00 | 4.16,00 | 4.16,00 |
| 4.56,00 | 4.42,00 | 4.44,00 | 4.44,00 | | 4.22,00 | 4.24,00 | 4.18,00 | 4.18,00 |
| 4.58,00 | 4.44,00 | 4.46,00 | 4.46,00 | | 4.24,00 | 4.26,00 | 4.20,00 | 4.20,00 |
| 4.60,00 | 4.46,00 | 4.48,00 | 4.48,00 | | 4.26,00 | 4.28,00 | 4.22,00 | 4.22,00 |
| 4.62,00 | 4.48,00 | 4.50,00 | 4.50,00 | | 4.28,00 | 4.30,00 | 4.24,00 | 4.24,00 |
| 4.64,00 | 4.50,00 | 4.52,00 | 4.52,00 | | 4.30,00 | 2.40,00 | 4.26,00 | 4.26,00 |




TABELA DE REFERÊNCIA (SALTO EM COMPRIMENTO)

Ministério da Educação - Desporto Escolar








| FEMININO | | | | MS mega sprinter | MASCULINO | | | |
|------------|------------|-----------|---------|---------------------|------------|------------|-----------|---------|
| INFANTIS A | INFANTIS B | INICIADOS | JUVENIS | | INFANTIS A | INFANTIS B | INICIADOS | JUVENIS |
| 5.84 | 5.84 | 5.84 | 5.84 | | 6.44 | 6.80 | 6.80 | 6.80 |
| 5.78 | 5.78 | 5.78 | 5.78 | | 6.38 | 6.74 | 6.74 | 6.74 |
| 5.72 | 5.72 | 5.72 | 5.72 | | 6.32 | 6.68 | 6.68 | 6.68 |
| 5.66 | 5.66 | 5.66 | 5.66 | | 6.26 | 6.62 | 6.62 | 6.62 |
| 5.60 | 5.60 | 5.60 | 5.60 | | 6.20 | 6.56 | 6.56 | 6.56 |
| 5.54 | 5.54 | 5.54 | 5.54 | | 6.14 | 6.50 | 6.50 | 6.50 |
| 5.48 | 5.48 | 5.48 | 5.48 | HIPER SALTO | 6.08 | 6.44 | 6.44 | 6.44 |
| 5.42 | 5.42 | 5.42 | 5.42 | SUPER SALTO | 6.02 | 6.38 | 6.38 | 6.38 |
| 5.36 | 5.36 | 5.36 | 5.36 | SALTO | 5.96 | 6.32 | 6.32 | 6.32 |
| 5.30 | 5.30 | 5.30 | 5.30 | MINI SALTO | 5.90 | 6.26 | 6.26 | 6.26 |
| 5.24 | 5.24 | 5.24 | 5.24 | MICRO SALTO | 5.84 | 6.20 | 6.20 | 6.20 |
| 5.18 | 5.18 | 5.18 | 5.18 | | 5.78 | 6.14 | 6.14 | 6.14 |
| 5.12 | 5.12 | 5.12 | 5.12 | | 5.72 | 6.08 | 6.08 | 6.08 |
| 5.06 | 5.06 | 5.06 | 5.06 | | 5.66 | 6.02 | 6.02 | 6.02 |
| 5.00 | 5.00 | 5.00 | 5.00 | | 5.60 | 5.96 | 5.96 | 5.96 |
| 4.94 | 4.94 | 4.94 | 4.94 | | 5.54 | 5.90 | 5.90 | 5.90 |
| 4.88 | 4.88 | 4.88 | 4.88 | | 5.48 | 5.84 | 5.84 | 5.84 |
| 4.82 | 4.82 | 4.82 | 4.82 | | 5.42 | 5.78 | 5.78 | 5.78 |
| 4.76 | 4.76 | 4.76 | 4.76 | | 5.36 | 5.72 | 5.72 | 5.72 |
| 4.70 | 4.70 | 4.70 | 4.70 | | 5.30 | 5.66 | 5.66 | 5.66 |
| 4.64 | 4.64 | 4.64 | 4.64 | | 5.24 | 5.60 | 5.60 | 5.60 |
| 4.58 | 4.58 | 4.58 | 4.58 | | 5.18 | 5.54 | 5.54 | 5.54 |
| 4.52 | 4.52 | 4.52 | 4.52 | | 5.12 | 5.48 | 5.48 | 5.48 |
| 4.46 | 4.46 | 4.46 | 4.46 | | 5.06 | 5.42 | 5.42 | 5.42 |
| 4.40 | 4.40 | 4.40 | 4.40 | | 5.00 | 5.36 | 5.36 | 5.36 |
| 4.34 | 4.34 | 4.34 | 4.34 | | 4.94 | 5.30 | 5.30 | 5.30 |
| 4.28 | 4.28 | 4.28 | 4.28 | | 4.88 | 5.24 | 5.24 | 5.24 |
| 4.22 | 4.22 | 4.22 | 4.22 | | 4.82 | 5.18 | 5.18 | 5.18 |
| 4.16 | 4.16 | 4.16 | 4.16 | | 4.76 | 5.12 | 5.12 | 5.12 |
| 4.10 | 4.10 | 4.10 | 4.10 | | 4.70 | 5.06 | 5.06 | 5.06 |
| 4.04 | 4.04 | 4.04 | 4.04 | | 4.64 | 5.00 | 5.00 | 5.00 |
| 3.98 | 3.98 | 3.98 | 3.98 | | 4.58 | 4.94 | 4.94 | 4.94 |
| 3.92 | 3.92 | 3.92 | 3.92 | | 4.52 | 4.88 | 4.88 | 4.88 |
| 3.86 | 3.86 | 3.86 | 3.86 | | 4.46 | 4.82 | 4.82 | 4.82 |
| 3.80 | 3.80 | 3.80 | 3.80 | | 4.40 | 4.76 | 4.76 | 4.76 |
| 3.74 | 3.74 | 3.74 | 3.74 | | 4.34 | 4.70 | 4.70 | 4.70 |
| 3.68 | 3.68 | 3.68 | 3.68 | | 4.28 | 4.64 | 4.64 | 4.64 |
| 3.62 | 3.62 | 3.62 | 3.62 | | 4.22 | 4.58 | 4.58 | 4.58 |
| 3.56 | 3.56 | 3.56 | 3.56 | | 4.16 | 4.52 | 4.52 | 4.52 |
| 3.50 | 3.50 | 3.50 | 3.50 | | 4.10 | 4.46 | 4.46 | 4.46 |
| 3.44 | 3.44 | 3.44 | 3.44 | | 4.04 | 4.40 | 4.40 | 4.40 |
| 3.38 | 3.38 | 3.38 | 3.38 | | 3.98 | 4.34 | 4.34 | 4.34 |
| 3.32 | 3.32 | 3.32 | 3.32 | | 3.92 | 4.28 | 4.28 | 4.28 |
| 3.26 | 3.26 | 3.26 | 3.26 | | 3.86 | 4.22 | 4.22 | 4.22 |
| 3.20 | 3.20 | 3.20 | 3.20 | | 3.80 | 4.16 | 4.16 | 4.16 |
| 3.14 | 3.14 | 3.14 | 3.14 | | 3.74 | 4.10 | 4.10 | 4.10 |
| 3.08 | 3.08 | 3.08 | 3.08 | | 3.68 | 4.04 | 4.04 | 4.04 |
| 3.06 | 3.06 | 3.06 | 3.06 | | 3.62 | 3.98 | 3.98 | 3.98 |
| 3.00 | 3.00 | 3.00 | 3.00 | | 3.56 | 3.92 | 3.92 | 3.92 |
| 2.94 | 2.94 | 2.94 | 2.94 | | 3.50 | 3.86 | 3.86 | 3.86 |
| 2.88 | 2.88 | 2.88 | 2.88 | | 3.44 | 3.80 | 3.80 | 3.80 |
| 2.82 | 2.82 | 2.82 | 2.82 | | 3.38 | 3.74 | 3.74 | 3.74 |
| 2.76 | 2.76 | 2.76 | 2.76 | | 3.32 | 3.68 | 3.68 | 3.68 |
| 2.70 | 2.70 | 2.70 | 2.70 | | 3.26 | 3.62 | 3.62 | 3.62 |
| 2.64 | 2.64 | 2.64 | 2.64 | | 3.20 | 3.56 | 3.56 | 3.56 |
| 2.58 | 2.58 | 2.58 | 2.58 | | 3.14 | 3.50 | 3.50 | 3.50 |
| 2.52 | 2.52 | 2.52 | 2.52 | | 3.08 | 3.44 | 3.44 | 3.44 |
| 2.46 | 2.46 | 2.46 | 2.46 | | 3.06 | 3.44 | 3.44 | 3.44 |
| 2.40 | 2.40 | 2.40 | 2.40 | | 3.00 | 3.38 | 3.38 | 3.38 |

| OBJECTIVOS | ASPECTOS TECNICOS A CONSIDERAR NA PARTIDA DE PÉ (DOIS APOIOS) E ACELERAÇÃO | FIGURAS |
|---|---|---|
| <p>OPTIMIZAR A PARTIDA DE PÉ (DOIS APOIOS)</p> | <p>PARTIDA DE PE:</p> <ol style="list-style-type: none"> O aluno aguarda a partida colocando-se a ± 1 metro da linha de partida (pés paralelos). Fig. 1 À ordem de "Aos seus lugares" o aluno coloca-se junto à linha de partida. Fig.. 2 <p>... e dá um passo atrás (pé afastado ± 30 cm, deixando o pé de chamada à frente. Fig. 2.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tronco com ligeira inclinação á frente Fig.2; -Braços "desencontrados" das pernas, com cotovelos a 90º Fig. 2; -Pés em contacto com o solo, apenas pelo terço anterior do pé Fig. 4; -Peso do corpo distribuído pelos dois pés Fig. 4; -Joelhos ligeiramente flectidos Fig.4; -Partida extensão das articulações Fig.3; |     |
| <p>OPTIMIZAR A ACELERAÇÃO</p> | <p>ACELERAÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Após o "tiro de partida", sair o mais rápidos e dinâmicos sensação de empurrar a pista para trás) -Evitar a subida precoce do tronco -tronco sem oscilações laterais e frontais -Impulsões cm extensão total das pernas -Coordenação dos braços com as pernas -Olhar dirigido para a frente |   |
| <p>DESACELERAR COM SEGURANÇA</p> | <p>PASSAGEM DA META:</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 paragem |   |

OBSERVAÇÕES:

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

| OBJECTIVOS | ASPECTOS TECNICOS A CONSIDERAR NA PARTIDA DE PÉ (DOIS APOIOS) | FIGURAS |
|---|---|---|
| <p>OPTIMIZAR A PARTIDA DE PÉ (DOIS APOIOS)</p> | <p>PARTIDA DE PÉ:</p> <p>1 - O aluno aguarda a partida colocando-se a ± 1 metro da linha de partida Fig. 1.</p> <p>2 - À ordem de "Aos seus lugares" o aluno coloca-se junto à linha de partida (pés paralelos) Fig. 2.</p> <p>... e dá um passo atrás (pé afastado ± 30 cm, deixando o pé de chamada á frente. Fig. 3.</p> <p>-Tronco com ligeira inclinação á frente Fig.3;</p> <p>-Braços "desencontrados" das pernas, com cotovelos a 90º Fig. 3;</p> <p>-Pés em contacto com o solo, apenas pelo terço anterior do pé Fig. 4;</p> <p>-Peso do corpo distribuído pelos dois pés Fig. 4;</p> <p>-Pernas ligeiramente flectidas Fig.4;</p> |   <p>Fig.1</p> <p>Fig.2</p>   <p>Fig.3</p> <p>Fig.4</p> |
| <p>OPTIMIZAR A CORRIDA</p> | <p>DEPOIS DA PARTIDA:</p> <p>1- Realizar a corrida num ritmo regular, adequado às capacidades do aluno.</p> <p>2- Controlar o ritmo de corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Ver o número de pulsações . Manter o equilíbrio respiratório sempre associado ao ritmo da corrida - inspirar pelo nariz e expirar pela boca. <p>3- Elementos técnicos da corrida de resistência:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Postura e passada o mais natural e eficiente possível . Movimento coordenado de braços, com oscilação longitudinal |     <p>RUI SILVA</p> |

| Fase e Objectivos | Descrição técnica geral | Figuras |
|--|---|--|
| <p>Corrida de “balanço”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aumentar a velocidade de forma progressiva; • Colocar o corpo em posição para saltar, • Conseguir realizar a chamada na zona. | <p>1ª Parte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preparação da corrida (Fig.1) • Ligeira inclinação em frente do corpo (fig.2) • Passadas potentes e rápidas, estendendo completamente a perna (fig2) • Aumento progressivo da amplitude da passada; • Aumento progressivo da velocidade <p>2ª Parte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correr com o tronco direito, e cabeça alta, olhando em frente, ombros relaxados e acção rápida e enérgica dos braços (fig2) • Passadas relaxadas, circuladas, com os joelhos altos para permitir apoios activos efectuados no terço médio/anterior dos pés. • As últimas passadas, são mais frequentes; • Não perder velocidade. |  <p>Fig.1</p>  <p>Fig.2</p> |
| <p>Chamada</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colocar o corpo em condições de saltar; • Sair do Chão sem perder velocidade. | <ul style="list-style-type: none"> • Mover a perna de chamada de cima - frente para baixo - trás, em movimento rápido, activo de “arranhar” a zona de chamada (fig3) • Estender completamente a perna de chamada (fig3); • A perna livre, flectida pelo joelho, deve realizar um movimento activo até à horizontal, de forma sincronizada com os braços (fig3) |  <p>Fig.3</p> |
| <p>“Voo”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saltar o mais possível; • Recuperar o equilíbrio; • Preparar a queda. | <ul style="list-style-type: none"> • Devemos manter durante breves instantes a posição final da chamada (fig4) • Manter o tronco direito e olhar em frente; • Na última parte do voo; as pernas flectidas pelos joelhos, sobem aproximando-se do tronco; • Procurar a posição de L antes da queda; pés colocados em frente, e os braços movimentam-se para baixo - trás (fig4) |  <p>Fig.4</p> |
| <p>Queda</p> <ul style="list-style-type: none"> • Absorver o impacto em segurança; • Não perder distância. | <ul style="list-style-type: none"> • Colocar os pés na areia pelos calcanhares e ao mesmo nível; • Amortecer a queda, flectindo os joelhos após o toque dos calcanhares, permitindo deslocar a bacia para a frente, avançando sobre o local de contacto (fig5) |  <p>Fig.5</p> |