



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>	<p>Competição tradicional</p> <ul style="list-style-type: none"> Partida de pé, com dois apoios A cronometragem é manual, com sinal, visual ou auditivo Utilização de sapatilhas (sem bicos) 		<ul style="list-style-type: none"> Cronómetros 3 cones de sinalização Fita ou pó de cal Polidesportivo / Pavilhão 	- Eliminatórias - Meias-Finais - Finais
40 mts <i>EAE e Nacional</i>	<p>Competição tradicional</p> <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)								
"A"	1	2	3	4	5	6	7	8	"B"
	→	→	→	→	→	→	→	→	
	←	←	←	←	←	←	←	←	
	→	→	→	→	→	→	→	→	
	←	←	←	←	←	←	←	←	
	→	→	→	→	→	→	→	→	

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

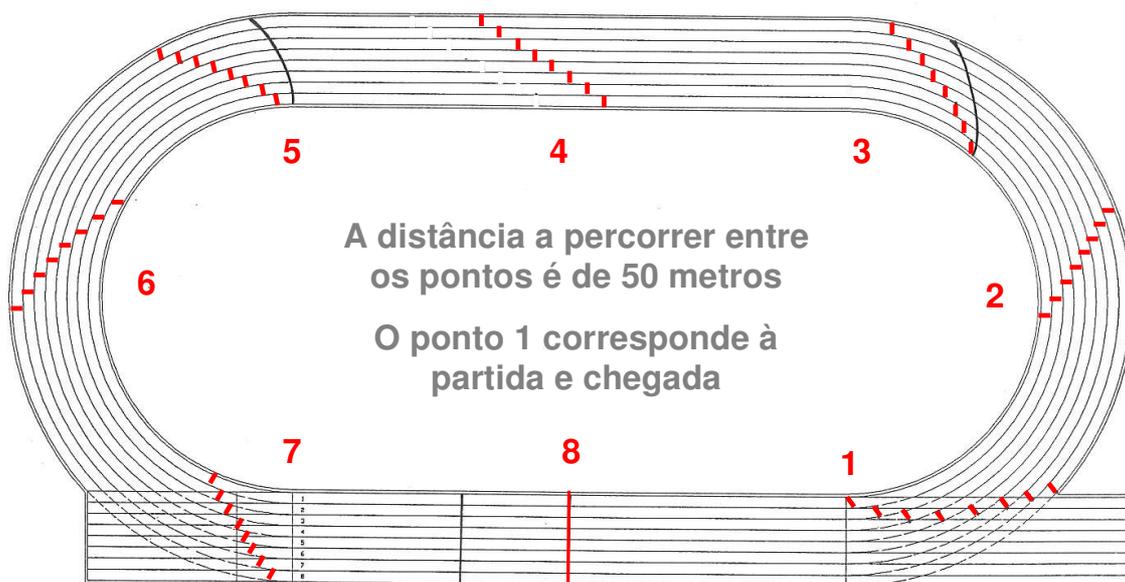
- Cada estafeta/escola é composta por 8 elementos: 4 rapazes e 4 raparigas.

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)



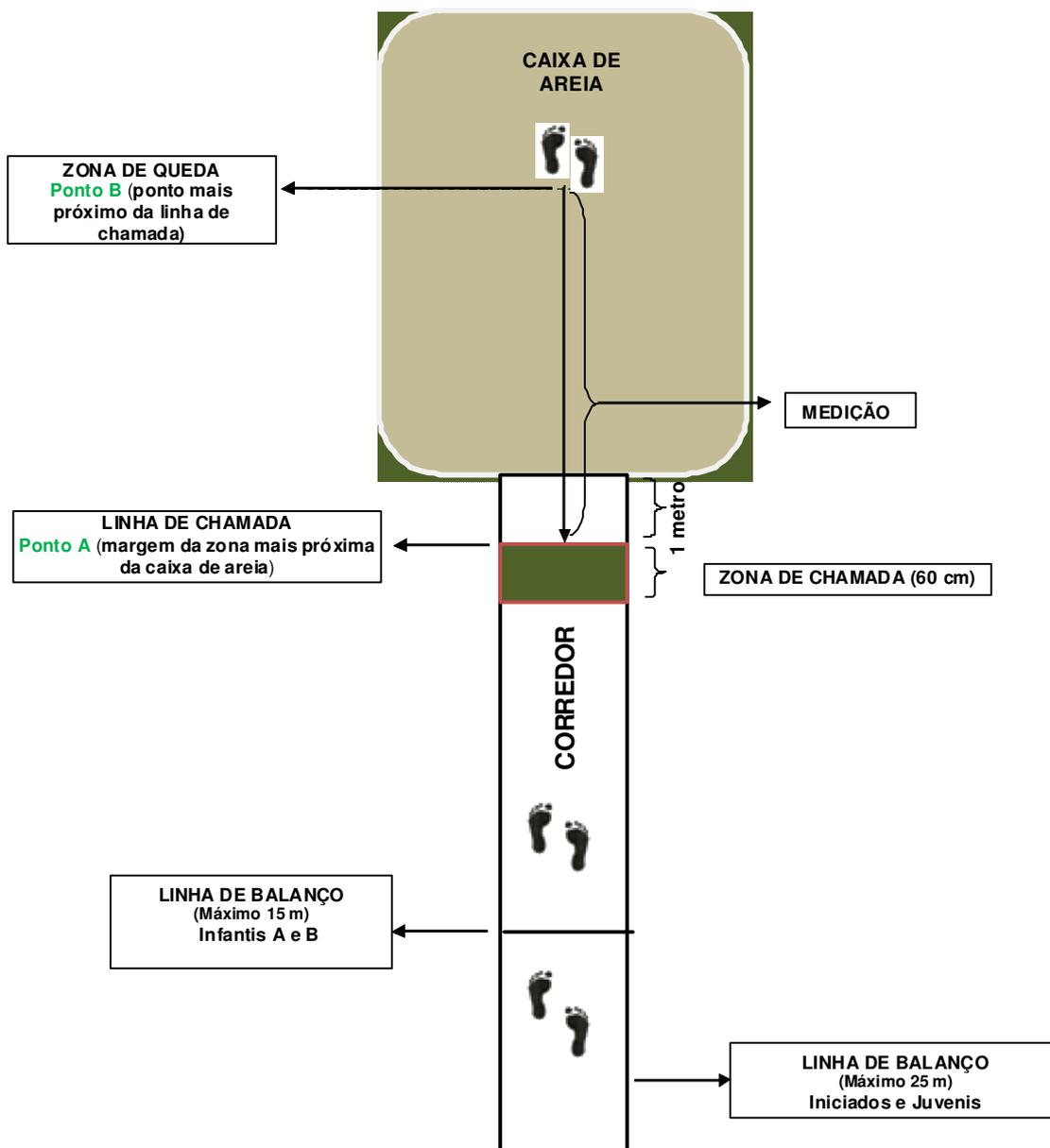
Transmissão na recta da meta

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: 300px;" type="text"/>																																																																																																															
Nome da Escola <input style="width: 300px;" type="text"/>	DRE <input style="width: 100px;" type="text"/>																																																																																																														
Morada da Escola <input style="width: 300px;" type="text"/>	Concelho <input style="width: 100px;" type="text"/> Distrito <input style="width: 100px;" type="text"/>																																																																																																														
Telefone <input style="width: 80px;" type="text"/>	Fax <input style="width: 80px;" type="text"/>	E-Mail <input style="width: 150px;" 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: 50%;">Nome</th> <th style="width: 25%;">Telf./Telm.</th> <th style="width: 25%;">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>5º</th> <th>6º</th> <th>7º</th> <th>8º</th> <th>9º</th> <th>10º</th> <th>11º</th> <th>12º</th> <th> </th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td>Mega Sprinter</td> <td> </td><td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td>Mega Salto</td> <td> </td><td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td>Mega Kilómetro</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 rowspan="3" style="text-align: center;"> </td><td>Feminino</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>14</td><td> </td><td> </td><td>Masculino</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>15</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				Feminino			14			Masculino			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				Feminino																																																																																																											
14				Masculino																																																																																																											
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:																																																																																																															
Data <input style="width: 100px;" type="text"/>	Coordenador do CDE/Escola <input style="width: 150px;" type="text"/>																																																																																																														
	Presidente do Órgão de Gestão <input style="width: 150px;" 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	3.38	3.38	3.38
2.40	2.40	2.40	2.40		3.00	3.32	3.32	3.32

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>



Federação Portuguesa de Atletismo



FICHA 3: AS FASES DO SALTO EM COMPRIMENTO

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, circulares, 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>