







Federação Portuguesa de Atletismo Ministério da Educação – DGIDC - Desporto Escolar



JANEIRO 2007



ÍNDICE

Introdução	2
Projecto MEGA SPRINTER / MEGA SALTO	3
Escalões Etários	4
Actividades	5
Calendarização das actividades	6
Sistema De Apuramento	7
Regulamento	8
Regulamento Específico Sistema de Apuramento por Disciplina	9
Normas para 2006/07	_10
Protocolo da Prova de Velocidade	_11
Actividades Complementares / Fases CE e Nacional	_12
Estafeta Mista 8x(5X15m) / Infantis "A" e "B"	_13
Estafeta Mista 8x50m / Iniciados e Juvenis	_14
Protocolo da Prova de Salto em Comprimento	_15
Esquema de Protocolo	
Fichas de Apoio à Actividade	_17
Ficha de Resultados/Fase Escola (Intra-Turma) Velocidade 40 mts (Individual) _	_18
Ficha de Resultados/Fase Escola(Intra-Turma) Velocidade 40 mts (Colectivo)	_19
Ficha de Resultados/Fase Escola (Inter-Turma) Velocidade 40 mts (Individual) _	_20
Ficha de Resultados/Fase Escola (Inter-Turma) Velocidade 40 mts (Colectivo) _	_21
Ficha de Inscrição - Velocidade (40m)	_22
Ficha de Resultados/Fase Escola (Intra-Turma) Salto em Comprimento	_23
Ficha de Resultados/Fase Escola(Inter-Turma) Salto em Comprimento	_24
Ficha de Inscrição - Salto em Comprimento	_25
TABELA DE REFERÊNCIA (40 Metros)	_26



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 dois 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 na edição seguinte, é elucidativa do trabalho de cooperação realizada 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 2006/07.

Os tempos obtidos na distância de 40 metros pelos milhares de alunos participantes nas fases Coordenação Educativa (CE) e Nacional, permitiram a elaboração de uma Tabela 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 e as Escolas de Referência em Atletismo da DGIDC/DE, bem como ainda junto das Associações Distritais de Atletismo.

Instituído que está 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 SPRINTER

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").

Este ano pretende-se introduzir uma prova complementar dentro deste projecto, o MEGA SALTO, apadrinhado pela atleta Olímpica Naide Gomes e ainda um evento paralelo, o MEGA KILÒMETRO, uma prova de resistência, apadrinhada pelo atleta Olímpico Rui Silva e com regulamento em documento próprio.

O Mega Sprinter consta da 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, e uma prova de **salto em comprimento** que surge pela primeira vez integrada neste projecto como Actividade Complementar. 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 600 mil alunos.

Este projecto decorrerá ao longo de cinco fases com o objectivo de apurar os melhores alunos do País.

Motivar e sensibilizar os alunos para a prática do Atletismo (velocidade, estafetas e salto em comprimento), apoiando os jovens mais talentosos nesta área, serão os grandes objectivos do Mega Sprinter.



ESCALÕES ETÁRIOS

ESCALÃO ÉPOCAS	2006/2007
INFANTIS A	96/97
INFANTIS B	94/95
INICIADOS	92/93
JUVENIS	90/91
LUNIODES	88/89
JUNIORES	SÓ FASE ESCOLA



ACTIVIDADES

- ACTIVIDADES REGULARES

- 1ª Fase Escola¹
 - Torneios Intra Turmas e Torneios Inter Turmas
- 2ª Fase Coordenação Educativa (CE)
 - Torneios Inter-Escolas
- 3ª Fase Concentração Zonal de Aperfeiçoamento para alunos e professores de Educação Física. (Só será realizada se reunidas as condições necessárias)
- 4^a Fase Fase Nacional (FN)
 - Torneio Inter-CE's
- 5ª Fase Estágio Nacional de Aperfeiçoamento para alunos e professores de Educação Física. (Só será realizada se reunidas as condições necessárias)
- ACTIVIDADES COMPLEMENTARES Fase CE 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

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.

6



CALENDARIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	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/sexo Salto – o melhor aluno por escalão/sexo
2 - Inter-Turmas ²	Até 17 Março 2007	 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
2ª Fase: Coordenação Educativa ³	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	Sprinter - Os dois (2) melhores alunos por escalão/sexo Salto - o melhor aluno por escalão/sexo
3ª Fase: Estágio Zonal de Aperfeiçoamento	25 Abril (4ª Feira)	 Federação Portuguesa de Atletismo/ Centros de Formação DRE´s - Desporto Escolar 	Braga/Guimarães Aveiro, Leiria Manique, Algarve Madeira Açores (S. Miguel e Terceira), V. Real, Covilhā, Setúbal, Évora	Os melhores alunos das fases CE por escalão/sexo
4ª Fase: Nacional (FN)	5/Maio/07 (Sábado)	 Federação Portuguesa de Atletismo DGIDC - Desporto Escolar 	Vendas Novas (Alentejo)	Sprinter - Os dois (2) melhores alunos por escalão/sexo por CE e RA Salto – o melhor aluno por escalão/sexo por CE e RA
5ª Fase: Estágio de Aperfeiçoamento	19 e 20 de Maio/07 (Sábado e Domingo)	 Federação Portuguesa de Atletismo DGIDC - Desporto Escolar 	A designar	Os melhores alunos da Fase Nacional por escalão/sexo

² Envio das Inscrições para a Fase Coordenação Educativa até ao dia 16 de Fevereiro de 2007, 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 20 de Abril de 2007 para a respectiva Coordenação Educativa e Associação Distrital de Atletismo, organizadores desta Fase.



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 CE.

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

N.º **Alunos:** O total de alunos por escola será no máximo de 24, respeitando-se os critérios de apuramento.

Fase CE:

Velocidade – 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.

N.º Alunos: O total de alunos por CE, varia entre 16 a 24.

Concentração Zonal de Aperfeiçoamento:

Participam os melhores alunos das fases CE's por escalão etário e sexo, num total de 30 alunos por local de realização (12 zonas) a indicar pelos Sectores de Velocidade e Estafetas e de Saltos, 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 (1) melhor aluno de cada escalão etário e sexo, na disciplina do Salto em Comprimento da cada CE.

Estágio Nacional de Aperfeiçoamento:

Participam os 3 primeiros alunos da Fase Nacional, por escalão etário e sexo, num total de 48 alunos, mais 12 alunos a indicar pelo Sector da Velocidade e Estafetas e pelo Sector de Saltos da Federação Portuguesa de Atletismo.

7



REGULAMENTO

VELOCIDADE 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 CE's é da responsabilidade das Associações Distritais e do Desporto Escolar de CE.
- 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 salto em comprimento.
- 6. Os tempos e as distâncias obtidos pelos alunos participantes nas fases CE's e Nacional, servirão para elaborar um "Ranking Nacional" (um por ano), tanto na Velocidade como no Salto em Comprimento.

7. Dorsais:

- a. Velocidade: devem ser colocados nas costas:
- b. Comprimento: devem ser colocados no peito.

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

- 8. Só haverá Classificação Individual por disciplina, nas fases CE's e Nacional.
- 9. É da responsabilidade dos elementos do Sector de Velocidade e Estafetas e do Sector de Saltos da Federação Portuguesa de Atletismo, o tratamento 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

8

9



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.
- 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. Na prova Colectiva não são necessários os tempos. São vencedores os dois primeiros alunos/escalão/sexo.
 - 2.2. É a Prova Colectiva (Intra-Turma) que apura os dois melhores alunos/escalão/sexo para as fases seguintes: Inter-Turmas (Escola) e Coordenação Educativa (CE).
 - 2.3. Nas fases Inter-Turmas e CE é obrigatória a realização de Eliminatórias, Meias-Finais e Finais.
- 3. Nas Fases CE'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.

2. N.º Ensaios:

2.1. Relativamente ao número de ensaios, todos os inscritos deverão fazer dois no apuramento, e os apurados para a final mais dois, não havendo alteração na ordem de salto.

3. Medição:

- 3.1. Nos dois saltos de apuramento, a medição será efectuada sem fita métrica, tendose em consideração marcas referência colocadas de 25 em 25 cm.⁴
- 3.2. Nos saltos da final, a medição será efectuada com fita métrica.
- 4. Apuram-se para os dois saltos da final, os alunos com as seis melhores marcas e ainda todos os alunos que se encontrarem empatados.

⁴ Caso o número de alunos e as condições matérias e recursos humanos o permitam poder-se-ão também medir os saltos de apuramento.



NORMAS PARA 2006/07

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 distâncias segundo o modelo apresentado:

Ano Nasc. (só 2 dígitos)	Escalão (Inf A ou B, ou Ini, ou Juv	Sexo	Escola	Distrito	CE	Marca
90	Juv	М	EB 2,3	Porto	Tâmega	5.70
	(só 2 dígitos)	(só 2 dígitos) (Inf A ou B, ou Ini, ou Juv	(só 2 dígitos) (Inf A ou B, ou Ini, ou Juv	(só 2 dígitos) (Inf A ou B, ou Ini, ou Juv Sexo Escola	(só 2 dígitos) (Inf A ou B, ou Ini, ou Juv Sexo Escola Distrito	(só 2 dígitos) (Inf A ou B, ou Ini, ou Juv Sexo Escola Distrito CE

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



PROTOCOLO DA PROVA DE VELOCIDADE

INDIVIDUAL

Distância Fase	Procedimentos	Representação da prova	Material / Instalações	Tentativas
40 mts	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 Automática Utilização de sapatilhas (sem bicos) Voz de comando: "Aos seus lugares" e "tiro de partida".	Cronometragem Automática (vídeo-finish) Pista	- Eliminatórias - Meias Finais - Finais



ACTIVIDADES COMPLEMENTARES / FASES CE E NACIONAL

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



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	15 metros	15 metros	15 metros	15 metros	15 metros	15 metros	15 metros	
	(5x15m)	(5x15m)	(5x15m)	(5x15m)	(5x15m)	(5x15m)	(5x15m)	(5x15m)	
"A"	1	2	3	4	5	6	7	8	"B"
*					—	—	—	—	
*	<u>-</u>	,	-	<u> </u>					
	←	←	←	—	←	—	—	—	
*									

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

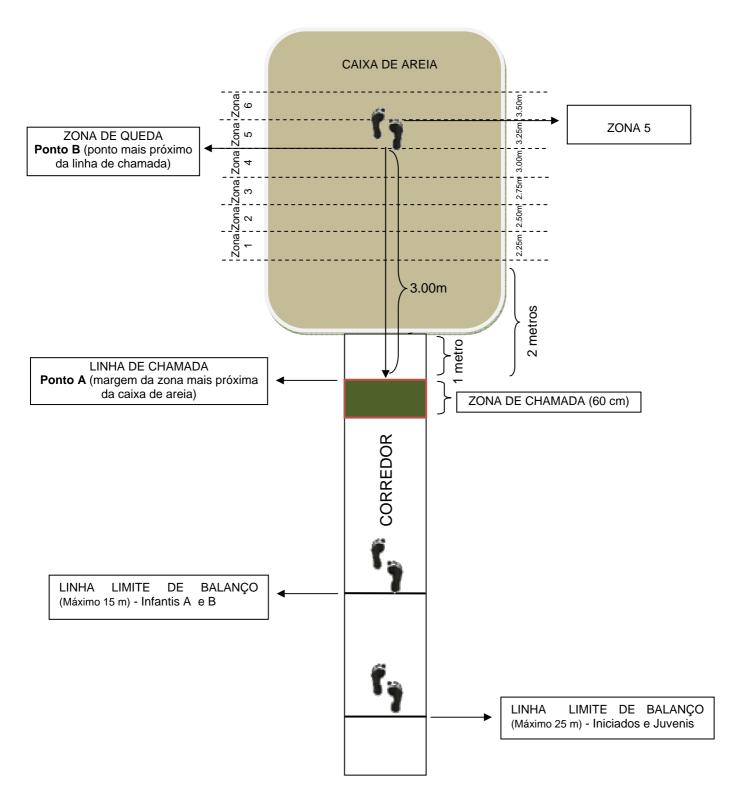


PROTOCOLO DA PROVA DE SALTO EM COMPRIMENTO

Prova Fase	Procedimentos	Representação da prova	Material	Tentativas
Escola, CE e Nacional	O aluno coloca-se à frente da linha de limite de balanço. Corre em direcção à caixa de areia e efectua a chamada. Sai da caixa de areia pela frente do local de queda. A distância saltada é registada: Através de marcas de referência, nos saltos de apuramento em centímetros, nos saltos da final Não é permitida a utilização de sapatos de bicos	TO SERVICE OF THE PROPERTY OF	 Fita métrica Cones de sinalização Fita ou pó Corredor e caixa de areia 	Duas (tentativas (Apuramento) + Duas (tentativas (Final)



ESQUEMA DE PROTOCOLO





FICHAS DE APOIO À ACTIVIDADE

- Ficha de resultados Intra-Turma, Individual e Colectiva (40m)
- Ficha de resultados Inter-Turma, individual e Colectiva (40m)
- Ficha de resultados Intra Turma (Salto em Comprimento)
- Ficha de resultados Inter -Turma (Salto em Comprimento)
- Ficha de Inscrição / Fase CE (40m e Salto em Comprimento)

"Mega Spr	inter"
-----------	--------





FICHA DE RESULTADOS/FASE ESCOLA (INTRA—TURMA) VELOCIDADE 40 MTS (INDIVIDUAL)

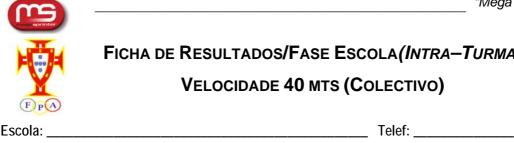
Escola:		Telef: _		
C.E:	DRE:		Ano:	Turma:
Professor Responsável:		Contacto:		
Data://				Nº Folha:

N°	Nome do Aluno (Primeiro e último)	Ano /	Ano /	/ Ano	Ano Escalão	Resultados		Melhor	
Ordem		N.º	Turma	Nasc.	Etário	1ª Tentativa	2ª Tentativa	Resultado	Class.
									<u> </u>

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

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

"Mega	Sr	orinter	.,,,
,,,o,q,a	\sim		



Escola:

FICHA DE RESULTADOS/FASE ESCOLA(INTRA-TURMA) **VELOCIDADE 40 MTS (COLECTIVO)**



C.E.:			DRE:		Distrito:					
Professo	or Responsável:		Contacto:							
Data:	<i></i>					Nº Folha:				
N° Ordem	Nome do Aluno (Primeiro e último)	N.º	Ano / Turma	Ano Nasc.	Escalão Etário	Resultado (Facultativo)	Classificação			

Notas: 1 - À Final colectiva Intra-turma, vai o n.º de alunos correspondente ao n.º de corredores existente na Escola 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.

"Mega	Sprinter"
,,,o,qa	Opinicoi



FICHA DE RESULTADOS/FASE ESCOLA (INTER-TURMA) VELOCIDADE 40 MTS (INDIVIDUAL)

Escola:				Tele	f:		
C.E.:		DRE: _			_ Distrito: _		
Professor R	esponsável:			Conta	icto:		
Data:/_	_/ Eliminatória	Meia-Fina	al	Final		№ Folha: _	
N° Ordem	Nome do Aluno (Primeiro e último)	N.º	Ano / Turma	Ano Nasc.	Escalão Etário	Resultado Facultativo	Classificação
			1	1			

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

"Mega Spr	inter"
-----------	--------





FICHA DE RESULTADOS/FASE ESCOLA (INTER-TURMA) VELOCIDADE 40 MTS (COLECTIVO)

	do
A)	The state of the s
,	02
-	Direcção-Geral de Inovação

Escola	:	Telef:							
C.E.:		DRE: _			Distrito:				
Profess	sor Responsável:			Contac	to:				
Data: _	//_ Eliminatória	Meia-Fi	nal	_ Final		Nº Folha: _			
Nº Ordem	Nome do Aluno (Primeiro e último)	N.º	Ano / Turma	Ano Nasc.	Escalão Etário	Marca	Classificação		

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.



FICHA DE INSCRIÇÃO - VELOCIDADE (40M)



ESCOLA: Morada: CONCELHO: TELEFONE: FAX: E-MAIL: DRE: DISTRITO: PROFESSOR: Tel. P/ CONTACTO: Ano ESCALÃO Nº de Nome DORSAL **SEXO** Ordem (Primeiro e último) NASC. **ETÁRIO** (a) 1 **Feminino** 2 Infantil A Masculino 4 5 **Feminino** 6 Infantil B 7 Masculino 8 9 **Feminino** 10 **Iniciados** 11 Masculino 12 13 **Feminino** 14 **Juvenis** 15

a) a atribuir pela Associação Distrital

16

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

Masculino

"Mega	Sprinter'



FICHA DE RESULTADOS/FASE ESCOLA (INTRA-TURMA) **SALTO EM COMPRIMENTO**

______ Telef: _____

-0.	
0	•

	C.E.:			_ DRE	:		_ Distri	to:			_	
	Professor Responsável:					Conta	cto: _				_	
	Data://							N	° Folha	n:		
Nº Ordem	Nome do Aluno (Primeiro e último)	N.º	Ano / Turma	Ano Nasc.	Escalão Etário	Resultado Facultativo	Zo			lição	Melhor Marca	Classif.
							1º ten	2º ten	1º ten	2º ten		
		1										
		1		1	l	l	1	l	l	1	l	

Nota: 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.

"Mega S _l	printer"
----------------------	----------





FICHA DE RESULTADOS/FASE ESCOLA(INTER-TURMA) SALTO EM COMPRIMENTO

Escola: _____ Telef: _____

C.E.: ______ DRE: _____ Distrito: _____

)			
	0	2	,,
	irecção-C		

	Professor Responsável: _	Contacto:								_		
	Data://	Elimina	tória	Meia-	Final	_ Final	_	Nº	Folha	:	_	
Nº Ordem	Nome do Aluno (Primeiro e último)	N.º	Ano / Turma	Ano Nasc.	Escalão Etário	Resultado Facultativo	1º ten	Resul	tados 3º ten	4º ten	Melhor Marca	Classif.

Notas: Apura-se o melhor aluno, por escalão etário/sexo, para a Fase Coordenação. Educativa.

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





FICHA DE INSCRIÇÃO - SALTO EM COMPRIMENTO



	FASE COORDEN	AÇÃO EDU		Data:/						
Escol	۹:									
Morada:						Со	Concelho:			
TELEFO	Telefone: Fax:			E-MAIL:			E-MAIL:			
DRE:	: DISTRITO:									
Profes	SSOR:				TEL. P/	′ co	NTACTO:			
Nº de Ordem	Nome (Primeiro e úl	timo)	And				Sexo	Melhor Marca (Inter-Turma)	Dorsal (a)	
1					Infantil A		Feminino			
2					IIIIaiiiii	A	Masculino			
3					Infantil		Feminino			
4					Infantil B		Masculino			
5					Iniciad		Feminino			
6					Iniciado	os	Masculino			
7					Juvenis		Feminino			
8							Masculino			

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	meqesprintar	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 6,75	6,70	6,70	6,70	
6,75	6,75	6,75	6,75			6,75	6,75	6,75	
6,80 6.85	6,80	6,80	6,80		6,80	6,80	6,80	6,80 6.85	
6,85 6,90	6,85 6,90	6,85	6,85 6,90		6,85 6,90	6,85	6,85	6,85 6,90	
6,95	6,95	6,90 6,95			6,95	6,90 6,95	6,90 6,95		
		6,95	6,95			6,95	6,95	6,95	
7,00 7,05	7,00 7,05	7,00 7,05	7,00 7,05		7,00 7,05	7,00 7,05	7,00 7,05	7,00 7,05	
	7,05 7,10		7,05 7,10		7,05	7,05 7,10			
7,10 7,15		7,10 7.15			7,10		7,10 7.15	7,10 7.15	
7,15	7,15 7,20	7,15 7,20	7,15 7,20		7,15	7,15 7,20	7,15 7,20	7,15 7,20	
7,25	7,25	7,25	7,25		7,25	7,25	7,25	7,25	
7,30	7,25	7,25	7,25		7,30	7,25	7,25	7,30	
7,35	7,35	7,35	7,35		7,35	7,35	7,35	7,35	
7,40	7,35	7,40	7,35		7,40	7,35	7,40	7,40	
7,45	7,45	7,45	7,45		7,40	7,45	7,45	7,40	
7,50	7,43	7,43	7,43		7,50	7,43	7,43	7,43	
1,50	7,30	7,30	7,50		7,50	7,50	7,30	7,50	

- Tabela elaborada com base nos resultados electrónicos do Mega Sprinter, 2004/2005, das Fases CE's e Nacional.
 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".





FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO SECTOR DA VELOCIDADE & ESTAFETAS



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

Características técnicas

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
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. 6 FIG. 7
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.