



Federação Portuguesa de Atletismo

Ministério da Educação - Desporto Escolar



08-09

SALTO

SPRINTER

KM



Dezembro de 2008

Índice

INTRODUÇÃO	3
MEGA SPRINTER	4
ESCALÕES ETÁRIOS	5
ACTIVIDADES	6
CALENDARIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES	7
SISTEMA DE APURAMENTO	8
REGULAMENTO	9
REGULAMENTO ESPECIFICO/SISTEMA DE APURAMENTO POR DISCIPLINA	10/11
NORMAS PARA 2008/09	12
PROTOCOLO DA PROVA DE VELOCIDADE	13
ACTIVIDADES COMPLEMENTARES/FASES EAE'S E NACIONAL	14
ESQUEMA DA PROVA DE ESTAFETAS MISTA 8X4X15METROS	15
ESQUEMA DA ESTAFETAS MISTA 8X50METROS/INICIADOS E JUVENIS	16
PROTOCOLO/ESQUEMA DA PROVA DE SALTO EM COMPRIMENTO	17
PROTOCOLO DA PROVA DO KM	18
FICHAS DE APOIO À ACTIVIDADE	19
FICHA DE INSCRIÇÃO DA FASE EAE	20
FICHA DE RESULTADOS DO KM	21
FICHA DE RESULTADOS DO SALTO EM COMPRIMENTO	22
FICHAS DE RESULTADOS DA ESTAFETA INFANTIS A E B	23
FICHAS DE RESULTADOS DA ESTAFETA INICIADOS E JUVENIS	24
FICHAS DE RESULTADOS DA VELOCIDADE (40 M)	25
TABELA DE REFERÊNCIA (40METROS)	26
TABELA DE REFERÊNCIA (1.000 Metros)	27
TABELA DE REFERÊNCIA (SALTO EM COMPRIMENTO)	28
FICHA 1: PARTIDA DE PÉ (2 APOIOS) ACLARAÇÃO DESACELERAÇÃO	29
FICHA 2: PARTIDA DE PÉ (2 APOIOS), E CORRIDA	30
FICHA 3: AS FASES DO SALTO EM COMPRIMENTO	31

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 quatro anos lectivos, uma parceria, na procura de rentabilizar meios e interesses comuns: população alvo, 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 2008/09.

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 reformulação das Tabelas de Referência destas disciplinas do Atletismo, em função dos resultados alcançados. Estas tabelas constituem 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 as Escolas de Referência de Atletismo da DGIDC/DE, os Centros de Formação de Atletismo da FPA, bem como ainda 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.

MEGA SPRINTER

O 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 Mega Sprinter 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 e **Arnaldo Abrantes** vice - campeão Europeu Sub 23 da estafeta 4X100 metros.

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

O Mega KM é apadrinhado pelo atleta olímpico **Rui Silva**, medalha de bronze nos 1500metros, nos Jogos Olímpicos de 2004.

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**.

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.

As actividades distribuir-se-ão por 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	2008/2009
ÉPOCAS	
INFANTIS A	98/99
INFANTIS B	96/97
INICIADOS	94/95
JUVENIS	92/93
JUNIORES	90/91
	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 - Fase Nacional**
 - Torneios Inter-EAE's

Actividades Complementares

- Estafeta Mista 8 X (4X15m) – Infantis “A” e “B”
- Estafeta Mista 8 X 50m – Iniciados e Juvenis
- Mega Salto – Infantis “A” a Juvenis
- Mega KM – 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. 15/16)

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	- Professor de Educação Física da Escola	Escola	Sprinter - Os dois (2) melhores alunos por escalão/género Salto – o melhor aluno por escalão/género KM - o melhor aluno por escalão/género
2 - Inter-Turmas ☺	A definir posteriormente	- Departamento de Educação Física da Escola - Coordenador Desporto Escolar / Escola	Escola ou Pista Ar Livre	Sprinter - Os dois (2) melhores alunos por escalão/género Salto – o melhor aluno por escalão/género KM - o melhor aluno por escalão/género
2ª Fase: EAE	A definir entre cada EAE e Associação Distrital	- Associação Distrital - (competição) - EAE's (transportes e alimentação)	Pista a designar pela Associação local/DE	Sprinter - Os dois (2) melhores alunos por escalão/género Salto – o melhor aluno por escalão/género KM - o melhor aluno por escalão/género.
3ª Fase: Nacional ☐	8 e 9/Maio /09 (6ª e Sábado)	- Federação Portuguesa de Atletismo - DGIDC - Desporto Escolar	Seixal (EAE PSNorte / DRELVT)	Sprinter - Os dois (2) melhores alunos por escalão/género por EAE e RA; Salto - o melhor aluno por escalão/género por EAE e RA; KM - o melhor aluno por escalão/género por EAE e RA.

☺ - 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.

☐ - Inscrições para a Fase Nacional – até ao dia 24 de Abril / 2009.

- 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

Mega Sprinter – Apuram -se os dois (2) primeiros alunos da fase inter-turmas, (colectiva) por escalão etário e sexo, para a Fase EAE.

Mega Salto – Apura-se o melhor aluno (1) da fase inter-turmas por escalão etário e sexo, para a Fase EAE.

Mega 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 é no máximo de 32 respeitando-se os critérios de apuramento.*

Fase EAE

Mega Sprinter – Apuram-se os dois (2) primeiros alunos desta fase, por escalão etário e sexo, para a Fase Nacional.

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

Mega KM - Apura-se o melhor aluno (1), 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.*

Fase Nacional

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

Regulamento

VELOCIDADE, KM E COMPRIMENTO

1. Esta actividade será realizada por todos os alunos de ambos os géneros. Os alunos do escalão de juniores participam apenas na fase Escola.
 2. O sistema de apuramento na Fase Escola é da responsabilidade do Grupo Disciplina de Educação Física de cada escola.
 3. O apuramento nas Fases EAE's é da responsabilidade das Associações Distritais de Atletismo 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 e não é permitido o uso de sapatos de bicos, tanto nos 40 metros como no Kilómetro 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 Kilómetro e Salto em Comprimento.
 7. Dorsais:
 - 7.1 - Velocidade deve ser colocadas nas costas;
 - 7.2 - 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 nas Fases EAE`s e Nacional.*
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 que os deverão enviar para: **Centro do Mega Sprinter, Rua Jaime Moniz, 3810-123 – Aveiro - ou para o email zesantos53@gmail.com**
 10. Cada aluno pode participar no máximo em 2 provas:
 - numa qualquer prova individual (Velocidade, Salto em Comprimento e Kilometro), mais estafeta. - Ex: velocidade + estafetas; salto em comprimento + estafeta; quilómetro + estafeta;
 - prova de Velocidade e prova de Salto**Não é permitida a execução de mais de 2 provas ou a realização do Mega Kilómetro e de outra prova individual.**

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 das escolas ou ar livre – 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

- Chamada

Será considerado nulo, todo o salto em que o aluno faça a chamada para além da zona de chamada.

- Ensaios

. Nas Fases EAEs, todos os alunos deverão fazer dois ensaios, no apuramento. Os alunos apurados para a Final farão mais dois ensaios, não havendo alteração na ordem de salto.

. Na Fase Final Nacional, todos os alunos deverão fazer três ensaios, no apuramento. Os alunos apurados para a final do concurso farão mais três ensaios, não havendo alteração na ordem de salto.

- Medição

.Em todos os saltos, a medição será efectuada 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 a zona de queda (ver esquema da pág. 17).

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

- Final

Apuram-se para a Final, os alunos com as oito melhores marcas.

Observações: cada aluno é livre de iniciar a sua corrida preparatória, a partir de qualquer ponto da sua zona de balanço.

Todos os alunos podem utilizar marcas que assinalem o seu local de início de corrida.

KM

- Esta disciplina disputa-se por séries

- As séries deverão ter um máximo de quinze (15) alunos

Normas para 2008/09

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 Equipas de Apoio às Escolas e/ou 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 (1º e último)	Ano Nasc. (só 2 dígitos)	Escalão (A Inf, B Inf, Ini, Juv)	Género	Escola	Distrito	EAE	Marca
1	PAULO SILVA	96	B Inf	M	EB2,3...	SANTARÉM	LEZÍRIA	5.70
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								

OBSERVAÇÕES: NORMAS A SER CUMPRIDAS PELOS ORGANIZADORES DAS FASES EAE'S



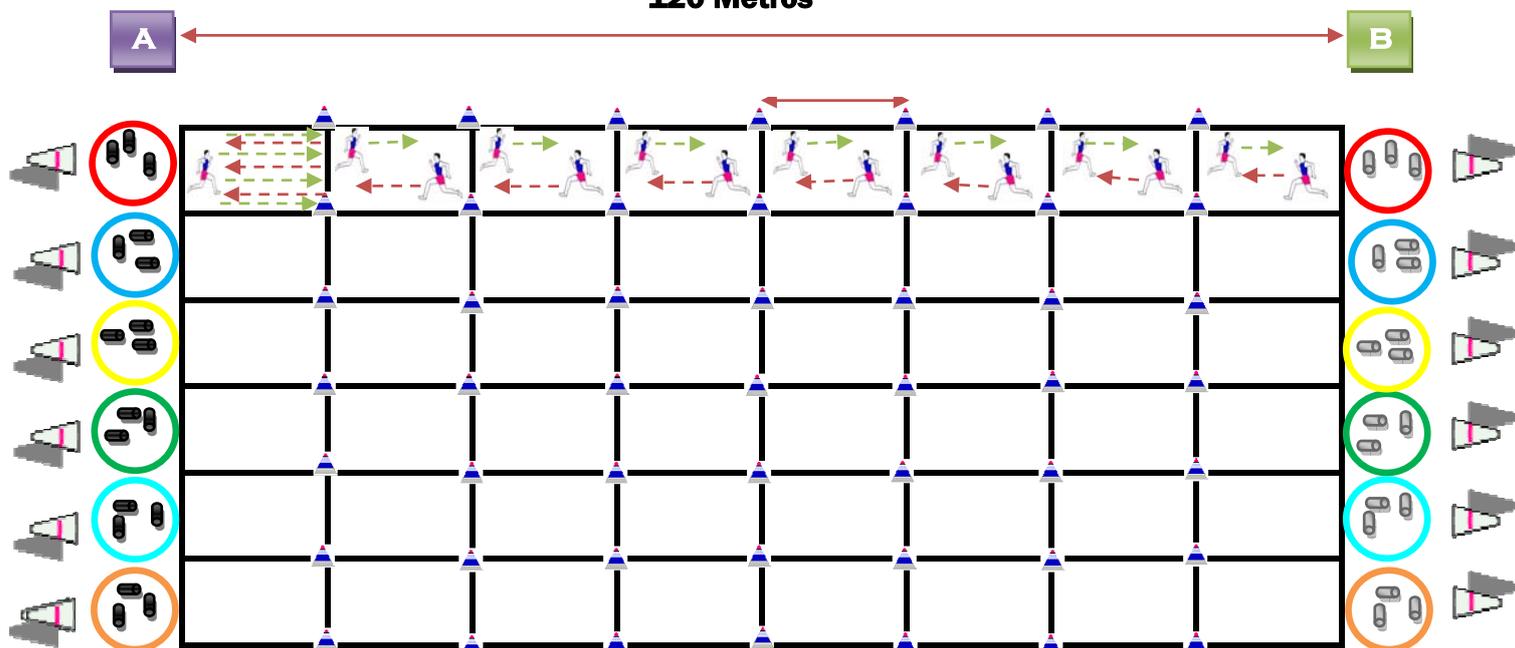
Pódio da estafeta na fase final Covilhã - 2008

Actividades Complementares /Fases EAE's e Nacional

- Estafeta Mista / Infantis A e B
- Estafeta Mista / Iniciados e Juvenis
- Salto em Comprimento
- Kilómetro

Esquema da Prova de Estafetas Mista 8x(3x15 mts)

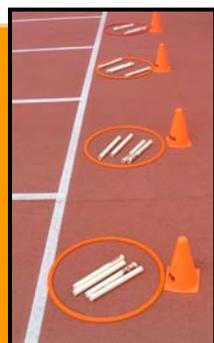
120 Metros



OBJECTIVO: Transportar os (3) objectos de "A" para "B"

LEGENDA:

- Objectos a transportar de A para B (3 objectos)
- Alunos/colocação por zonas
- Arcos
- Cones
- Cones ou campânulas de marcação dos percursos
- Movimentação dos alunos nas suas zonas.



Colocação dos testemunhos



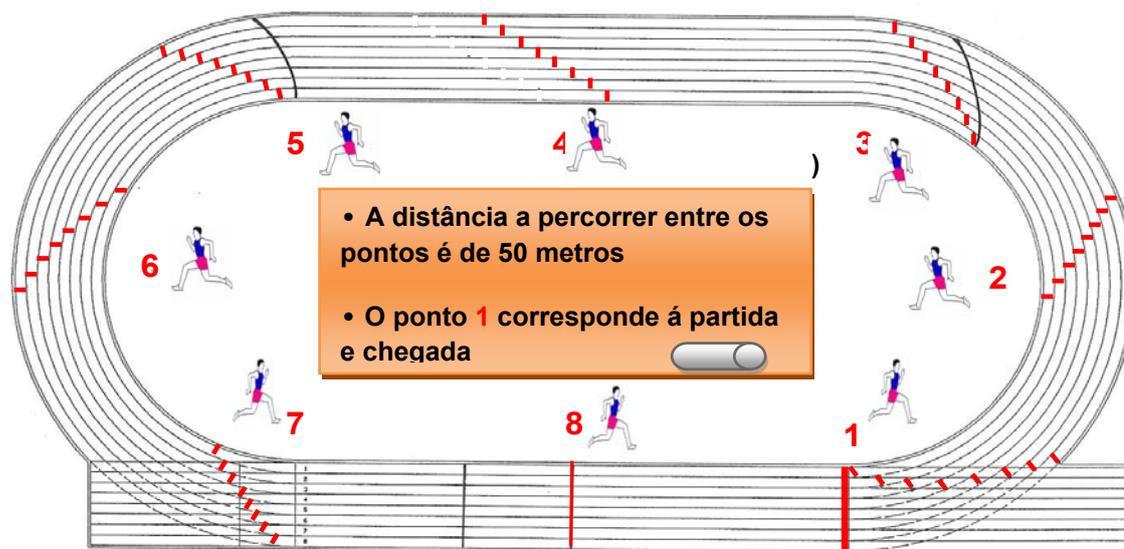
Colocação dos Alunos



Momento da Transmissão

Esquema da 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 ($8 \times 50\text{m} = 400\text{m}$).
 - Não há zona de Transmissão nem de balanço



Partida



Transmissão em curva

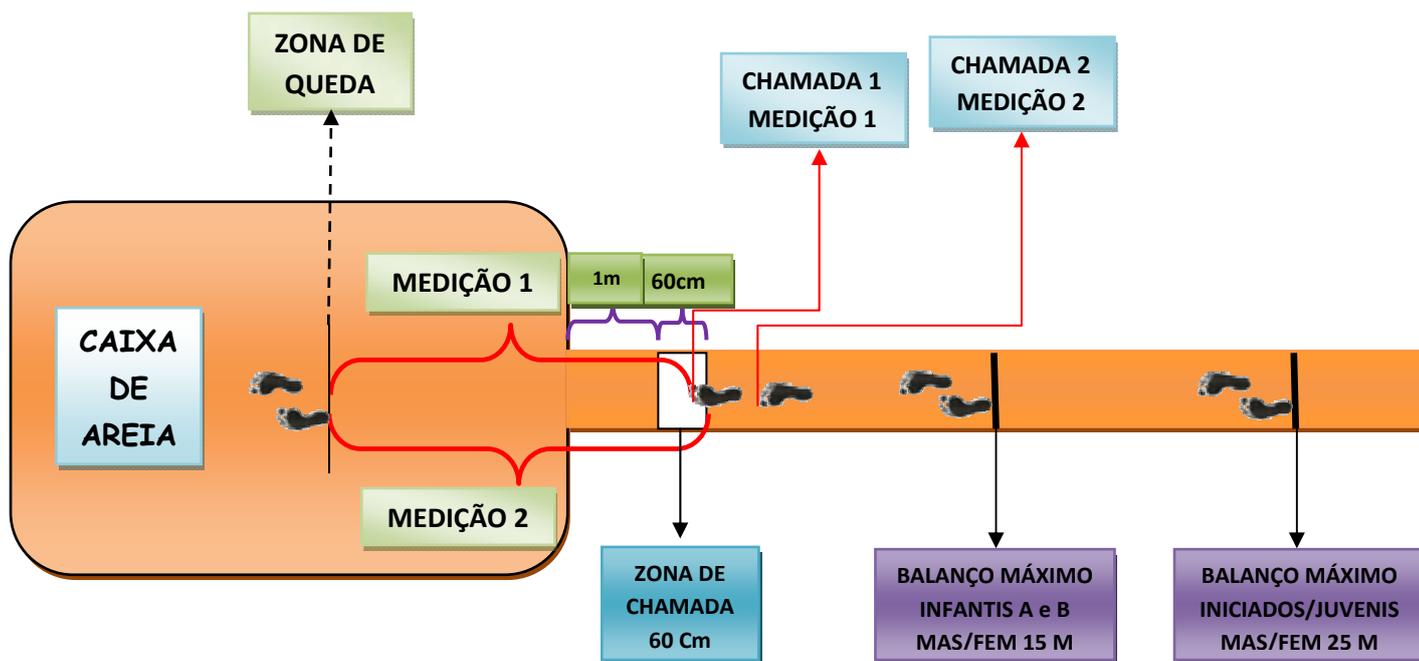
Transmissão na recta da meta



Protocolo da Prova de Salto em Comprimento

Prova	Fase	Procedimentos	Representação da prova	Material	Tentativas
Comprimento	Escola EAE Nacional	<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>

Esquema da Prova de Salto em Comprimento



NELSON EVORA



Campeão Olímpico de triplo salto 2008

Fichas de apoio à actividade

- Ficha de Resultados, de Estafetas Infantis A e B
- Ficha de Resultados, de Estafetas Iniciados e Juvenis
- 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



Ficha de Inscrição da Fase EAE



MegaSprinter - Velocidade (40m)
MegaSalto (Comprimento)
MegaKilómetro - Resistência (1.000m)



Ficha de Inscrição - Fase EAE/CLDE

Equipa de Apoio às Escolas de: DRE

Nome da Escola Código

	Nome	Telf./Telm.	E-Mail
Prof. Responsável MegaSprinter			
Prof. Responsável MegaSalto			
Prof. Responsável MegaKilómetro			

Nº de alunos participantes na Fase Escola	Ano Escolaridade	Inf A F	Inf A M	Inf B F	Inf B M	Inic F	Inic M	Juv F	Juv M	Total
		MegaSprinter								
	MegaSalto									0
	MegaKilómetro									0

MegaSprinter

Nº Ordem	Nome do(a) Aluno(a) <small>(Primeiro e último nome - EM MAIÚSCULAS)</small>	Ano Nasc. <small>(2 dígitos)</small>	Escalaão Etário	Género	Melhor Marca	Dorsal <small>(a)</small>	Estafeta 8x(3x15) <small>(b)</small>	Estafeta 8x50 <small>(b)</small>
1			A INF <small>(Infantil A)</small>	F <small>(Feminino)</small>				
2				M <small>(Masculino)</small>				
3			B INF <small>(Infantil B)</small>	F <small>(Feminino)</small>				
4				M <small>(Masculino)</small>				
5			INIC <small>(Iniciado)</small>	F <small>(Feminino)</small>				
6				M <small>(Masculino)</small>				
7			JUV <small>(Juvenil)</small>	F <small>(Feminino)</small>				
8				M <small>(Masculino)</small>				
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								

Nota: Apuram, por escalaão/género, os 2 primeiros classificados na Fase Escola

MegaSalto

Nº Ordem	Nome do(a) Aluno(a) <small>(Primeiro e último nome - EM MAIÚSCULAS)</small>	Ano Nasc. <small>(2 dígitos)</small>	Escalaão Etário	Género	Melhor Marca	Dorsal	Estafeta 8x(3x15)	Estafeta 8x50
1			A INF	F				
2				M				
3			B INF	F				
4				M				
5			INIC	F				
6				M				
7			JUV	F				
8				M				

Nota: Apura, por escalaão/género, o primeiro classificado na Fase Escola

MegaKilómetro

Nº Ordem	Nome do(a) Aluno(a) <small>(Primeiro e último nome - EM MAIÚSCULAS)</small>	Ano Nasc. <small>(2 dígitos)</small>	Escalaão Etário	Género	Melhor Marca	Dorsal	Estafeta 8x(3x15)	Estafeta 8x50
1			A INF	F				
2				M				
3			B INF	F				
4				M				
5			INIC	F				
6				M				
7			JUV	F				
8				M				

Nota: Apura, por escalaão/género, o primeiro classificado na Fase Escola.

(a) a atribuir pela Associação Distrital de Atletismo

(b) colocar uma X nos alunos participantes

Escalaões Etários/Anos de Nascimento (ambos os géneros)	
Infantil A (A INF)	1998 e 1999
Infantil B (B INF)	1996 e 1997
Iniciado (INIC)	1994 e 1995
Juvenil (JUV)	1992 e 1993

As inscrições deverão ser enviadas para a respectiva Equipa de Apoio às Escolas.

Observações:

Data

P'la CLDE/EAE

P'la DRE (DE)

Ficha de Resultados do KM

KM:		Nota Introdutória: Esta folha de cálculo servirá para serem lançadas todas as classificações. É favor preencher os campos das colunas B a I, 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)	Género (M/F)	Nome da Escola	Distrito	EAE	Melhor Marca
Ex :	PAULO SILVA	90	JUV	M	EB 2,3 ...	SANTARÉM	LEZÍRIA DO TEJO	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
22								
23								
24								
25								
26								



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 das colunas B a I, 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)	Género (M/F)	Nome da Escola	Distrito	EAE	Melhor Marca
Ex:	PAULO SILVA	90	JUV	M	EB 2,3 ...	SANTARÉM	LEZÍRIA DO TEJO	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								

Fichas de Resultados da Estafeta de Infantis A e B (Masc) (Fem)

ESTAFETA:		Nota Introdutória: Esta folha de cálculo servirá para serem lançadas todas as classificações. É favor preencher os campos das colunas B a I, de todos os alunos participantes na Fase EAE.						
N.º	Nome do Aluno (1º e último)	Ano Nascimento (só 2 dígitos)	Escalão	Género (M/F)	Nome da Escola	Distrito	EAE	Melhor Marca
1			INFANTIS A	M				
2			INFANTIS A	M				
3			INFANTIS A	F				
4			INFANTIS A	F				
5			INFANTIS B	M				
6			INFANTIS B	M				
7			INFANTIS B	F				
8			INFANTIS B	F				
1			INFANTIS A	M				
2			INFANTIS A	M				
3			INFANTIS A	F				
4			INFANTIS A	F				
5			INFANTIS B	M				
6			INFANTIS B	M				
7			INFANTIS B	F				
8			INFANTIS B	F				
1			INFANTIS A	M				
2			INFANTIS A	M				
3			INFANTIS A	F				
4			INFANTIS A	F				
5			INFANTIS B	M				
6			INFANTIS B	M				
7			INFANTIS B	F				
8			INFANTIS B	F				

Fichas de Resultados da Estafeta de Iniciados e Juvenis (Mas) (Fem)

ESTAFETA:		Nota Introdutória: Esta folha de cálculo servirá para serem lançadas todas as classificações. É favor preencher os campos das colunas A a F, de todos os alunos participantes na Fase EAE.						
N.º	Nome do Aluno (1º e último)	Ano Nascimento (só 2 dígitos)	Escalão	Género (M/F)	Nome da Escola	Distrito	EAE	Melhor Marca
1			INICIADOS	M				
2			INICIADOS	M				
3			INICIADOS	F				
4			INICIADOS	F				
5			JUVENIS	M				
6			JUVENIS	M				
7			JUVENIS	F				
8			JUVENIS	F				
1			INICIADOS	M				
2			INICIADOS	M				
3			INICIADOS	F				
4			INICIADOS	F				
5			JUVENIS	M				
6			JUVENIS	M				
7			JUVENIS	F				
8			JUVENIS	F				
1			INICIADOS	M				
2			INICIADOS	M				
3			INICIADOS	F				
4			INICIADOS	F				
5			JUVENIS	M				
6			JUVENIS	M				
7			JUVENIS	F				
8			JUVENIS	F				

Fichas de Resultados da Velocidade (40M)

VELOCIDADE:		Nota Introdutória: Esta folha de cálculo servirá para serem lançadas todas as classificações. É favor preencher os campos das colunas B a I, 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)	Género (M/F)	Nome da Escola	Distrito	EAE	Melhor Marca
Ex :	PAULO SILVA	96	B INF	M	EB 2,3 ...	SANTARÉM	LEZÍRIA DO TEJO	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								

Tabela de Referência (40 mts)

FEMININO				 	MASCULINO			
INFANTIS A	INFANTIS B	INICIADOS	JUVENIS		INFANTIS B	INFANTIS B	INICIADOS	JUVENIS
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	HIPER MEGA	5.15	5.15	5.15	5.15
5.20	5.20	5.20	5.20	SUPER MEGA	5.20	5.20	5.20	5.20
5.25	5.25	5.25	5.25	MEGA	5.25	5.25	5.25	5.25
2.30	2.30	2.30	2.30	MINI MEGA	2.30	2.30	5.30	2.30
5.35	5.35	5.35	5.35	MICRO MEGA	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

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 (1000Mts)

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



Tabela de Referência (Salto em Comprimento)

FEMININO					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		6,08	6,44	6,44	6,44
5,42	5,42	5,42	5,42		6,02	6,38	6,38	6,38
5,36	5,36	5,36	5,36		5,96	6,32	6,32	6,32
5,30	5,30	5,30	5,30		5,90	6,26	6,26	6,26
5,24	5,24	5,24	5,24		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



Ficha 1: Partida de Pé (2 Apoios) Aceleração/Desaceleração

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 Fig. 1 À ordem de “Aos seus lugares” o aluno coloca-se junto à linha de partida (pés paralelos). Fig. 2 <p>... e dá um passo atrás (pé afastado ± 30 cm, deixando o pé de chamada à frente. Fig. 3.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tronco com ligeira inclinação á frente Fig.3; -Braços “desencontrados” das pernas, com cotovelos a 90° Fig. 3; -Pés em contacto com o solo, apenas pelo terço anterior do oe Fig. 4; -Peso do corpo distribuído pelos dois pés Fig. 4; -Joelhos ligeiramente flectidos Fig.4; 	   
<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 	 

- -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.

Ficha 2 Partida de Pé (2 Apoios), Corrida Kilómetro

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 90° 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 	   

Ficha 3: As Fases do Salto em Comprimento

Fases 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>