



Federação Portuguesa de Atletismo
Ministério da Educação - Desporto Escolar



SETEMBRO 2005

ÍNDICE

— Introdução	3
— Projecto Mega-Sprinter	4
— Escalões Etários	5
— Actividades	
. Actividades Regulares	6
. Actividades Complementares.....	6
— Calendarização das Actividades	7
— Regulamento	8
— Sistema de Apuramento	10
— Normas Obrigatórias para 2005/06	11
— Protocolo das Provas	12
— Actividades Complementares / Fases CE e Nacional	13
— Fichas de Apoio à Actividade	15
. Ficha de resultados Intra-Turma (Individual e Colectiva)	16
. Ficha de resultados Inter-Turma (Colectiva)	18
. Ficha de Inscrição / Fase CE	20
— Ficha Técnica	21

INTRODUÇÃO

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

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

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

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

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

Projecto MEGA SPRINTER

O projecto Mega Sprinter desenvolve-se em torno da 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 na prova de 100 metros planos, com o tempo de 9.8. A sua prestação nestes Jogos constituiu o momento ideal para a promoção do Atletismo, mais concretamente da disciplina de Velocidade.

O Mega Sprinter operacionaliza-se pela realização de provas de velocidade de 40 metros, bem como de dois tipos de estafetas, uma para o escalão de infantis e outra para os escalões de iniciados e juvenis. Esta actividade visa abranger toda a população estudantil dos 2º e 3º ciclos do Ensino Básico e do Ensino Secundário, em 5 escalões etários, masculinos e femininos, dos 10 aos 18 anos, direccionando-se a um público alvo de cerca de 800 mil alunos.

Este projecto decorrerá ao longo de 4 anos, em cada um dos quais serão realizadas 4 fases – Turma, Escola, Regional e Nacional, com o objectivo de apurar os alunos mais velozes do País.

Motivar e sensibilizar os alunos para a prática da velocidade e estafetas, captar jovens talentos nesta área e actualizar a tabela de referência para a velocidade de 40 metros já existente, serão os grandes objectivos desta actividade.

ESCALÕES ETÁRIOS

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

ACTIVIDADES

- ACTIVIDADES REGULARES

- **Fase Escola¹**
 - Torneios Intra-Turmas e Torneios Inter-Turmas
- **Fase Coordenação Educativa (CE)**
 - Torneios Inter-Escolas
- **Fase Nacional (FN)**
 - Torneios Inter-CE's
- **Estágio de Aperfeiçoamento** para alunos e professores de Educação Física.

- ACTIVIDADES COMPLEMENTARES – Fase CE e Fase Nacional

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

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

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

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

CALENDARIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES

ACTIVIDADES FASES	DATAS	ORGANIZAÇÃO	LOCAIS DA ACTIVIDADE	SISTEMA APURAMENTO
1ª Fase: Fase Escola				
1 - Intra-Turmas	A definir pelas escolas	Professor de Educação Física da Escola	Escola	Os 2 melhores alunos por escalão/sexo
2 - Inter-Turmas²	Até ao Carnaval	- Departamento de Educação Física da Escola - Coordenador Desporto Escolar / Escola	Escola ou Pista Ar Livre	Os 2 melhores alunos por escalão/sexo
2ª Fase: Fase CE³	A definir entre cada CE e Associação Distrital	- Associação Distrital - (competição) - DRE's - Desporto Escolar (transportes e alimentação)	Pista a designar pela Associação local/DE	Os 2 melhores alunos por escalão/sexo
3ª Fase: Fase Nacional (FN)	6/Maiol/06 (Sábado)	- Federação Portuguesa de Atletismo - DGIDC - Desporto Escolar	A designar	Os 2 melhores alunos por escalão/sexo por CE e Ilhas
4ª Fase: Estágio de Aperfeiçoamento/ Campo de Férias	26, 27 e 28 de Maio/06	- Federação Portuguesa de Atletismo - DGIDC - Desporto Escolar	A designar	Os melhores alunos das Fases Escola, CE e Nacional por escalão/sexo

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

³ Envio das Inscrições para a Fase Nacional até ao dia 31 de Março de 2006 para a respectiva Coordenação Educativa e Associação Distrital de Atletismo, organizadores desta Fase.

REGULAMENTO

1. Esta actividade será realizada por todos os alunos até aos 16 anos (18 anos, só fase Escola), de ambos os sexos.
2. O sistema de apuramento na Fase Escola é da responsabilidade da própria escola.
 - 2.1. Na fase Escola, quer Intra-Turma quer Inter-Turma, é obrigatória a realização da prova Individual e Colectiva.
 - 2.1.1 A prova Colectiva, é uma corrida efectuada, em corredores distintos, por um conjunto de alunos, em simultâneo. O número de alunos varia consoante o número de corredores existentes na pista – ver Protocolo das Provas, na pag 11.

. Na prova Colectiva não são necessários os tempos. São vencedores os dois primeiros alunos/escalão/sexo.
 - 2.1.2 É obrigatória a realização da prova Individual. Os resultados daqui decorrentes serão imprescindíveis para a reformulação da Tabela de Referência, ano após ano.
 - 2.2 Na fase Escola/Inter-Turmas é obrigatória a realização de Eliminatórias, Meias-Finais e Finais.
3. É a Prova Colectiva que apura os dois melhores alunos/escalão/sexo para as fases seguintes – Escola / Inter-Turmas e Coordenação Educativa.
4. Na Fase CE, o sistema de apuramento na Fase CE é da responsabilidade da Associação Distrital e Desporto Escolar de CE.
5. O sistema de apuramento na Fase Nacional é da responsabilidade da Federação Portuguesa de Atletismo e da DGIDC/DE.
6. 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.

7. Os tempos obtidos pelos alunos participantes nas fases CE e Nacional, servirão para elaborar um "Ranking Nacional" – um em cada ano de duração do Projecto.
8. Nas Fases CE's e Nacional, as vozes de partida serão: "Aos seus lugares" e tiro de pistola.
9. Os dorsais devem ser colocados nas costas.
Nota: As Escolas e Coordenações Educativas devem providenciar os alfinetes necessários à colocação dos dorsais – fases CE's e Nacional, respectivamente
10. Haverá Classificação Individual e Colectiva, nas fases CE's e Nacional.
11. A Classificação Colectiva será obtida através da soma dos tempos de todos os alunos por escalão/sexo, correspondentes aos resultados individuais, mais a soma dos tempos das estafetas.
12. É da responsabilidade dos elementos do Sector de Velocidade da Federação Portuguesa de Atletismo, o tratamento de dados dos resultados enviados pelas diferentes Coordenações Educativas e Associações Distritais, para:

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

SISTEMA DE APURAMENTO

Fase Escola:

- Apuram-se os dois alunos com as duas melhores classificações da fase colectiva Inter-Turma, por escalão etário e sexo, para a Fase CE.
- Total de alunos por Escola: 16

Fase CE:

- São apurados para a Fase Nacional, os 2 melhores alunos de ambos os sexos e escalão etário
- Total de alunos por CE: 16

Fase Nacional:

- Participam os 2 melhores alunos de cada escalão etário e sexo, de cada CE.
- Total de alunos: 384, apurados da seguinte forma:
 - . Total de cada CE: $16 \times 22 = 352$
 - . Total das Ilhas: $2 \times 16 = 32$

Estágio Aperfeiçoamento:

- Participam os melhores alunos, dentre as Fases Escola, CE's e Nacional, por escalão etário e sexo, num total de 40 alunos, a indicar pelo Sector da Velocidade.

NORMAS OBRIGATÓRIAS PARA 2005/06

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

- 1 - Envio dos resultados, de qualquer das fases, por e-mail e no programa EXCEL.
- 2 - Preenchimento das Fichas de Resultados, obrigatoriamente, por classificação ordenada dos tempos e segundo o modelo apresentado:

Nome (1º e último)	Ano Nasc. (só 2 dígitos)	Escalão (Inf A ou B, ou Ini, ou Juv)	Sexo	Escola	Distrito	CE	Marca
Paulo Silva	90	Juv	M	EB 2,3 ...	Porto	Tâmega	5.70

Observações: *Notas a ser cumpridas pelos organizadores das Fases Coordenação Educativa e Nacional.*

INDIVIDUAL

Distância	Fase	Procedimentos	Representação da prova	Material Instalações	Tentativas
40 mts	Escola	- 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)		- Cronómetro 3 cones de sinalização - Fita ou pó de cal - Polidesportivo / Pavilhão	- duas (2) tentativas (individuais)

COLECTIVA

40 mts Escola	Competição tradicional - Partida de pé, com dois apoios - A cronometragem é manual, com sinal, visual ou auditivo - Utilização de sapatilhas (sem bicos)		- Cronómetros 3 cones de sinalização - Fita ou pó de cal - Polidesportivo / Pavilhão	- Eliminatórias - Meias Finais - Finais
40 mts CE e Nacional	Competição tradicional - Partida de pé, com dois apoios - A cronometragem é eléctrica. - Utilização de sapatilhas (sem bicos) Voz de comando: "Aos seus lugares" e "tiro de partida".	 	- Cronometragem Eléctrica (vídeo-finish) - Pista	- Eliminatórias - Meias Finais - Finais

ACTIVIDADES COMPLEMENTARES / FASE CE E FASE NACIONAL

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

Descrição:

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

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

Esquema:

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

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

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

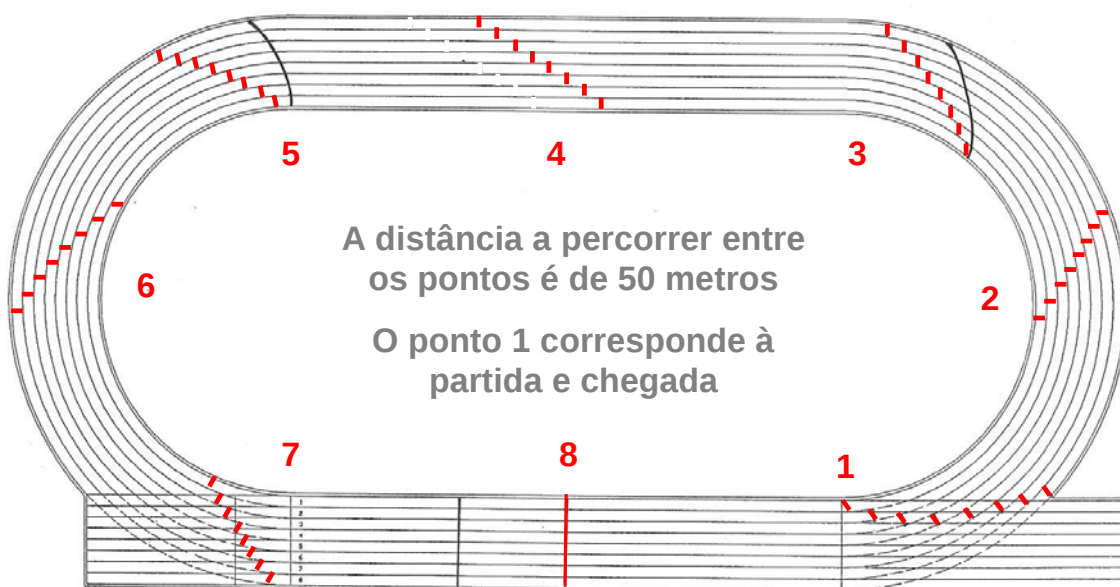


Disposição dos atletas na recta da meta



Pormenor da transmissão

ESTAFETA MISTA 8X50m / INICIADOS E JUVENIS



Observações: - Cada estafeta/escola é composta por 8 elementos: 4 rapazes e 4 raparigas.
- A distância entre cada ponto é de 50 metros (8x50m=400m).



Posição de Partida (pormenor)



Posição de Partida (curva)



Transmissão na recta da meta

Fichas de Apoio à Actividade

- Ficha de resultados Intra-Turma, Individual e Colectiva
- Ficha de resultados Inter-Turma (Colectiva)
- Ficha de Inscrição / Fase CE



Velocidade 40 mts (Individual)

Escola: _____ **Telef:** _____

C.E: _____ DRE: _____ Ano: _____ Turma: _____

Professor Responsável: _____ **Contacto:** _____

Data: / /

Nº Folha:

[illegible]

Notas: Apuram-se os melhores alunos por escalão etário/sexo, para a fase colectiva Intra-turma.

Observações: - Ficha para constar do Dossier do Departamento Curricular de Educação Física de cada Escola.



Velocidade 40 mts (Colectivo)



Direção-Geral de Inovação
e de Desenvolvimento Curricular

Professor Responsável: _____ **Contacto:** _____

Nº Folha: _____

[illegible]

2 - Apuram-se os alunos com as duas melhores classificações, por escalão etário/sexo, para o Inter-Turmas

Observações: Ficha para constar do Dossier do Departamento Curricular de Educação Física de cada Escola.



Velocidade 40 mts (Individual)

Escola: _____ Telef: _____

C.E.: _____ **DRE:** _____ **Distrito:** _____

Professor Responsável: _____ **Contacto:** _____

Data: ____ / ____ / ____ **Eliminatória** ____ **Meia-Final** ____ **Final** ____ **Nº Folha:** ____

[illegible]

Observações: Ficha para constar do Dossier do Departamento Curricular de Educação Física de cada Escola.



Velocidade 40 mts (Colectivo)



Escola: _____ Telef: _____

C.E.: _____ **DRE:** _____ **Distrito:** _____

Professor Responsável: _____ **Contacto:** _____

Data: / / **Eliminatória** **Meia-Final** **Final** **Nº Folha:**

[illegible]

Notas: Apuram-se os dois (2) melhores alunos, por escalão etário/sexo, para a Fase Coordenação. Educativa.

Observações: Ficha para constar do Dossier do Departamento Curricular de Educação Física de cada Escola.



"Mega Sprinter"



FICHA DE INSCRIÇÃO



FASE COORDENAÇÃO EDUCATIVA DE _____ Data: ____/____/____

ESCOLA:						
MORADA:				CONCELHO:		
TELEFONE:		FAX:		E-MAIL:		
DRE:			DISTRITO:			
PROFESSOR:			TEL. P/ CONTACTO :			

Nº de Ordem	NOME (Primeiro e último)	ANO NASC.	ESCALÃO ETÁRIO	SEXO	MELHOR MARCA (INTER-TURMA/INDIVIDUAL)	DORSAL (a)
1			Infantil A	Feminino		
2						
3				Masculino		
4						
5			Infantil B	Feminino		
6						
7				Masculino		
8						
9			Iniciados	Feminino		
10						
11				Masculino		
12						
13			Juvenis	Feminino		
14						
15				Masculino		
16						

a) a atribuir pela Associação Distrital

NOTA: Enviar para a Coordenação Educativa respectiva que, por sua vez, a fará chegar à Associação de Atletismo Local.

TABELA DE REFERÊNCIA (40 METROS)

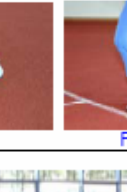
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO – DESPORTO ESCOLAR

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

NOTAS:

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

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

OBJECTIVOS	ASPECTOS TÉCNICOS A CONSIDERAR NA PARTIDA DE PÉ (DOIS APOIOS) E ACELERAÇÃO	FIGURAS
OPTIMIZAR A PARTIDA DE PÉ (DOIS APOIOS)	PARTIDA DE PÉ 1. O aluno aguarda a partida colocando-se a ± 1 metro da linha de partida Fig 1. 2. À ordem de "Aos seus lugares", o aluno coloca-se junto à linha de partida (pés paralelos), Fig 2 ... e dá um passo atrás (pé afastado ± 30 cm, deixando o pé de chamada à frente Fig 3. 3. Preparação da partida: Fig 4, 5, 6 e 7 . Tronco com ligeira inclinação à frente; . Braços "desencontrados" das pernas, com cotovelos a 90°; . Pés alinhados e virados para a frente; . Pés em contacto com o solo, apenas pelo terço anterior; . Peso do corpo distribuído pelos dois pés; . Joelhos ligeiramente flectidos.	   FIG. 1 FIG. 2 FIG. 3   FIG. 4 FIG. 5   FIG. 6 FIG. 7
OPTIMIZAR A ACELERAÇÃO	ACELERAÇÃO . Após o "tiro de partida", sair o mais rápido possível; . Apoios rápidos e dinâmicos (sensação de empurrar a pista para trás) Fig 8; . Evitar a subida precoce do tronco Fig 8 e 9; . Tronco sem oscilações laterais e frontais Fig 9 e 10; . Impulsões com extensão total das pernas Fig 10; . Coordenação dos braços com as pernas Fig 10; . Olhar dirigido para a frente Fig 10.	 FIG. 8   FIG. 9 FIG. 10
DESACELERAR COM SEGURANÇA	PASSAGEM DA META Fig 11 . Desacelerar só depois de passar a linha da meta; . Não desacelerar bruscamente; . Na fase de desaceleração manter uma atitude alta até à paragem.	 FIG. 11

OBSERVAÇÕES:

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