



Federação Portuguesa
de Atletismo

Ministério da Educação e
Ciência
Desporto Escolar



Desporto Escolar



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

dgidc

Direção-Geral de Inovação
e de Desenvolvimento Curricular



2012

MEGA

SALTO - LANÇAMENTO - KM - SPRINTER



JANEIRO de 2012

ÍNDICE

| | |
|--|-------|
| INTRODUÇÃO | 3 |
| PROJETO MEGA | 4 |
| ESCALÕES ETÁRIOS | 5 |
| ATIVIDADES | 6 |
| CALENDARIZAÇÃO DAS ATIVIDADES | 7 |
| SISTEMA DE APURAMENTO | 8 |
| REGULAMENTO | 9 |
| REGULAMENTO ESPECIFICO/APURAMENTO POR DISCIPLINA | 10/11 |
| NORMAS PARA 2011/12 | 12 |
| PROTOCOLO DA PROVA DO MEGA SPRINTER | 13 |
| ATIVIDADES COMPLEMENTARES/FASES CLDE'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 DO MEGA SALTO | 17 |
| PROTOCOLO DA PROVA DO MEGA KM | 18 |
| PROTOCOLO DA PROVA DO MEGA LANÇAMENTO | 19/20 |
| FICHAS DE APOIO À ATIVIDADE | 21 |
| FICHA DE INSCRIÇÃO DA FASE CLDE | 22 |
| FICHA DE RESULTADOS DO MEGA KM | 23 |
| FICHA DE RESULTADOS DO MEGA SALTO | 24 |
| FICHAS DE RESULTADOS DA ESTAFETA INFANTIS A E B | 25 |
| FICHAS DE RESULTADOS DA ESTAFETA INICIADOS E JUVENIS | 26 |
| FICHAS DE RESULTADOS DO MEGA LANÇAMENTO | 27 |
| FICHAS DE RESULTADOS DO MEGA SPRINTER | 28 |
| TABELA DE REFERÊNCIA DO MEGA SPRINTER (40METROS) | 29 |
| TABELA DE REFERÊNCIA MEGA KM (1.000 Metros) | 30 |
| TABELA DE REFERÊNCIA DO MEGA LANÇAMENTO (PESO) | 31 |
| TABELA DE REFERÊNCIA DO MEGA SALTO (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 DE PESO | 36 |

INTRODUÇÃO

A Federação Portuguesa de Atletismo (FPA) e a Direção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular/Desporto Escolar (DGIDC/DE), levaram a efeito, nos últimos sete anos letivos, 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 Projeto Mega, 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 letivo de 2011/12.

As marcas obtidas nas distâncias de 40 metros, de 1000 metros, de salto em comprimento pelos milhares de alunos participantes nas fases CLDE'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 Projeto Mega aumentar a participação dos alunos, pelo que importa elevar a adesão do maior número de escolas e de docentes de Educação Física.

PROJETO MEGA

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

O Mega Sprinter é apadrinhado por Francis Obikwelu, vice - campeão Olímpico nos 100 metros, campeão da Europa nos 60, 100 e 200 metros e recordista da Europa nos 100 metros e Arnaldo Abrantes vice - campeão Europeu Sub-23 da estafeta 4X100 metros.

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

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

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

O Projeto Mega consta da realização de provas de **velocidade de 40 metros** e das seguintes atividades 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 atividades 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, direcionando-se a um público-alvo de cerca de 600 mil alunos.

As atividades distribuir-se-ão por quatro fases com o objetivo 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 objetivos do Projeto Mega.

INSCRIÇÕES NO PROJETO

Para o presente ano letivo, as escolas que estejam interessadas em participar no Projeto Mega têm que aceder à ficha de inscrição do projeto, que se encontra disponível sítio do Desporto Escolar: <http://www.desportoescolar.min-edu.pt/projectosEspeciais.aspx?id=135>.

Esta ficha estará disponível a partir do dia 06/02/2012 e deverá ser devidamente preenchida e registada até ao dia 29/02/2012.

ESCALÕES ETÁRIOS

| ESCALÃO ETÁRIO | ANO DE NASCIMENTO |
|----------------|-------------------|
| INFANTIS A | 2001/2002 |
| INFANTIS B | 1999/2000 |
| INICIADOS | 1997/1998 |
| JUVENIS | 1995/1996 |
| JUNIORES | 1993/1994 |
| | SÓ FASE ESCOLA |

ATIVIDADES

Atividades Regulares

- **1ª Fase - Escola¹**
 - Torneios Intra-Turmas e Torneios Inter-Turmas
- **2ª Fase - CLDE**
 - Torneios Inter-Escolas
- **3ª Fase - Fase Nacional**
 - Torneios Inter-CLDE's

Atividades 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 Escola¹

1.1 - A realização de torneios na **Fase Escola** (ou em qualquer outra fase) pode ser complementada com a presença de um atleta "referência" (de qualquer disciplina do Atletismo) e /ou com a realização de Ações de Formação com técnico responsável pelo Projeto Mega da FPA.

1.2 - A prova Coletiva 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 ATIVIDADES

| ATIVIDADES / FASES | DATAS | ORGANIZAÇÃO | LOCAIS DA ATIVIDADE | SISTEMA APURAMENTO |
|------------------------------------|--|--|---|--|
| 1ª Fase – Escola: | | | | |
| 1 - Intra-Turmas | A definir pelas escolas | - Professor de Educação Física da Escola | Escola | Participação de todos os alunos da Turma |
| 2 - Inter-Turmas ☺ | A definir pelas escolas | - Departamento de Educação Física da Escola - Coordenador Desporto Escolar / Escola | Escola ou Pista Ar Livre | Sprinter - Os dois (2) melhores alunos por escalão/sexo Salto – o melhor aluno por escalão/sexo KM - o melhor aluno por escalão/sexo Peso - o melhor aluno /escalão/sexo |
| 2ª Fase CLDE | | | | |
| CLDE ▼ | A definir entre cada CLDE e Associação Distrital | - Associação Distrital (Organização da competição) - CLDE's (transportes) | Pista a designar pela Associação Distrital/CLDE | Sprinter – Um (1) ou dois (2) melhores alunos por escalão/sexo Salto – o melhor aluno por escalão/sexo KM - o melhor aluno por escalão/sexo. Peso - o melhor aluno do escalão Iniciados /sexo |
| 3ª Fase Nacional | | | | |
| Nacional (a confirmar) ☑ | 13/14 abril 2012 (Sexta/Sábado) | - Federação Portuguesa de Atletismo - DGIDC/ Desporto Escolar | Vagos | Sprinter – Os 2 melhores alunos por escalão/sexo/CLDE e RA; Salto - o melhor aluno por escalão/sexo por CLDE e RA; KM - o melhor aluno por escalão/sexo por CLDE e RA. |

☺ - Inscrições para a Fase CLDE - até dez dias úteis anteriores à realização da respetiva fase CLDE.

▼ – MegaSprinter – Apuramento – Cada CLDE / Ass. Distrital decidirá, de acordo com a disponibilidade organizativa, do número de alunos a inscrever por cada Escola

☑ – Inscrições para a Fase Nacional – até ao dia 10 de abril / 2012.

- As inscrições serão enviadas para as respetivas Coordenações Locais do Desporto Escolar que as reenviarão para a DGIDC - Desporto Escolar.

SISTEMAS DE APURAMENTO

Fase Escola

Mega Sprinter – Apuram-se um (1) ou dois (2) primeiros alunos da fase interturmas, por escalão etário e sexo, para a Fase CLDE.

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

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

Mega Lançamento – Apura-se o melhor aluno (1) da fase interturmas, no escalão Iniciados/ sexo, para a Fase CLDE.

Nº de alunos: O total de alunos por escola é no máximo de 34 respeitando-se os critérios de apuramento.

Fase CLDE

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.

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

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

Fase Nacional

Participa o melhor aluno de cada escalão etário e sexo, no Mega Salto e no Mega Kilómetro e os dois melhores no Mega Sprinter de cada CLDE.

REGULAMENTO

SPRINT, KM, SALTO E LANÇAMENTO

1. Esta atividade será realizada por todos os alunos de ambos os géneros. Os alunos do escalão de juniores participam apenas na fase Escola.
2. Só os alunos do escalão de Iniciados do Mega Lançamento participam nas Fases CLDE.
3. O sistema de apuramento na Fase Escola é da responsabilidade do Grupo Disciplina de Educação Física de cada escola.
4. O critério de apuramento para as Fases CLDE's é da responsabilidade das Associações Distritais de Atletismo e de cada Coordenação Local do Desporto Escolar.
5. O critério de apuramento para a Fase Nacional é da responsabilidade da Federação Portuguesa de Atletismo e da DGIDC/DE.
6. Em cada uma das fases do Mega Sprinter, é obrigatória a partida de pé, com dois apoios e não é permitido o uso de sapatos de bicos, tanto nos 40 metros como no Mega Kilómetro e no Mega Salto.
7. Os tempos e as distâncias obtidos pelos alunos participantes nas fases CLDE 's e Nacional, servirão para elaborar um "Ranking Nacional" (um por ano), tanto no Mega Sprinter como no Mega Kilómetro, Mega Salto e Mega Lançamento.
8. Dorsais:
 - 7.1 – Mega Sprinter deve ser colocadas nas costas;
 - 7.2 – Mega Salto, Mega Lançamento e Mega KM devem ser colocados no peito.
9. As Escolas e Coordenações Locais do Desporto Escolar devem **providenciar os alfinetes** necessários à colocação dos dorsais nas Fases CLDE's e Nacional.
10. Cada aluno pode participar em duas (2) provas individuais, mais a estafeta com exceção dos participantes no Mega KM que poderão apenas realizar aquela prova individual mais a estafeta.

REGULAMENTO ESPECÍFICO/APURAMENTO POR DISCIPLINA

MEGA SPRINTER

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 coletiva, é uma corrida efetuada, 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 Coletiva Intra-Turma que apura os dois melhores alunos/escalão/sexo para a fase seguinte – Inter Turmas (Escola).
 - 2.2. É a Prova Coletiva da fase Inter-Turma (Escola) que apura o melhor ou os dois melhores alunos/escalão/sexo para a fase seguinte – CLDE.
3. Nas Fases CLDE`s e Nacional, as vozes de partida serão: "Aos seus lugares" e tiro de pistola.

MEGA LANÇAMENTO

Será considerado nulo todo o lançamento em que:

- 1- O peso não esteja em contacto com o pescoço no momento do lançamento;
- 2- O peso caia fora da zona de queda;
- 3- O aluno pise a antepara ou saia pela parte anterior do círculo.

- Ensaios-

Nas Fases CLDE's, 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 lançamento

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

- **Medição**- Em todos os saltos, a medição será efetuada com fita métrica desde o local de queda do engenho até ao bordo interior da antepara.

MEGA SALTO

- Chamada

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

- Ensaios

. Nas Fases CLDE's, 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 efetuada 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 de acordo com os limites impostos (15m ou 25m)

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

MEGA KILÓMETRO

- Esta disciplina disputa-se por séries.

NORMAS PARA 2011/12

Para que haja uniformidade no preenchimento das diferentes fichas das Fases CLDE's e Nacional, do Projeto Mega, 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 o Mega Sprinter, outra para o Mega KM, outra para o Mega Salto e outra para o Mega Lançamento), **obrigatoriamente, por classificação ordenada dos tempos e distâncias** segundo o modelo apresentado:

| Class. | Nome (1º e último) | Ano Nasc. (só 2 dígitos) | Escalão (Inf A ou B, ou Ini, ou Juv) | Sexo | Escola | Distrito | CLDE | Marca |
|---------------|------------------------------|------------------------------------|---|-------------|---------------|-----------------|-------------|--------------|
| 1 | Paulo Silva | 90 | Juv | M | EB2,3... | Porto | Tâmega | 5.70 |
| 2 | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | |

OBSERVAÇÕES: NORMAS A SER CUMPRIDAS PELOS ORGANIZADORES DAS FASE CLDE's



Estafeta mista 8 x 50 Metros

Atividades Complementares /Fases CLDE's e Nacional






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

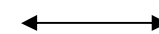
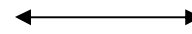
Esquema da Prova de Estafetas Mista 8x(3x15 mts)



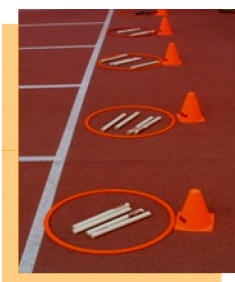
OBJETIVO: Transportar os objetos (Ringes) de "A" para "B"

LEGENDA:

-  Objetos a transportar (Ringes) de A para B (3 objetos)
-  Arcos
-  Cones
-  Cones ou campânulas de marcação dos percursos
-  Movimentação dos alunos nas suas zonas.



Colocação dos testemunhos



Colocação dos Alunos

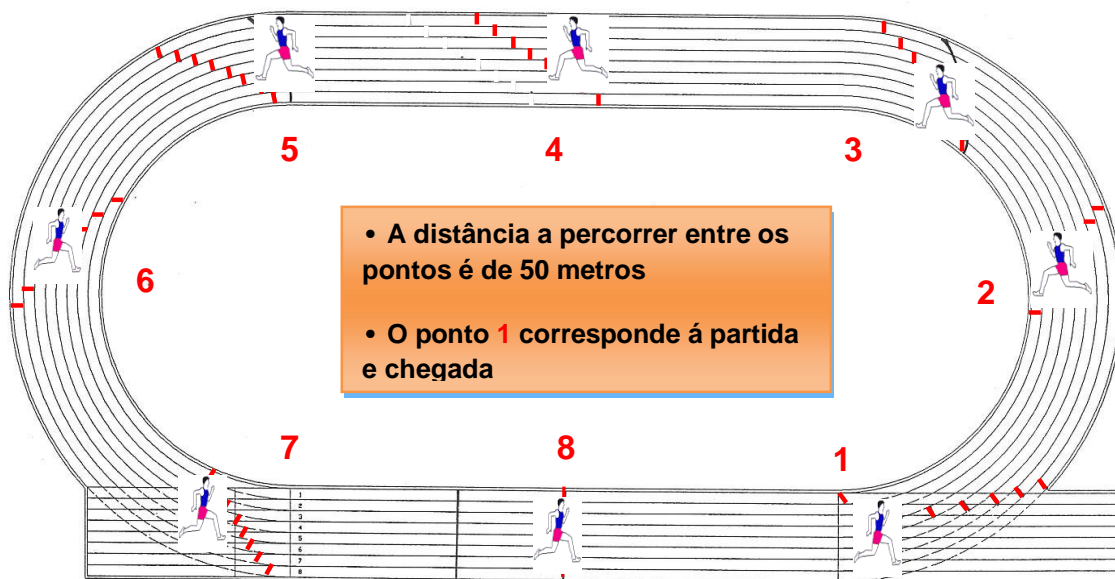


Momento da Transmissão

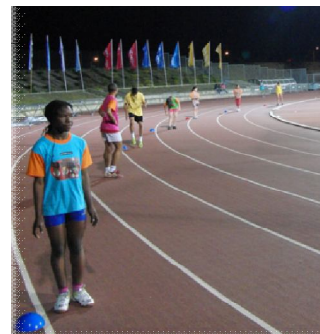


Esquema da Estafeta Mista 8x50M / Iniciados e Juvenis

- 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

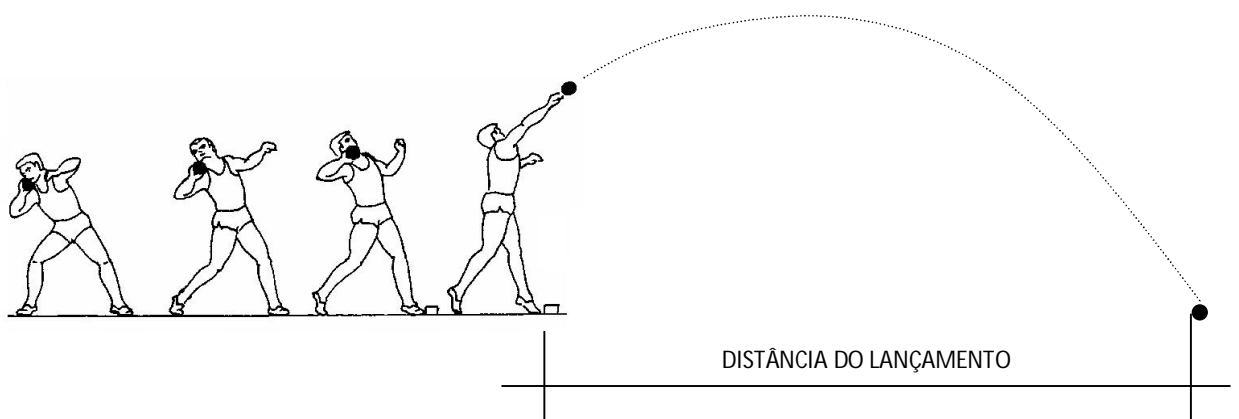
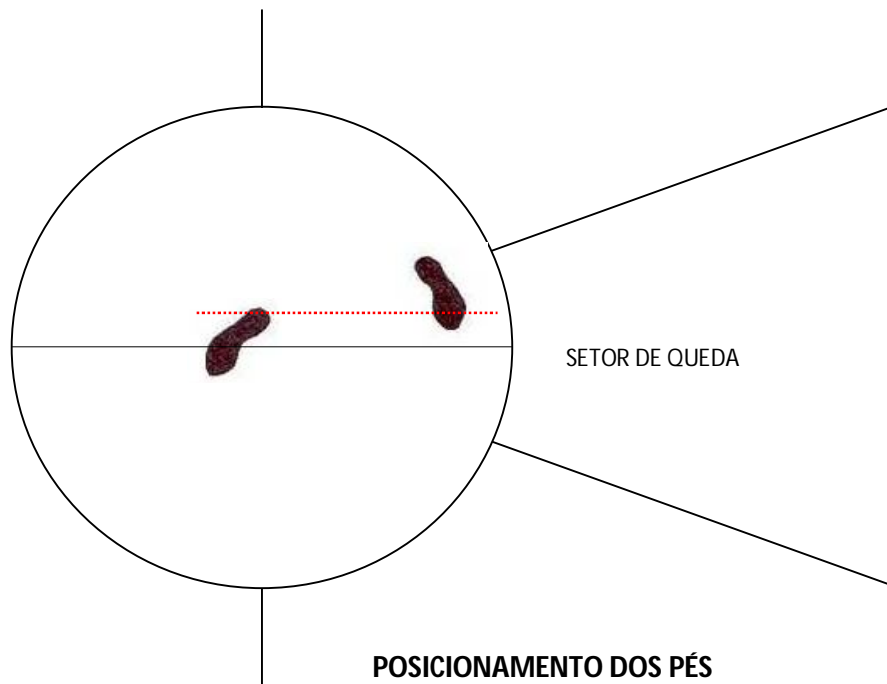


Transmissão em curva

Transmissão na reta da meta



Esquema Protocolo do Mega Lançamento



TÉCNICA A UTILIZAR NO MEGA LANÇAMENTO
(Fig. nº1 - "Lançamento de Parado")

NELSON EVORA



Campeão Olímpico de Triplo Salto 2008

Fichas de apoio à atividade

- Ficha de Resultados, de Estafetas Infantis A e B
- Ficha de Resultados, de Estafetas Iniciados e Juvenis
- Ficha de Resultados, DO Mega Sprinter (40m)
- Ficha de Resultados, do Mega Lançamento
- Ficha de Resultados, do Mega KM (1000m)
- Ficha de Resultados do Mega Salto
- Ficha de Inscrição/Fase CLDE –Sprinter, KM e Salto

Ficha de Resultados do Mega 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 CLDE. | | | | | | |
|-----|--------------------------------|---|---|---------------|----------------|----------|-----------------|--------------|
| 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 | CLDE | Melhor Marca |
| Ex: | Paulo Silva | 90 | Juv | M | EB 2,3 ... | Santarém | Lezíria do Tejo | |
| 1 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 2 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 3 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 4 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 5 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 6 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 7 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 8 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 9 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 10 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 11 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 12 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 13 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 14 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 15 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 16 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 17 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 18 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 19 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 20 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 22 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 23 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 24 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 25 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 26 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |

Ficha de Resultados do Mega Salto

| 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 | CLDE | Melhor Marca |
| Ex: | Paulo Silva | 90 | Juv | M | EB 2,3 ... | Santarém | Lezíria do Tejo | |
| 1 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 2 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 3 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 4 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 5 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 6 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 7 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 8 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 9 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 10 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 11 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 12 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 13 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 14 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 15 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 16 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 17 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 18 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 19 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 20 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 21 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 22 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 23 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 24 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 25 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 26 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |

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 CLDE. | | | | | | |
|------------------|--------------------------------|--|------------|---------------|----------------|----------|------|--------------|
| N.º | Nome do Aluno (1º e último) | Ano Nascimento (só 2 dígitos) | Escalão | Sexo (M/F) | Nome da Escola | Distrito | CLDE | 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 CLDE. | | | | | | |
|-----------|--------------------------------|---|-----------|---------------|----------------|----------|------|-----------------|
| N.º | Nome do Aluno (1º e último) | Ano Nascimento (só 2 dígitos) | Escalão | Sexo (M/F) | Nome da Escola | Distrito | CLDE | Melhor 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 Mega Lançamento (Mas) (Fem)

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

Fichas de Resultados do Mega Sprinter (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 CLDE. | | | | | | |
|--------------------|---------------------------------------|--|--|----------------------|-----------------------|-----------------|-----------------|---------------------|
| 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 | CLDE | Melhor Marca |
| Ex : | Paulo Silva | 90 | Juv | M | EB 2,3 ... | Santarém | Lezíria do Tejo | |
| 1 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 2 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 3 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 4 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 5 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 6 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 7 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 8 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 9 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 10 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 11 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 12 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 13 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 14 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 15 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 16 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 17 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 18 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 19 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 20 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 21 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 22 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 23 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 24 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 25 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |
| 26 | | | | | | | Lezíria do Tejo | |

Tabela de Referência (40 mts)

| FEMININO | | | |  HIPER MEGA SUPER MEGA MEGA MINI MEGA MICRO MEGA | 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 eletrônico de "5.64".

Tabela de Referência (1000Mts)



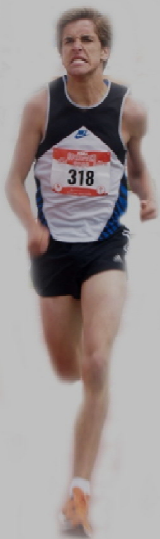
| FEMININO | | | |  HIPER RESISTENTE SUPER RESISTENTE MEGA RESISTENTE MINI RESISTENTE MICRO RESISTENTE | MASCULINO | | | |
|-----------|------------|-----------|---------|--|------------|------------|-----------|---------|
| INFATIS A | INFANTIS B | INICIADOS | JUVENIS | | INFANTIS B | INFANTIS B | INICIADOS | 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 Mega Lançamento (Peso)




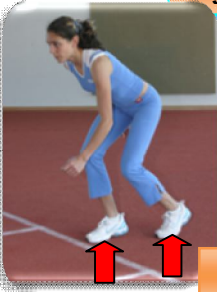
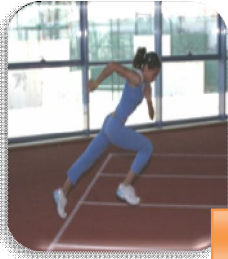




| FEMININO | | | | | MASCULINO | | | |
|------------------|-------------------|------------------|----------------|---|-------------------|-------------------|------------------|----------------|
| INFATIS A 2KG | INFANTIS B 2KG | INICIADOS 2KG | JUVENIS 3KG | | INFANTIS A 2KG | INFANTIS B 2KG | INICIADOS 3KG | JUVENIS 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 do Mega Salto

| 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 |

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





| OBJETIVOS | ASPETOS TECNICOS A CONSIDERAR NA PARTIDA DE PÉ (DOIS APOIOS) E ACELERAÇÃO | FIGURAS |
|---|---|--|
| <p>OTIMIZAR A PARTIDA DE PÉ (DOIS APOIOS)</p> | <p>PARTIDA DE PE:</p> <ol style="list-style-type: none"> O aluno aguarda a partida colocando-se a ± 1 metro da linha de partida Fig. 1 À ordem de "Aos seus lugares" o aluno coloca-se junto à linha de partida (pés paralelos). Fig. 2 <p>... e dá um passo atrás (pé afastado ± 30 cm, deixando o pé de chamada à frente. Fig. 3.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tronco com ligeira inclinação á frente Fig.3; -Braços "desencontrados" das pernas, com cotovelos a 90° Fig.3; -Pés em contacto com o solo, apenas pelo terço anterior do oe Fig. 4; -Peso do corpo distribuído pelos dois pés Fig. 4; -Joelhos ligeiramente fletidos Fig.4; |     |
| <p>OTIMIZAR A ACELERAÇÃO</p> | <p>ACELERAÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Após o "tiro de partida", sair o mais rápidos e dinâmicos sensação de empurrar a pista para trás) -Evitar a subida precoce do tronco -tronco sem oscilações laterais e frontais -Impulsões cm extensão total das pernas -Coordenação dos braços com as pernas -Olhar dirigido para a frente |   |
| <p>DESACELERAR COM SEGURANÇA</p> | <p>PASSAGEM DA META:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Desacelerar só depois de passar a linha da meta -Não desacelerar bruscamente -Na fase de desaceleração manter uma atitude alta até paragem |   |

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



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

| OBJETIVOS | ASPETOS TECNICOS A CONSIDERAR NA PARTIDA DE PÉ (DOIS APOIOS) | FIGURAS |
|--|--|---|
| <p>OTIMIZAR A PARTIDA DE PÉ (DOIS APOIOS)</p> | <p>PARTIDA DE PÉ:</p> <p>1 - O aluno aguarda a partida colocando-se a ± 1 metro da linha de partida Fig. 1.</p> <p>2 - À ordem de "Aos seus lugares" o aluno coloca-se junto à linha de partida (pés paralelos) Fig. 2.</p> <p>... e dá um passo atrás (pé afastado ± 30 cm, deixando o pé de chamada á frente. Fig. 3.</p> <p>-Tronco com ligeira inclinação á frente Fig.3;</p> <p>-Braços "desencontrados" das pernas, com cotovelos a 90° Fig. 3;</p> <p>-Pés em contacto com o solo, apenas pelo terço anterior do pé Fig. 4;</p> <p>-Peso do corpo distribuído pelos dois pés Fig. 4;</p> <p>-Pernas ligeiramente fletidas Fig.4;</p> |     <p>Fig.1</p> <p>Fig.2</p> <p>Fig.3</p> <p>Fig.4</p> |
| <p>OTIMIZAR A CORRIDA</p> | <p>DEPOIS DA PARTIDA:</p> <p>1- Realizar a corrida num ritmo regular, adequado às capacidades do aluno.</p> <p>2- Controlar o ritmo de corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Ver o número de pulsações . Manter o equilíbrio respiratório sempre associado ao ritmo da corrida - inspirar pelo nariz e expirar pela boca. <p>3- Elementos técnicos da corrida de resistência:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Postura e passada o mais natural e eficiente possível . Movimento coordenado de braços, com oscilação longitudinal |     <p>RUI SILVA</p> |

Ficha 3: As Fases do Salto em Comprimento

| Fases e Objetivos | Descrição Técnica Geral | Figuras |
|--|--|--|
| <p>Corrida de "balanço"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aumentar a velocidade de forma progressiva; • Colocar o corpo em posição para saltar, • Conseguir realizar a chamada na zona. | <p>1ª Parte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preparação da corrida (Fig.1) • Ligeira inclinação em frente do corpo (fig.2) • Passadas potentes e rápidas, estendendo completamente a perna (fig2) • Aumento progressivo da amplitude da passada; • Aumento progressivo da velocidade <p>2ª Parte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correr com o tronco direito, e cabeça alta, olhando em frente, ombros relaxados e ação rápida e enérgica dos braços (fig2) • Passadas relaxadas, circulares, com os joelhos altos para permitir apoios ativos efetuados no terço médio/anterior dos pés. • As últimas passadas, são mais frequentes; • Não perder velocidade. |  <p>Fig.1</p>  <p>Fig.2</p> |
| <p>Chamada</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colocar o corpo em condições de saltar; • Sair do Chão sem perder velocidade. | <ul style="list-style-type: none"> • Mover a perna de chamada de cima - frente para baixo - trás, em movimento rápido, ativo de "arranhar" a zona de chamada (fig3) • Estender completamente a perna de chamada (fig3); • A perna livre, fletida pelo joelho, deve realizar um movimento ativo até à horizontal, de forma sincronizada com os braços (fig3) |  <p>Fig.3</p> |
| <p>"Voo"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saltar o mais possível; • Recuperar o equilíbrio; • Preparar a queda. | <ul style="list-style-type: none"> • Devemos manter durante breves instantes a posição final da chamada (fig4) • Manter o tronco direito e olhar em frente; • Na última parte do voo; as pernas fletidas pelos joelhos, sobem aproximando-se do tronco; • Procurar a posição de L antes da queda; pés colocados em frente, e os braços movimentam-se para baixo - trás (fig4) |  <p>Fig.4</p> |
| <p>Queda</p> <ul style="list-style-type: none"> • Absorver o impacto em segurança; • Não perder distância. | <ul style="list-style-type: none"> • Colocar os pés na areia pelos calcanhares e ao mesmo nível; • Amortecer a queda, fletindo os joelhos após o toque dos calcanhares, permitindo deslocar a bacia para a frente, avançando sobre o local de contacto (fig5) |  <p>Fig.5</p> |

Ficha 4: As Fases do Lançamento do Peso (posição de Força parado)

| Fases e Objetivos | Descrição Técnica Geral | Figuras |
|---|---|---|
| <p>Fases do Lançamento</p> <p>1ª Fase:</p> <ul style="list-style-type: none"> Preparação <p>Objetivo:</p> <p>Identificar as características da posição de força. Lançar da posição de força com recuperação</p> | <p>1ª Fase:</p> <p>Preparação: (Posição de Força)</p> <ul style="list-style-type: none"> Apoiar o peso na base dos três dedos do meio, ligeiramente afastados. Pressionar o peso firmemente com a mão direita contra a base do maxilar direito ligeiramente debaixo do queixo. (fig. 1) Cotovelo afastado do tronco, braço formando um ângulo de 90 graus com o corpo. Pés afastados 1/ vezes a largura dos ombros, com o terço anterior do pé esquerdo e calcanhar do direito alinhados Ancas viradas para o lado, ombros virados na direção oposta á zona de queda. Pé direito apontado na direção oposta á zona de queda formando um ângulo de 45 com a direção do lançamento. O peso do corpo encontra-se sobre a perna direita e terço anterior do pé direito. Quando observados de lado, o queixo, joelho e terço anterior deverão encontrar-se na mesma linha vertical, "Queixo – Joelho – Terço anterior". O peso do corpo suportado pela perna direita. O tronco mantém-se um pouco arqueado. | <p>Fig.1</p>  |
| <p>2ª Fase:</p> <ul style="list-style-type: none"> Arremesso | <p>2ª Fase:</p> <p>Arremesso</p> <ul style="list-style-type: none"> No início do arremesso o peso do corpo é suportado pela perna direita.(fig. 2) Rodar a bacia para a frente através da extensão rápida da perna direita. Arremessar o peso com o cotovelo elevado. Extensão do joelho esquerdo. Arremesso acompanhado pela extensão rápida da perna direita.(fig. 3) Arremessar sobre a perna esquerda estendida. | <p>Fig.2</p>  <p>Fig.3</p>  |
| <p>3ª Fase:</p> <ul style="list-style-type: none"> Recuperação | <p>3ª Fase:</p> <p>Recuperação</p> <ul style="list-style-type: none"> Após arremessar o peso, efetuar um salto colocando a perna á frente. | |