



**Ministério da Educação  
Desporto Escolar**

**Federação Portuguesa de  
Atletismo**



**ME** Ministério da  
Educação

**dgidc**  
Direção-Geral de Inovação  
e de Desenvolvimento Curricular



**MEGAS**

**SALTO**

**SPRINTER**

**KILÓMETRO**



## ÍNDICE

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| INTRODUÇÃO                                                  | 3  |
| MEGA SPRINTER                                               | 4  |
| ESCALÕES ETÁRIOS                                            | 5  |
| ACTIVIDADES                                                 | 6  |
| CALENDARIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES                              | 7  |
| SISTEMA DE APURAMENTO                                       | 8  |
| REGULAMENTO                                                 | 9  |
| REGULAMENTO ESPECÍFICO/SISTEMA DE APURAMENTO POR DISCIPLINA | 10 |
| NORMAS PARA 2010/11                                         | 12 |
| PROTOCOLO DA PROVA DE VELOCIDADE                            | 13 |
| ACTIVIDADES COMPLEMENTARES/FASES EAE'S E NACIONAL           | 14 |
| ESQUEMA DA PROVA DE ESTAFETAS MISTA 8X4X15METROS            | 15 |
| ESQUEMA DA ESTAFETAS MISTA 8X50METROS/INICIADOS E JUVENIS   | 16 |
| PROTOCOLO/ESQUEMA DA PROVA DE SALTO EM COMPRIMENTO          | 17 |
| PROTOCOLO DA PROVA DO KM                                    | 18 |
| PROTOCOLO DA PROVA DO LANÇAMENTO DE PESO                    | 19 |
| FICHAS DE APOIO À ACTIVIDADE                                | 21 |
| FICHA DE INSCRIÇÃO DA FASE EAE                              | 22 |
| FICHA DE RESULTADOS DO KM                                   | 23 |
| FICHA DE RESULTADOS DO SALTO EM COMPRIMENTO                 | 24 |
| FICHAS DE RESULTADOS DA ESTAFETA INFANTIS A E B             | 25 |
| FICHAS DE RESULTADOS DA ESTAFETA INICIADOS E JUVENIS        | 26 |
| FICHAS DE RESULTADOS DO LANÇAMENTO DO PESO                  | 27 |
| FICHAS DE RESULTADOS DA VELOCIDADE (40 M)                   | 28 |
| TABELA DE REFERÊNCIA (40METROS)                             | 29 |
| TABELA DE REFERÊNCIA (1.000 Metros)                         | 30 |
| TABELA DE REFERÊNCIA (LANÇAMENTO DO PESO)                   | 31 |
| TABELA DE REFERÊNCIA (SALTO EM COMPRIMENTO)                 | 32 |

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| FICHA 1: PARTIDA DE PÉ (2 APOIOS) ACELERAÇÃO/DESACELERAÇÃO        | 33 |
| FICHA 2: PARTIDA DE PÉ (2 APOIOS), E CORRIDA                      | 34 |
| FICHA 3: AS FASES DO SALTO EM COMPRIMENTO                         | 35 |
| FICHA 4: AS FASES DO LANÇAMENTO DO PESO (POSIÇÃO DE FORÇA PARADO) | 36 |

## 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 seis anos lectivos, uma parceria, na procura de rentabilizar meios e interesses comuns: população alvo, instalações desportivas, material desportivo, recursos humanos...

A enorme adesão a nível nacional, de escolas, professores e alunos, ao Mega Sprinter, logo na primeira edição, aumentada nas edições seguintes, é elucidativa do trabalho de cooperação realizado entre essas instituições, constituindo-se como um forte incentivo a continuar, se possível ainda com mais entusiasmo, empenho e dedicação, neste novo ano lectivo de 2010/11.

As marcas obtidas nas distâncias de 40 metros, de 1000 metros, de salto em comprimento pelos milhares de alunos participantes nas fases EAE's e Nacional, permitiram a reformulação das Tabelas de Referência destas disciplinas do Atletismo, em função dos resultados alcançados. Estas tabelas constituem uma mais-valia de carácter pedagógico para os docentes de Educação Física que, tantas vezes, solicitam este tipo de apoio. A tabela do Lançamento de Peso é apresentada a título experimental.

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

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

## MEGA SPINTER

O Mega Sprinter desenvolve-se tendo como referência a velocidade, uma qualidade física fundamental no desenvolvimento motor da criança/jovem, transversal à prática de quase todas as actividades desportivas.

O Mega Sprinter é apadrinhado por Francis Obikwelu, vice - campeão Olímpico nos 100 metros, campeão da Europa nos 100 e 200 metros e recordista da Europa nos 100 metros e Arnaldo Abrantes vice - Campeão Europeu Sub-23 da Estafeta 4X100 metros.

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

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

O Mega Lançamento, a introduzir este ano, é apadrinhado pelo atleta olímpico Marco Fortes.

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**, uma prova de **1000 metros** e uma prova de **Lançamento de Peso**.

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

As actividades distribuir-se-ão por quatro fases com o objectivo de apurar os melhores alunos do País, em cada uma destas disciplinas do Atletismo.

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

## Escalões Etários

| ESCALÃO ETÁRIO | ANO DE NASCIMENTO |
|----------------|-------------------|
| INFANTIS A     | 2000/2001         |
| INFANTIS B     | 1998/1999         |
| INICIADOS      | 1996/1997         |
| JUVENIS        | 1994/1995         |
| JUNIORES       | 1992/1993         |
|                | SÓ FASE ESCOLA    |

## Actividades

### Actividades Regulares

- **1ª Fase - Escola<sup>1</sup>**
  - Torneios Intra-Turmas e Torneios Inter-Turmas
- **2ª Fase - EAE**
  - Torneios Inter-Escolas
- **3ª Fase - Fase Nacional**
  - Torneios Inter-EAE's

### Actividades Complementares

- Estafeta Mista 8 X (3X15m) – Infantis "A" e "B"
- Estafeta Mista 8 X 50m – Iniciados e Juvenis
- Mega Salto – Infantis "A" a Juvenis
- Mega KM – Infantis "A" a Juvenis
- Mega Lançamento – Infantis "A" a Juvenis

#### Fase Escola<sup>1</sup>

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 responsável pelo Mega sprinter da FPA.

1.2 - A prova Colectiva é para ser realizada com os alunos de cada turma com os dois melhores tempos (seguir igualmente as Normas do Protocolo – pág. 15/16).

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

## Calendarização das Actividades

| ACTIVIDADES<br>FASES                                                                                           | DATAS                                                                            | ORGANIZAÇÃO                                                                            | LOCAIS DA ACTIVIDADE                      | SISTEMA APURAMENTO                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1ª Fase – Escola:</b>                                                                                       |                                                                                  |                                                                                        |                                           |                                                                                                                                                                                                                |
| <b>1 - Intra-Turmas</b>                                                                                        | A definir pelas escolas                                                          | - Professor de Educação Física da Escola                                               | Escola                                    | <b>Sprinter</b> - Os dois (2) melhores alunos por escalão/sexo<br><b>Salto</b> – o melhor aluno por escalão/sexo<br><b>KM</b> - o melhor aluno por escalão/sexo<br><b>LP</b> – o melhor aluno por escalão/sexo |
| <b>2 - Inter-Turmas</b><br> | A definir posteriormente                                                         | - Departamento de Educação Física da Escola<br>- Coordenador Desporto Escolar / Escola | Escola ou Pista Ar Livre                  | <b>Sprinter</b> - Os dois (2) melhores alunos por escalão/sexo<br><b>Salto</b> – o melhor aluno por escalão/sexo<br><b>KM</b> - o melhor aluno por escalão/sexo<br><b>LP</b> - o melhor aluno por escalão/sexo |
| <b>2ª Fase EAE</b>                                                                                             |                                                                                  |                                                                                        |                                           |                                                                                                                                                                                                                |
| <b>EAE</b>                                                                                                     | A definir entre cada EAE e Associação Distrital – <b>até 15 de Março de 2011</b> | - Associação Distrital (competição)<br>- EAE's (transportes e alimentação)             | Pista a designar pela Associação local/DE | <b>Sprinter</b> - Os dois (2) melhores alunos por escalão/sexo<br><b>Salto</b> – o melhor aluno por escalão/sexo<br><b>KM</b> - o melhor aluno por escalão/sexo.                                               |
| <b>3ª Fase Nacional</b>                                                                                        |                                                                                  |                                                                                        |                                           |                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Nacional</b><br>         | 1 e 2 Abril 2011 (Sexta/Sábado)                                                  | - Federação Portuguesa de Atletismo<br>- DGIDC - Desporto Escolar                      | Vendas Novas                              | <b>Sprinter</b> - Os dois (2) melhores alunos por escalão/sexo por EAE e RA;<br><b>Salto</b> - o melhor aluno por escalão/sexo por EAE e RA;<br><b>KM</b> - o melhor aluno por escalão/sexo por EAE e RA.      |

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

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

 - Inscrições para a Fase Nacional – até ao dia 21 de Março / 2011.

- As inscrições serão enviadas para as respectivas Equipas de Apoio às Escolas que as reenviarão DGIDC - Desporto Escolar.

## Sistema de Apuramento

### Fase Escola

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

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

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

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

**Nº de alunos:** O total de alunos por escola é no máximo de 40 respeitando-se os critérios de apuramento.

### Fase EAE

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

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

**Mega KM** - Apura-se o melhor aluno (1), por escalão etário e sexo, para a Fase Nacional.

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

### Fase Nacional

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



## Regulamento

### VELOCIDADE, KM, COMPRIMENTO E PESO

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 do Grupo Disciplina de Educação Física de cada escola.
  3. O apuramento nas Fases EAE's é da responsabilidade das Associações Distritais de Atletismo e do Desporto Escolar de cada EAE.
  4. O apuramento na Fase Nacional é da responsabilidade da Federação Portuguesa de Atletismo e da DGIDC/DE.
  5. Em cada uma das fases do Mega Sprinter, é obrigatória a partida de pé, com dois apoios e não é permitido o uso de sapatos de bicos, tanto nos 40 metros como no Kilómetro e Salto em Comprimento.
  6. Os tempos e as distâncias obtidos pelos alunos participantes nas fases EAE 's e Nacional, servirão para elaborar um "Ranking Nacional" (um por ano), tanto na Velocidade como no Kilómetro, Salto em Comprimento e Lançamento de Peso.
  7. Dorsais:
    - 7.1 - Velocidade deve ser colocadas nas costas;
    - 7.2 – Comprimento, Peso e KM devem ser colocados no peito.
- Nota: As Escolas e Equipas de Apoio às Escolas devem providenciar os alfinetes necessários à colocação dos dorsais nas Fases EAE's e Nacional.*
8. Só haverá Classificação Individual por disciplina, nas Fases EAE's e Nacional.
  9. Cada aluno pode participar numa qualquer prova individual (Velocidade, Salto em Comprimento, Peso e Kilometro), mais a estafeta, num total de duas (2) Provas. Ex: velocidade + estafetas; kilómetro + estafeta; salto em comprimento+estafeta.

## Regulamento Específico/Sistema de Apuramento por Disciplina

### VELOCIDADE

1. Na fase Escola, quer Intra -Turma quer Inter -Turma, é aconselhada a realização das Provas Individuais para registo dos tempos dos alunos.
2. A prova colectiva, é uma corrida efectuada, em corredores distintos, por um conjunto de alunos, em simultâneo. O número de alunos varia consoante o número de corredores existentes na pista das escolas ou ar livre – ver Protocolo das Provas.
  - 2.1. É a Prova Colectiva Intra-Turma que apura os dois melhores alunos/escalão/sexo para a fase seguinte – Inter Turmas (Escola).
  - 2.2. É a Prova Colectiva da fase Inter-Turma (Escola) que apura os dois melhores alunos/escalão/sexo para a fase seguinte – EAE.
  - 2.3. Nas fases Inter-Turmas e EAE's é obrigatória a realização de Eliminatórias, Meias-Finais e Finais.
  - 2.4. Na prova Colectiva não são necessários os tempos. São vencedores os dois primeiros alunos/escalão/sexo.
3. Nas Fases EAE`s e Nacional, as vozes de partida serão: "Aos seus lugares" e tiro de pistola.

## COMPRIMENTO

### - Chamada

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

### - Ensaios

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

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

### - Medição

. Em todos os saltos, a medição será efectuada com fita métrica.

. A medição será feita da seguinte maneira:

a) Para o aluno que realizar a chamada na zona de 60 cm, a medição é feita desde a ponta do pé até a zona de queda (ver esquema da pág. 17).

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

### - Final

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

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

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

## KILÓMETRO

- Na fase Escola apura-se o melhor aluno (1) da fase inter-turmas, por escalão etário e sexo para a Fase EAE.

- Na fase EAE apura-se o melhor aluno (1), por escalão etário e sexo, para a Fase Nacional.

- Esta disciplina disputa-se de acordo com o Protocolo de Prova. Na Fase Nacional decorrem as Finais por escalão etário e sexo.

**LANÇAMENTO DO PESO**

- Decorre na fase Escola, apura-se o melhor aluno (1) da fase intra-turmas para a fase inter-turmas, por escalão etário e sexo. - Ver Protocolo de Prova.

**Normas para 2010/11**

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, outra para o Salto e outra para o Lançamento), **obrigatoriamente, por classificação ordenada dos tempos e distâncias** segundo o modelo apresentado:

| <b>Class.</b> | <b>Nome<br/>(1º e último)</b> | <b>Ano Nasc.<br/>(só 2 dígitos)</b> | <b>Escalão<br/>(Inf A ou B,<br/>ou Inj, ou<br/>Juv)</b> | <b>Sexo</b> | <b>Escola</b> | <b>Distrito</b> | <b>EAE</b> | <b>Marca</b> |
|---------------|-------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------|---------------|-----------------|------------|--------------|
| 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            |                               |                                     |                                                         |             |               |                 |            |              |

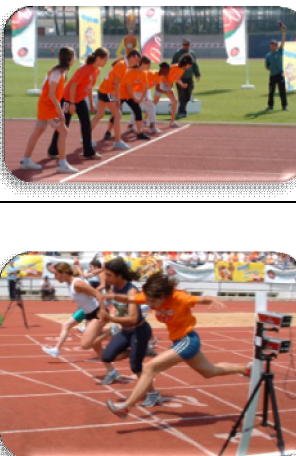
**OBSERVAÇÕES:** NORMAS A SER CUMPRIDAS PELOS ORGANIZADORES DAS FASES EAE'S

## Protocolo da Prova de Velocidade

## Individual

| <b>Distância</b> | <b>Fase</b> | <b>Procedimentos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Representação da prova</b> | <b>MATERIAL / Instalações</b>                                                                                                                              | <b>Tentativas</b>                   |
|------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>40 mts</b>    |             | <ul style="list-style-type: none"> <li>De pé, o aluno coloca-se junto à linha de partida, sem a pisar</li> <li>Partida de pé, com dois apoios</li> <li>Acciona-se o cronómetro no momento em que o pé de trás se movimenta.</li> <li>O cronómetro é parado, logo que o peito do aluno ultrapasse a linha de chegada.</li> <li>O tempo da corrida é registado em centésimos.</li> <li>Utilização de Sapatilhas (sem bicos)</li> </ul> |                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cronómetro</li> <li>3 cones de sinalização</li> <li>Fita ou pó de cal</li> <li>Polidesportivo / Pavilhão</li> </ul> | - duas (2) tentativas (individuais) |
| <b>Escola</b>    |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                               |                                                                                                                                                            |                                     |

## Colectiva

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |                                                                                                                                                             |                                                                                                             |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>40 mts</div> <div>Escola</div>         | <p><b>Competição tradicional</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Partida de pé, com dois apoios</li> <li>A cronometragem é manual, com sinal, visual ou auditivo</li> <li>Utilização de sapatilhas (sem bicos)</li> </ul>                                       |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cronómetros</li> <li>3 cones de sinalização</li> <li>Fita ou pó de cal</li> <li>Polidesportivo / Pavilhão</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eliminatórias</li> <li>- Meias-Finais</li> <li>- Finais</li> </ul> |
| <div>40 mts</div> <div>EAE e Nacional</div> | <p><b>Competição tradicional</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Partida de pé, com dois apoios</li> <li>A cronometragem é automática</li> <li>Utilização de sapatilhas (sem bicos)</li> <li>Voz de comando: "Aos seus lugares" e "tiro de pistola".</li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cronometragem Automática (vídeo-finish)</li> <li>Pista</li> </ul>                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eliminatórias</li> <li>- Meias-Finais</li> <li>- Finais</li> </ul> |

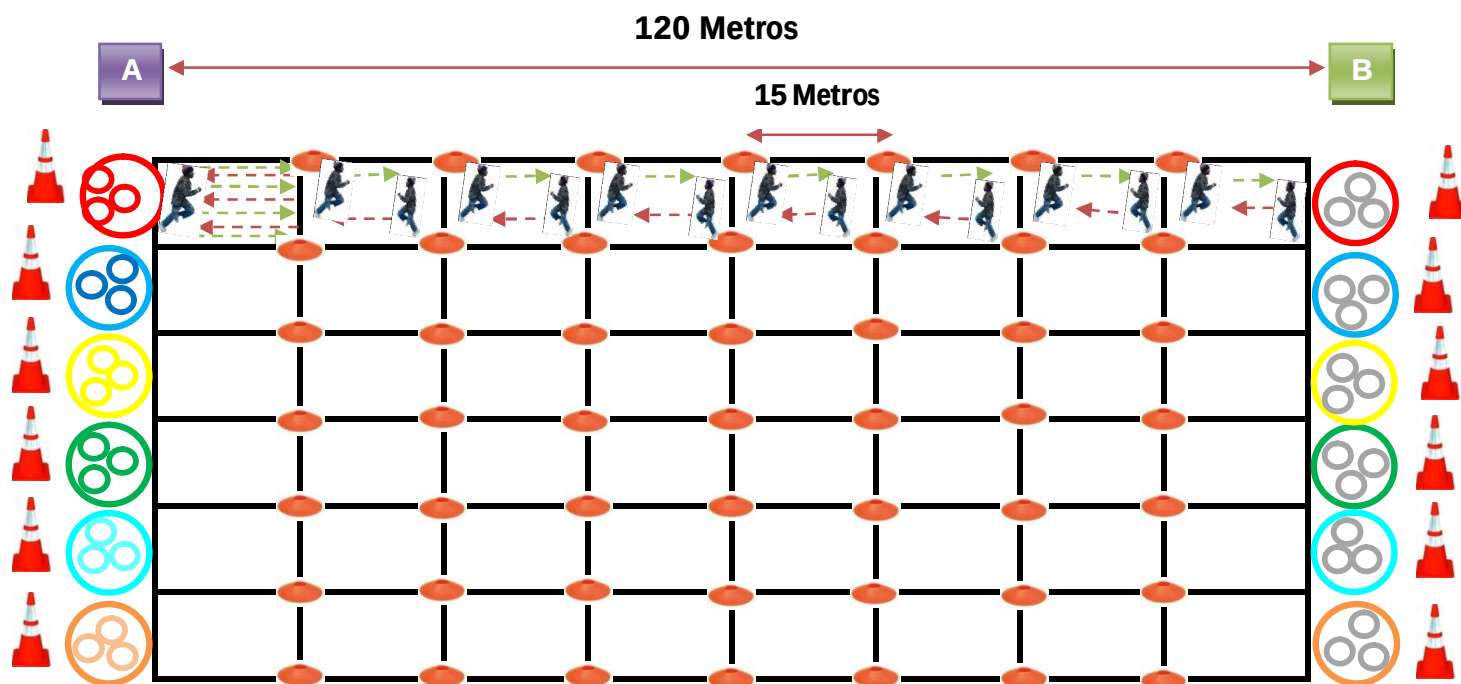


*Estafeta mista 8 x 50 Metros*

### Actividades Complementares /Fases EAE's e Nacional

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

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

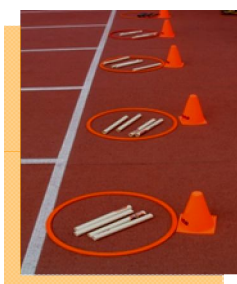


**OBJECTIVO:** Transportar os objectos (Ringues) de "A" para "B"

**LEGENDA:**

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

Colocação dos testemunhos



Colocação dos Alunos



Momento da Transmissão





## Esquema da Estafeta Mista 8x50M / Iniciados e Juvenis

- Observações:**
- Cada estafeta/escola é composta por 8 elementos: 4 rapazes e 4 raparigas.
  - A distância entre cada ponto é de 50 metros ( $8 \times 50\text{m} = 400\text{m}$ ).
  - Não há zona de Transmissão nem de balanço



Partida de pé



Transmissão em curva

Transmissão na recta da

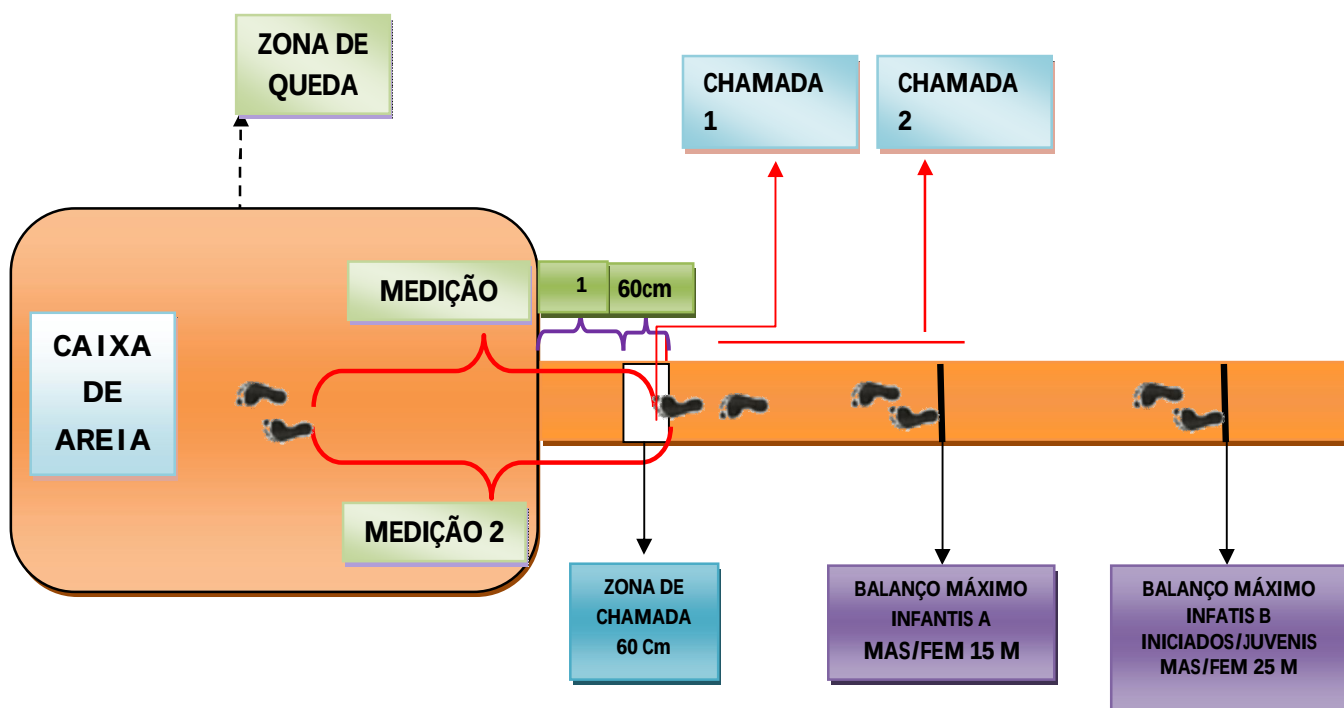




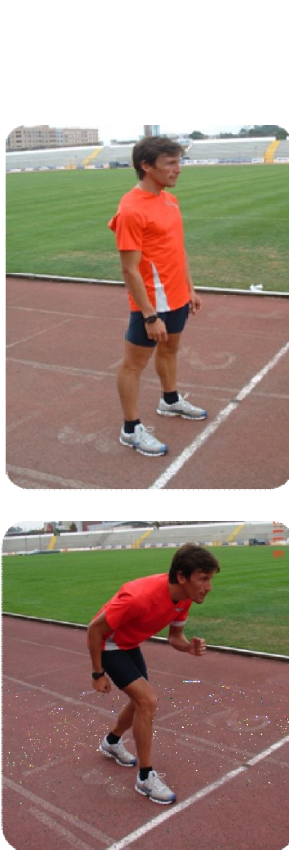
## Protocolo da Prova de Salto em Comprimento

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

## Esquema da Prova de Salto em Comprimento



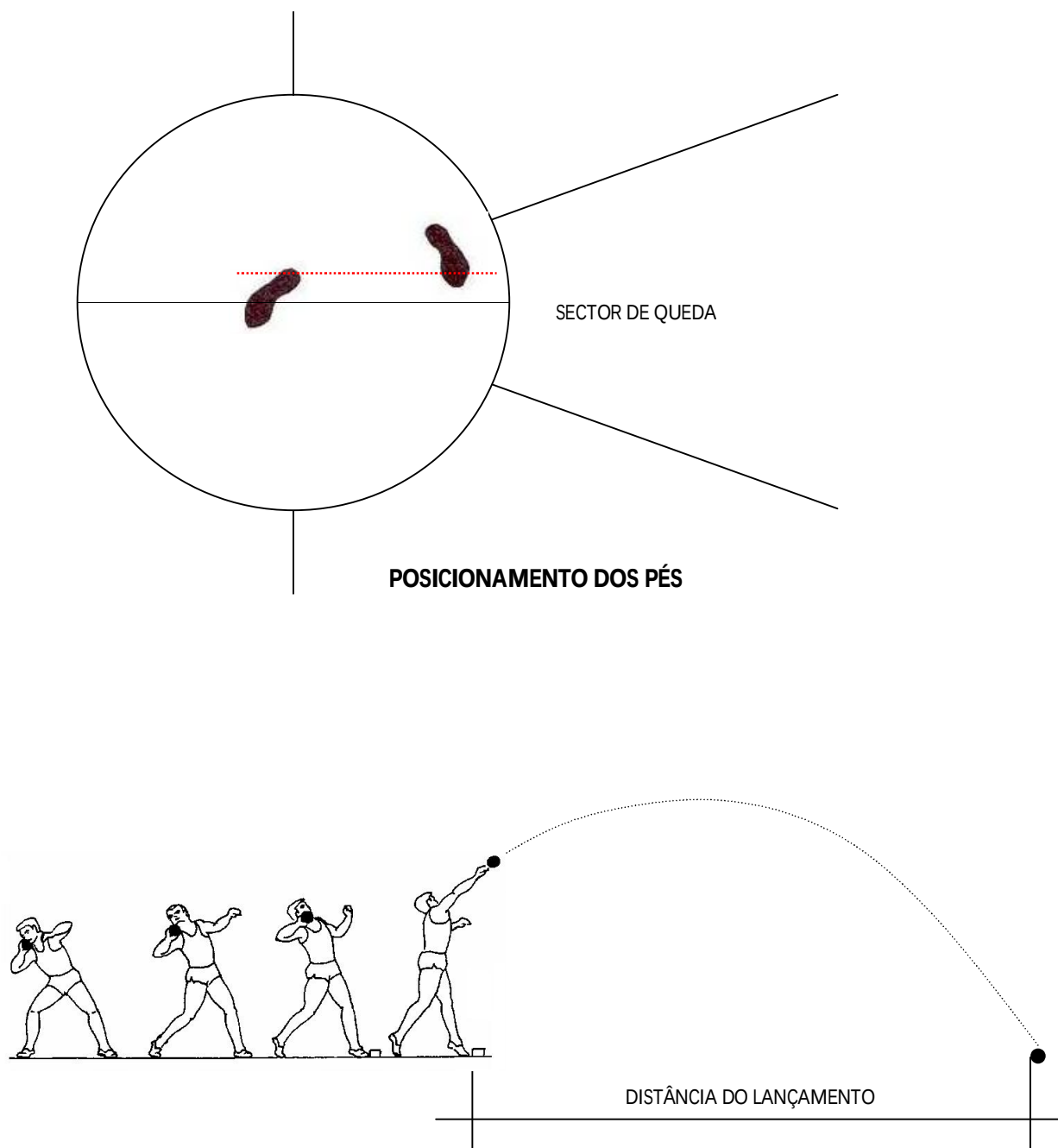
## Protocolo da Prova do KM

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

## Protocolo da Prova do Lançamento de peso

| Distância                                                                                              | Procedimentos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Representação da Prova                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Material/Instalações                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Tentativas                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <p><b>Lançamento</b></p> <p><b>PESO</b></p> <p><b>FASE:</b></p> <p><b>Escola</b></p> <p><b>EAE</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• O aluno põe-se dentro do círculo</li> <li>• Coloca o peso no pescoço.</li> <li>• Faz um movimento com o tronco no sentido oposto à zona de queda do engenho.</li> <li>• Lança o peso o mais longe possível, só com uma mão, para a zona do sector de queda.</li> <li>• A distância lançada é medida com uma fita métrica e registada na folha da competição.</li> </ul> |    <p><b>Marco Fortes</b></p>  <p><b>Teresa Machado</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fita métrica.</li> <li>• Cones de sinalização.</li> <li>• Círculo de lançamento do peso</li> </ul> <p><b>Peso dos Engenhos</b><br/>Bola Medicinal ou Peso</p> <p>INFANTIS A Fem – 2Kg<br/> INFANTIS A Mas – 2Kg<br/> INFANTIS B Fem – 2kg<br/> INFANTIS B Mas – 2Kg<br/> INICIADOS Fem – 2kg<br/> INICIADOS Mas – 3kg<br/> JUVENIS Fem – 3kg<br/> JUVENIS Mas – 4kg</p> | <p>3 -Lançamentos de Peso ou Bola Medicinal.</p> |

## Esquema Protocolo do Lançamento Peso



**TÉCNICA A UTILIZAR NO LANÇAMENTO DO PESO**  
(Fig. nº1 - "Lançamento de Parado")

# NELSON EVORA



*Campeão Olímpico de Triplo Salto 2008*

## Fichas de apoio à actividade

- Ficha de Resultados, de Estafetas Infantis A e B
- Ficha de Resultados, de Estafetas Iniciados e Juvenis
- Ficha de Resultados, da Velocidade (40m)
- Ficha de Resultados, do Lançamento do Peso
- Ficha de Resultados, do KM (1000m)
- Ficha de Resultados do Salto em Comprimento
- Ficha de Inscrição/Fase EAE – Velocidade, KM e Salto em Comprimento

## Ficha de Inscrição da Fase EAE


**Mega Sprinter - Velocidade (40m)**  
**Mega Salto (comprimento)**  
**Mega Kilómetro - Resistência (1.000m)**  
**Ficha de Inscrição na Fase EAE**


**Equipa de Apoio às Escolas de:**

**Nome da Escola**

**Morada da Escola**

**Telefone**  **Fax**

**DRE**

**Concelho**   
**Distrito**

**E-Mail**

**Prof. Responsável Mega Sprinter**

**Prof. Responsável Mega Salto**

**Prof. Responsável Mega Kilómetro**

| Nome | Telf./Telm. | E-Mail |
|------|-------------|--------|
|      |             |        |
|      |             |        |
|      |             |        |

| 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**

| 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        |                                        |                          | Iniciado         |           | Feminino     |            |
| 7        |                                        |                          |                  | Masculino |              |            |
| 8        |                                        |                          | Juvenil          |           | Feminino     |            |
| 9        |                                        |                          |                  | Masculino |              |            |
| 10       |                                        |                          |                  |           |              |            |
| 11       |                                        |                          |                  |           |              |            |
| 12       |                                        |                          |                  |           |              |            |
| 13       |                                        |                          |                  |           |              |            |
| 14       |                                        |                          |                  |           |              |            |
| 15       |                                        |                          |                  |           |              |            |
| 16       |                                        |                          |                  |           |              |            |

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

**Mega Salto**

| 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**

| 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.**

**Observações:**

| 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 |

**Data**

**Coordenador do CDE/Escola**

**Presidente do Órgão de Gestão**

## Ficha de Resultados do KM

| KM: |                             | Nota Introdutória: Esta folha de cálculo servirá para serem lançadas todas as classificações. É favor preencher os campos das colunas A a F, de todos os alunos participantes na Fase EAE. |                                      |            |                |          |                 |              |
|-----|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------|----------------|----------|-----------------|--------------|
| N.º | Nome do Aluno (1º e último) | Ano Nascimento (só 2 dígitos)                                                                                                                                                              | Escalão (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   |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 2   |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 3   |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 4   |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 5   |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 6   |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 7   |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 8   |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 9   |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 10  |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 11  |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 12  |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 13  |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 14  |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 15  |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 16  |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 17  |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 18  |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 19  |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 20  |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 22  |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 23  |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 24  |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 25  |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 26  |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |



## Ficha de Resultados do Salto em Comprimento

| SALTO: |                             | Nota Introdutória: Esta folha de cálculo servirá para serem lançadas todas as classificações. É favor preencher os campos das colunas A a F, de todos os alunos participantes na Fase EAE. |                                      |            |                |          |                 |              |
|--------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------|----------------|----------|-----------------|--------------|
| N.º    | Nome do Aluno (1º e último) | Ano Nascimento (só 2 dígitos)                                                                                                                                                              | Escalão (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      |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 2      |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 3      |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 4      |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 5      |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 6      |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 7      |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 8      |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 9      |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 10     |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 11     |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 12     |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 13     |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 14     |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 15     |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 16     |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 17     |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 18     |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 19     |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 20     |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 21     |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 22     |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 23     |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 24     |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 25     |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |
| 26     |                             |                                                                                                                                                                                            |                                      |            |                |          |                 |              |

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

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

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

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

## Fichas de Resultados do Lançamento Peso (Mas) (Fem)

| LANÇAMENTO |                                | Nota Introdutória: Esta folha de cálculo servirá para serem lançadas todas as classificações. É favor preencher os campos das colunas A a F, de todos os alunos participantes. |                                         |               |                |          |                 |              |
|------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------|----------------|----------|-----------------|--------------|
| N.º        | Nome do Aluno<br>(1º e último) | Ano Nascimento<br>(só 2 dígitos)                                                                                                                                               | Escalão<br>(Inf A ou B, ou Inic ou Juv) | Sexo<br>(M/F) | Nome da Escola | Distrito | EAE             | Melhor Marca |
| Ex:        | Paulo Silva                    | 90                                                                                                                                                                             | Juv                                     | M             | EB 2,3 ...     | Santarém | Lezíria do Tejo |              |
| 1          |                                |                                                                                                                                                                                |                                         |               |                |          |                 |              |
| 2          |                                |                                                                                                                                                                                |                                         |               |                |          |                 |              |
| 3          |                                |                                                                                                                                                                                |                                         |               |                |          |                 |              |
| 4          |                                |                                                                                                                                                                                |                                         |               |                |          |                 |              |
| 5          |                                |                                                                                                                                                                                |                                         |               |                |          |                 |              |
| 6          |                                |                                                                                                                                                                                |                                         |               |                |          |                 |              |
| 7          |                                |                                                                                                                                                                                |                                         |               |                |          |                 |              |
| 8          |                                |                                                                                                                                                                                |                                         |               |                |          |                 |              |
| 9          |                                |                                                                                                                                                                                |                                         |               |                |          |                 |              |
| 10         |                                |                                                                                                                                                                                |                                         |               |                |          |                 |              |
| 11         |                                |                                                                                                                                                                                |                                         |               |                |          |                 |              |
| 12         |                                |                                                                                                                                                                                |                                         |               |                |          |                 |              |
| 13         |                                |                                                                                                                                                                                |                                         |               |                |          |                 |              |
| 14         |                                |                                                                                                                                                                                |                                         |               |                |          |                 |              |
| 15         |                                |                                                                                                                                                                                |                                         |               |                |          |                 |              |
| 16         |                                |                                                                                                                                                                                |                                         |               |                |          |                 |              |
| 17         |                                |                                                                                                                                                                                |                                         |               |                |          |                 |              |
| 18         |                                |                                                                                                                                                                                |                                         |               |                |          |                 |              |
| 19         |                                |                                                                                                                                                                                |                                         |               |                |          |                 |              |
| 20         |                                |                                                                                                                                                                                |                                         |               |                |          |                 |              |
| 21         |                                |                                                                                                                                                                                |                                         |               |                |          |                 |              |
| 22         |                                |                                                                                                                                                                                |                                         |               |                |          |                 |              |
| 23         |                                |                                                                                                                                                                                |                                         |               |                |          |                 |              |
| 24         |                                |                                                                                                                                                                                |                                         |               |                |          |                 |              |
| 25         |                                |                                                                                                                                                                                |                                         |               |                |          |                 |              |
| 26         |                                |                                                                                                                                                                                |                                         |               |                |          |                 |              |

## Fichas de Resultados da Velocidade (40M)

| VELOCIDADE: |                                | Nota Introdutória: Esta folha de cálculo servirá para serem lançadas todas as classificações. É favor preencher os campos das colunas A a F, de todos os alunos participantes na Fase EAE. |                                       |               |                |          |                 |              |
|-------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------|----------------|----------|-----------------|--------------|
| N.º         | Nome do Aluno<br>(1º e último) | Ano Nascimento<br>(só 2 dígitos)                                                                                                                                                           | Escalão<br>(INE A ou B, ou 1h ou Jus) | Sexo<br>(M/F) | Nome da Escola | Distrito | EAE             | Melhor Marca |
| Ex :        | Paulo Silva                    | 90                                                                                                                                                                                         | Jus                                   | M             | EB 2,3 ...     | Santarém | Lezíria do Tejo |              |
| 1           |                                |                                                                                                                                                                                            |                                       |               |                |          |                 |              |
| 2           |                                |                                                                                                                                                                                            |                                       |               |                |          |                 |              |
| 3           |                                |                                                                                                                                                                                            |                                       |               |                |          |                 |              |
| 4           |                                |                                                                                                                                                                                            |                                       |               |                |          |                 |              |
| 5           |                                |                                                                                                                                                                                            |                                       |               |                |          |                 |              |
| 6           |                                |                                                                                                                                                                                            |                                       |               |                |          |                 |              |
| 7           |                                |                                                                                                                                                                                            |                                       |               |                |          |                 |              |
| 8           |                                |                                                                                                                                                                                            |                                       |               |                |          |                 |              |
| 9           |                                |                                                                                                                                                                                            |                                       |               |                |          |                 |              |
| 10          |                                |                                                                                                                                                                                            |                                       |               |                |          |                 |              |
| 11          |                                |                                                                                                                                                                                            |                                       |               |                |          |                 |              |
| 12          |                                |                                                                                                                                                                                            |                                       |               |                |          |                 |              |
| 13          |                                |                                                                                                                                                                                            |                                       |               |                |          |                 |              |
| 14          |                                |                                                                                                                                                                                            |                                       |               |                |          |                 |              |
| 15          |                                |                                                                                                                                                                                            |                                       |               |                |          |                 |              |
| 16          |                                |                                                                                                                                                                                            |                                       |               |                |          |                 |              |
| 17          |                                |                                                                                                                                                                                            |                                       |               |                |          |                 |              |
| 18          |                                |                                                                                                                                                                                            |                                       |               |                |          |                 |              |
| 19          |                                |                                                                                                                                                                                            |                                       |               |                |          |                 |              |
| 20          |                                |                                                                                                                                                                                            |                                       |               |                |          |                 |              |
| 21          |                                |                                                                                                                                                                                            |                                       |               |                |          |                 |              |
| 22          |                                |                                                                                                                                                                                            |                                       |               |                |          |                 |              |
| 23          |                                |                                                                                                                                                                                            |                                       |               |                |          |                 |              |
| 24          |                                |                                                                                                                                                                                            |                                       |               |                |          |                 |              |
| 25          |                                |                                                                                                                                                                                            |                                       |               |                |          |                 |              |
| 26          |                                |                                                                                                                                                                                            |                                       |               |                |          |                 |              |

## Tabela de Referência (40 mts)

| FEMININO  |            |           |         |  | MASCULINO  |            |           |         |
|-----------|------------|-----------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-----------|---------|
| INFATIS A | INFANTIS B | INICIADOS | JUVENIS |                                                                                   | INFANTIS B | INFANTIS B | INICIADOS | JUVENIS |
| 4.85      | 4.85       | 4.85      | 4.85    |  | 4.85       | 4.85       | 4.85      | 4.85    |
| 4.90      | 4.90       | 4.90      | 4.90    |                                                                                   | 4.90       | 4.90       | 4.90      | 4.90    |
| 4.95      | 4.95       | 4.95      | 4.95    |                                                                                   | 4.95       | 4.95       | 4.95      | 4.95    |
| 5.00      | 5.00       | 5.00      | 5.00    |                                                                                   | 5.00       | 5.00       | 5.00      | 5.00    |
| 5.05      | 5.05       | 5.05      | 5.05    |                                                                                   | 5.05       | 5.05       | 5.05      | 5.05    |
| 5.10      | 5.10       | 5.10      | 5.10    |  | 5.10       | 5.10       | 5.10      | 5.10    |
| 5.15      | 5.15       | 5.15      | 5.15    |                                                                                   | 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    |
| 2.30      | 2.30       | 2.30      | 2.30    |                                                                                   | 2.30       | 2.30       | 5.30      | 2.30    |
| 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    |                                                                                   | 6.05       | 6.05       | 6.05      | 6.05    |
| 6.10      | 6.10       | 6.10      | 6.10    |  | 6.10       | 6.10       | 6.10      | 6.10    |
| 6.15      | 6.15       | 6.15      | 6.15    |                                                                                   | 6.15       | 6.15       | 6.15      | 6.15    |
| 6.20      | 6.20       | 6.20      | 6.20    |                                                                                   | 6.20       | 6.20       | 6.20      | 6.20    |
| 6.25      | 6.25       | 6.25      | 6.25    |                                                                                   | 6.25       | 6.25       | 6.25      | 6.25    |
| 6.30      | 6.30       | 6.30      | 6.30    |                                                                                   | 6.30       | 6.30       | 6.30      | 6.30    |
| 6.35      | 6.35       | 6.35      | 6.35    |  | 6.35       | 6.35       | 6.35      | 6.35    |
| 6.40      | 6.40       | 6.40      | 6.40    |                                                                                   | 6.40       | 6.40       | 6.40      | 6.40    |
| 6.45      | 6.45       | 6.45      | 6.45    |                                                                                   | 6.45       | 6.45       | 6.45      | 6.45    |
| 6.50      | 6.50       | 6.50      | 6.50    |                                                                                   | 6.50       | 6.50       | 6.50      | 6.50    |
| 6.55      | 6.55       | 6.55      | 6.55    |                                                                                   | 6.55       | 6.55       | 6.55      | 6.55    |
| 6.60      | 6.60       | 6.60      | 6.60    |  | 6.60       | 6.60       | 6.60      | 6.60    |
| 6.65      | 6.65       | 6.65      | 6.65    |                                                                                   | 6.65       | 6.65       | 6.65      | 6.65    |
| 6.70      | 6.70       | 6.70      | 6.70    |                                                                                   | 6.70       | 6.70       | 6.70      | 6.70    |
| 6.75      | 6.75       | 6.75      | 6.75    |                                                                                   | 6.75       | 6.75       | 6.75      | 6.75    |
| 6.80      | 6.80       | 6.80      | 6.80    |                                                                                   | 6.80       | 6.80       | 6.80      | 6.80    |
| 6.85      | 6.85       | 6.85      | 6.85    |  | 6.85       | 6.85       | 6.85      | 6.85    |
| 6.90      | 6.90       | 6.90      | 6.90    |                                                                                   | 6.90       | 6.90       | 6.90      | 6.90    |
| 6.95      | 6.95       | 6.95      | 6.95    |                                                                                   | 6.95       | 6.95       | 6.95      | 6.95    |
| 7.00      | 7.00       | 7.00      | 7.00    |                                                                                   | 7.00       | 7.00       | 7.00      | 7.00    |
| 7.05      | 7.05       | 7.05      | 7.05    |                                                                                   | 7.05       | 7.05       | 7.05      | 7.05    |
| 7.10      | 7.10       | 7.10      | 7.10    |  | 7.10       | 7.10       | 7.10      | 7.10    |
| 7.15      | 7.15       | 7.15      | 7.15    |                                                                                   | 7.15       | 7.15       | 7.15      | 7.15    |
| 7.20      | 7.20       | 7.20      | 7.20    |                                                                                   | 7.20       | 7.20       | 7.20      | 7.20    |
| 7.25      | 7.25       | 7.25      | 7.25    |                                                                                   | 7.25       | 7.25       | 7.25      | 7.25    |
| 7.30      | 7.30       | 7.30      | 7.30    |                                                                                   | 7.30       | 7.30       | 7.30      | 7.30    |
| 7.35      | 7.35       | 7.35      | 7.35    |  | 7.35       | 7.35       | 7.35      | 7.35    |
| 7.40      | 7.40       | 7.40      | 7.40    |                                                                                   | 7.40       | 7.40       | 7.40      | 7.40    |
| 7.45      | 7.45       | 7.45      | 7.45    |                                                                                   | 7.45       | 7.45       | 7.45      | 7.45    |
| 7.50      | 7.50       | 7.50      | 7.50    |                                                                                   | 7.50       | 7.50       | 7.50      | 7.50    |

**NOTA:** Aos tempos manuais devem acrescentar-se 0,24 de segundo. (Ex. A um tempo manual de “5.4” corresponde um tempo electrónico de “5.64”).

## Tabela de Referência (1000Mts)

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



## Tabela de Referência do Lançamento (Peso)

| FEMININO         |                   |                  |                |  | MASCULINO         |                   |                  |                |
|------------------|-------------------|------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|------------------|----------------|
| INFATIS A<br>2KG | INFANTIS B<br>2KG | INICIADOS<br>2KG | JUVENIS<br>3KG |                                                                                   | INFANTIS A<br>2KG | INFANTIS B<br>2KG | INICIADOS<br>3KG | JUVENIS<br>4KG |
| 11,00            | 11,00             | 11,00            | 11,00          |  | 14,00             | 14,00             | 14,00            | 14,00          |
| 10,95            | 10,95             | 10,95            | 10,95          |                                                                                   | 13,95             | 13,95             | 13,95            | 13,95          |
| 10,90            | 10,90             | 10,90            | 10,90          |                                                                                   | 13,90             | 13,90             | 13,90            | 13,90          |
| 10,85            | 10,85             | 10,85            | 10,85          |                                                                                   | 13,85             | 13,85             | 13,85            | 13,85          |
| 10,80            | 10,80             | 10,80            | 10,80          |  | 13,80             | 13,80             | 13,80            | 13,80          |
| 10,75            | 10,75             | 10,75            | 10,75          |                                                                                   | 13,75             | 13,75             | 13,75            | 13,75          |
| 10,70            | 10,70             | 10,70            | 10,70          |                                                                                   | 13,70             | 13,70             | 13,70            | 13,70          |
| 10,60            | 10,60             | 10,60            | 10,60          |                                                                                   | 13,60             | 13,60             | 13,60            | 13,60          |
| 10,50            | 10,50             | 10,50            | 10,50          |  | 13,50             | 13,50             | 13,50            | 13,50          |
| 10,40            | 10,40             | 10,40            | 10,40          |                                                                                   | 13,40             | 13,40             | 13,40            | 13,40          |
| 10,30            | 10,30             | 10,30            | 10,30          |                                                                                   | 13,30             | 13,30             | 13,30            | 13,30          |
| 10,20            | 10,20             | 10,20            | 10,20          |                                                                                   | 13,20             | 13,20             | 13,20            | 13,20          |
| 10,10            | 10,10             | 10,10            | 10,10          |  | 13,10             | 13,10             | 13,10            | 13,10          |
| 10,00            | 10,00             | 10,00            | 10,00          |                                                                                   | 13,00             | 13,00             | 13,00            | 13,00          |
| 9,90             | 9,90              | 9,90             | 9,90           |                                                                                   | 12,90             | 12,90             | 12,90            | 12,90          |
| 9,80             | 9,80              | 9,80             | 9,80           |                                                                                   | 12,80             | 12,80             | 12,80            | 12,80          |
| 9,70             | 9,70              | 9,70             | 9,70           |  | 12,70             | 12,70             | 12,70            | 12,70          |
| 9,60             | 9,60              | 9,60             | 9,60           |                                                                                   | 12,60             | 12,60             | 12,60            | 12,60          |
| 9,50             | 9,50              | 9,50             | 9,50           |                                                                                   | 12,50             | 12,50             | 12,50            | 12,50          |
| 9,40             | 9,40              | 9,40             | 9,40           |                                                                                   | 12,40             | 12,40             | 12,40            | 12,40          |
| 9,30             | 9,30              | 9,30             | 9,30           |  | 12,30             | 12,30             | 12,30            | 12,30          |
| 9,20             | 9,20              | 9,20             | 9,20           |                                                                                   | 12,20             | 12,20             | 12,20            | 12,20          |
| 9,10             | 9,10              | 9,10             | 9,10           |                                                                                   | 12,10             | 12,10             | 12,10            | 12,10          |
| 9,00             | 9,00              | 9,00             | 9,00           |                                                                                   | 12,00             | 12,00             | 12,00            | 12,00          |
| 8,90             | 8,90              | 8,90             | 8,90           |  | 11,90             | 11,90             | 11,90            | 11,90          |
| 8,80             | 8,80              | 8,80             | 8,80           |                                                                                   | 11,80             | 11,80             | 11,80            | 11,80          |
| 8,70             | 8,70              | 8,70             | 8,70           |                                                                                   | 11,70             | 11,70             | 11,70            | 11,70          |
| 8,60             | 8,60              | 8,60             | 8,60           |                                                                                   | 11,60             | 11,60             | 11,60            | 11,60          |
| 8,50             | 8,50              | 8,50             | 8,50           |  | 11,50             | 11,50             | 11,50            | 11,50          |
| 8,40             | 8,40              | 8,40             | 8,40           |                                                                                   | 11,40             | 11,40             | 11,40            | 11,40          |
| 8,30             | 8,30              | 8,30             | 8,30           |                                                                                   | 11,30             | 11,30             | 11,30            | 11,30          |
| 8,20             | 8,20              | 8,20             | 8,20           |                                                                                   | 11,20             | 11,20             | 11,20            | 11,20          |
| 8,10             | 8,10              | 8,10             | 8,10           |  | 11,10             | 11,10             | 11,10            | 11,10          |
| 8,00             | 8,00              | 8,00             | 8,00           |                                                                                   | 11,00             | 11,00             | 11,00            | 11,00          |
| 7,90             | 7,90              | 7,90             | 7,90           |                                                                                   | 10,90             | 10,90             | 10,90            | 10,90          |
| 7,80             | 7,80              | 7,80             | 7,80           |                                                                                   | 10,80             | 10,80             | 10,80            | 10,80          |
| 7,70             | 7,70              | 7,70             | 7,70           |  | 10,70             | 10,70             | 10,70            | 10,70          |
| 7,60             | 7,60              | 7,60             | 7,60           |                                                                                   | 10,60             | 10,60             | 10,60            | 10,60          |
| 7,50             | 7,50              | 7,50             | 7,50           |                                                                                   | 10,50             | 10,50             | 10,50            | 10,50          |
| 7,40             | 7,40              | 7,40             | 7,40           |                                                                                   | 10,40             | 10,40             | 10,40            | 10,40          |
| 7,30             | 7,30              | 7,30             | 7,30           |  | 10,30             | 10,30             | 10,30            | 10,30          |
| 7,20             | 7,20              | 7,20             | 7,20           |                                                                                   | 10,20             | 10,20             | 10,20            | 10,20          |
| 7,10             | 7,10              | 7,10             | 7,10           |                                                                                   | 10,10             | 10,10             | 10,10            | 10,10          |
| 7,00             | 7,00              | 7,00             | 7,00           |                                                                                   | 10,00             | 10,00             | 10,00            | 10,00          |
| 6,90             | 6,90              | 6,90             | 6,90           |  | 9,90              | 9,90              | 9,90             | 9,90           |
| 6,80             | 6,80              | 6,80             | 6,80           |                                                                                   | 9,80              | 9,80              | 9,80             | 9,80           |
| 6,70             | 6,70              | 6,70             | 6,70           |                                                                                   | 9,70              | 9,70              | 9,70             | 9,70           |
| 6,60             | 6,60              | 6,60             | 6,60           |                                                                                   | 9,60              | 9,60              | 9,60             | 9,60           |
| 6,50             | 6,50              | 6,50             | 6,50           |  | 9,50              | 9,50              | 9,50             | 9,50           |
| 6,40             | 6,40              | 6,40             | 6,40           |                                                                                   | 9,40              | 9,40              | 9,40             | 9,40           |
| 6,30             | 6,30              | 6,30             | 6,30           |                                                                                   | 9,30              | 9,30              | 9,30             | 9,30           |
| 6,20             | 6,20              | 6,20             | 6,20           |                                                                                   | 9,20              | 9,20              | 9,20             | 9,20           |
| 6,10             | 6,10              | 6,10             | 6,10           |  | 9,10              | 9,10              | 9,10             | 9,10           |
| 6,00             | 6,00              | 6,00             | 6,00           |                                                                                   | 9,00              | 9,00              | 9,00             | 9,00           |

## Tabela de Referência (Salto em Comprimento)

| FEMININO   |            |           |         |  | MASCULINO  |            |           |         |
|------------|------------|-----------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-----------|---------|
| INFANTIS A | INFANTIS B | INICIADOS | JUVENIS |                                                                                   | INFANTIS A | INFANTIS B | INICIADOS | JUVENIS |
| 5,84       | 5,84       | 5,84      | 5,84    |                                                                                   | 6,44       | 6,80       | 6,80      | 6,80    |
| 5,78       | 5,78       | 5,78      | 5,78    |                                                                                   | 6,38       | 6,74       | 6,74      | 6,74    |
| 5,72       | 5,72       | 5,72      | 5,72    |                                                                                   | 6,32       | 6,68       | 6,68      | 6,68    |
| 5,66       | 5,66       | 5,66      | 5,66    |                                                                                   | 6,26       | 6,62       | 6,62      | 6,62    |
| 5,60       | 5,60       | 5,60      | 5,60    |                                                                                   | 6,20       | 6,56       | 6,56      | 6,56    |
| 5,54       | 5,54       | 5,54      | 5,54    |                                                                                   | 6,14       | 6,50       | 6,50      | 6,50    |
| 5,48       | 5,48       | 5,48      | 5,48    |                                                                                   | 6,08       | 6,44       | 6,44      | 6,44    |
| 5,42       | 5,42       | 5,42      | 5,42    |                                                                                   | 6,02       | 6,38       | 6,38      | 6,38    |
| 5,36       | 5,36       | 5,36      | 5,36    |                                                                                   | 5,96       | 6,32       | 6,32      | 6,32    |
| 5,30       | 5,30       | 5,30      | 5,30    |                                                                                   | 5,90       | 6,26       | 6,26      | 6,26    |
| 5,24       | 5,24       | 5,24      | 5,24    |                                                                                   | 5,84       | 6,20       | 6,20      | 6,20    |
| 5,18       | 5,18       | 5,18      | 5,18    |                                                                                   | 5,78       | 6,14       | 6,14      | 6,14    |
| 5,12       | 5,12       | 5,12      | 5,12    |                                                                                   | 5,72       | 6,08       | 6,08      | 6,08    |
| 5,06       | 5,06       | 5,06      | 5,06    |                                                                                   | 5,66       | 6,02       | 6,02      | 6,02    |
| 5,00       | 5,00       | 5,00      | 5,00    |                                                                                   | 5,60       | 5,96       | 5,96      | 5,96    |
| 4,94       | 4,94       | 4,94      | 4,94    |                                                                                   | 5,54       | 5,90       | 5,90      | 5,90    |
| 4,88       | 4,88       | 4,88      | 4,88    |                                                                                   | 5,48       | 5,84       | 5,84      | 5,84    |
| 4,82       | 4,82       | 4,82      | 4,82    |                                                                                   | 5,42       | 5,78       | 5,78      | 5,78    |
| 4,76       | 4,76       | 4,76      | 4,76    |                                                                                   | 5,36       | 5,72       | 5,72      | 5,72    |
| 4,70       | 4,70       | 4,70      | 4,70    |                                                                                   | 5,30       | 5,66       | 5,66      | 5,66    |
| 4,64       | 4,64       | 4,64      | 4,64    |                                                                                   | 5,24       | 5,60       | 5,60      | 5,60    |
| 4,58       | 4,58       | 4,58      | 4,58    |                                                                                   | 5,18       | 5,54       | 5,54      | 5,54    |
| 4,52       | 4,52       | 4,52      | 4,52    |                                                                                   | 5,12       | 5,48       | 5,48      | 5,48    |
| 4,46       | 4,46       | 4,46      | 4,46    |                                                                                   | 5,06       | 5,42       | 5,42      | 5,42    |
| 4,40       | 4,40       | 4,40      | 4,40    |                                                                                   | 5,00       | 5,36       | 5,36      | 5,36    |
| 4,34       | 4,34       | 4,34      | 4,34    |                                                                                   | 4,94       | 5,30       | 5,30      | 5,30    |
| 4,28       | 4,28       | 4,28      | 4,28    |                                                                                   | 4,88       | 5,24       | 5,24      | 5,24    |
| 4,22       | 4,22       | 4,22      | 4,22    |                                                                                   | 4,82       | 5,18       | 5,18      | 5,18    |
| 4,16       | 4,16       | 4,16      | 4,16    |                                                                                   | 4,76       | 5,12       | 5,12      | 5,12    |
| 4,10       | 4,10       | 4,10      | 4,10    |                                                                                   | 4,70       | 5,06       | 5,06      | 5,06    |
| 4,04       | 4,04       | 4,04      | 4,04    |                                                                                   | 4,64       | 5,00       | 5,00      | 5,00    |
| 3,98       | 3,98       | 3,98      | 3,98    |                                                                                   | 4,58       | 4,94       | 4,94      | 4,94    |
| 3,92       | 3,92       | 3,92      | 3,92    |                                                                                   | 4,52       | 4,88       | 4,88      | 4,88    |
| 3,86       | 3,86       | 3,86      | 3,86    |                                                                                   | 4,46       | 4,82       | 4,82      | 4,82    |
| 3,80       | 3,80       | 3,80      | 3,80    |                                                                                   | 4,40       | 4,76       | 4,76      | 4,76    |
| 3,74       | 3,74       | 3,74      | 3,74    |                                                                                   | 4,34       | 4,70       | 4,70      | 4,70    |
| 3,68       | 3,68       | 3,68      | 3,68    |                                                                                   | 4,28       | 4,64       | 4,64      | 4,64    |
| 3,62       | 3,62       | 3,62      | 3,62    |                                                                                   | 4,22       | 4,58       | 4,58      | 4,58    |
| 3,56       | 3,56       | 3,56      | 3,56    |                                                                                   | 4,16       | 4,52       | 4,52      | 4,52    |
| 3,50       | 3,50       | 3,50      | 3,50    |                                                                                   | 4,10       | 4,46       | 4,46      | 4,46    |
| 3,44       | 3,44       | 3,44      | 3,44    |                                                                                   | 4,04       | 4,40       | 4,40      | 4,40    |
| 3,38       | 3,38       | 3,38      | 3,38    |                                                                                   | 3,98       | 4,34       | 4,34      | 4,34    |
| 3,32       | 3,32       | 3,32      | 3,32    |                                                                                   | 3,92       | 4,28       | 4,28      | 4,28    |
| 3,26       | 3,26       | 3,26      | 3,26    |                                                                                   | 3,86       | 4,22       | 4,22      | 4,22    |
| 3,20       | 3,20       | 3,20      | 3,20    |                                                                                   | 3,80       | 4,16       | 4,16      | 4,16    |
| 3,14       | 3,14       | 3,14      | 3,14    |                                                                                   | 3,74       | 4,10       | 4,10      | 4,10    |
| 3,08       | 3,08       | 3,08      | 3,08    |                                                                                   | 3,68       | 4,04       | 4,04      | 4,04    |
| 3,06       | 3,06       | 3,06      | 3,06    |                                                                                   | 3,62       | 3,98       | 3,98      | 3,98    |
| 3,00       | 3,00       | 3,00      | 3,00    |                                                                                   | 3,56       | 3,92       | 3,92      | 3,92    |
| 2,94       | 2,94       | 2,94      | 2,94    |                                                                                   | 3,50       | 3,86       | 3,86      | 3,86    |
| 2,88       | 2,88       | 2,88      | 2,88    |                                                                                   | 3,44       | 3,80       | 3,80      | 3,80    |
| 2,82       | 2,82       | 2,82      | 2,82    |                                                                                   | 3,38       | 3,74       | 3,74      | 3,74    |
| 2,76       | 2,76       | 2,76      | 2,76    |                                                                                   | 3,32       | 3,68       | 3,68      | 3,68    |
| 2,70       | 2,70       | 2,70      | 2,70    |                                                                                   | 3,26       | 3,62       | 3,62      | 3,62    |
| 2,64       | 2,64       | 2,64      | 2,64    |                                                                                   | 3,20       | 3,56       | 3,56      | 3,56    |
| 2,58       | 2,58       | 2,58      | 2,58    |                                                                                   | 3,14       | 3,56       | 3,56      | 3,56    |
| 2,52       | 2,52       | 2,52      | 2,52    |                                                                                   | 3,08       | 3,50       | 3,50      | 3,50    |
| 2,46       | 2,46       | 2,46      | 2,46    |                                                                                   | 3,06       | 3,44       | 3,44      | 3,44    |
| 2,40       | 2,40       | 2,40      | 2,40    |                                                                                   | 3,00       | 3,38       | 3,38      | 3,38    |