Federação Portuguesa de Atletismo

Ministério da Educação e Ciência.
Desporto Escolar

GOVERNO DE PORTUGAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

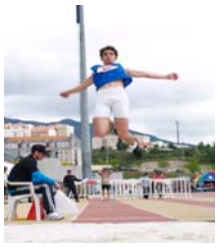
direção-geral da educação

megasprinter

2013

MEGA

SALTO - LANÇAMENTO - KM - SPRINTER



JANEIRO de 2013

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 2012/13 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 ACTIVIDADE 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 Direcção Geral de Educação / Desporto Escolar (DGE/DE), levaram a efeito, nos últimos oito 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 2012/13.

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 DGE/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 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 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 objetivos do Projeto Mega.

ESCALÕES ETÁRIOS

ESCALÃO ETÁRIO	ANO DE NASCIMENTO
INFANTIS A	2002/2003
INFANTIS B	2000/2001
INICIADOS	1998/1999
JUVENIS	1996/1997
JUNIORES	1994/1995
	SÓ FASE ESCOLA

ATIVIDADES

Atividades Regulares

- **1ª Fase - Escola**[1]
  - 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 Escola[1]

1.1 - 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).

1.2 – 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 (competição) - CLDE's (transportes)	Pista a designar pela Associação Distrital/CLDE	**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 do escalão Iniciados /sexo
3ª Fase Nacional				
Nacional ▣	5/6 Abril 2013 (Sexta/Sábado)	- Federação Portuguesa de Atletismo - DGE- Desporto Escolar	Gaia	**Sprinter** - Os dois (2) melhores alunos por escalão/sexo por 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.

▣ – Inscrições para a Fase Nacional – até ao dia 29 de Março / 2013.

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

SISTEMAS DE APURAMENTO

Fase Escola

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

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

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

Mega Lançamento – Apura-se o melhor aluno (1) da fase inter-turmas, 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 da fase CLDE, 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*.

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 do Desporto Escolar de cada CLDE.
5. O critério de apuramento para a Fase Nacional é da responsabilidade da Federação Portuguesa de Atletismo e da DGE/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. As Escolas e Coordenações Locais do Desporto Escolar devem providenciar os alfinetes necessários à colocação dos dorsais nas Fases CLDE`s e Nacional.
9. Cada aluno pode participar em duas (2) provas individuais, mais a estafeta com excepção 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 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 circulo

- 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. 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 lançamento.

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

- Medição- Em todos os lançamentos, 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.

MEGA QUILÓMETRO (KM)

- Esta disciplina disputa-se por séries

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.

NORMAS PARA 2012/13

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								

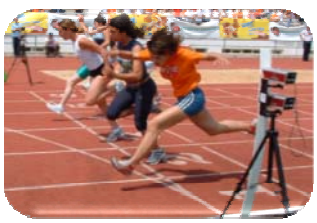
OBSERVAÇÕES: NORMAS A SER CUMPRIDAS PELOS ORGANIZADORES DAS FASES CLDE'S

PROTOCOLO DA PROVA DE MEGA SPRINTER

Individual

Distância / Fase	Procedimentos	Representação da prova	Material / Instalações	Tentativas
40 mts ***Escola***	• De pé, o aluno coloca-se junto à linha de partida, sem a pisar – Partida de pé, com dois apoios • Aciona-se o cronómetro no momento em que o pé de trás se movimenta. • O cronómetro é parado, logo que o peito do aluno ultrapasse a linha de chegada. • O tempo da corrida é registado em centésimos. • Utilização de Sapatilhas (sem bicos)		• Cronómetro • 3 cones de sinalização • Fita ou pó de cal • Polidesportivo / Pavilhão	- duas (2) tentativas (individuais)

Coletiva

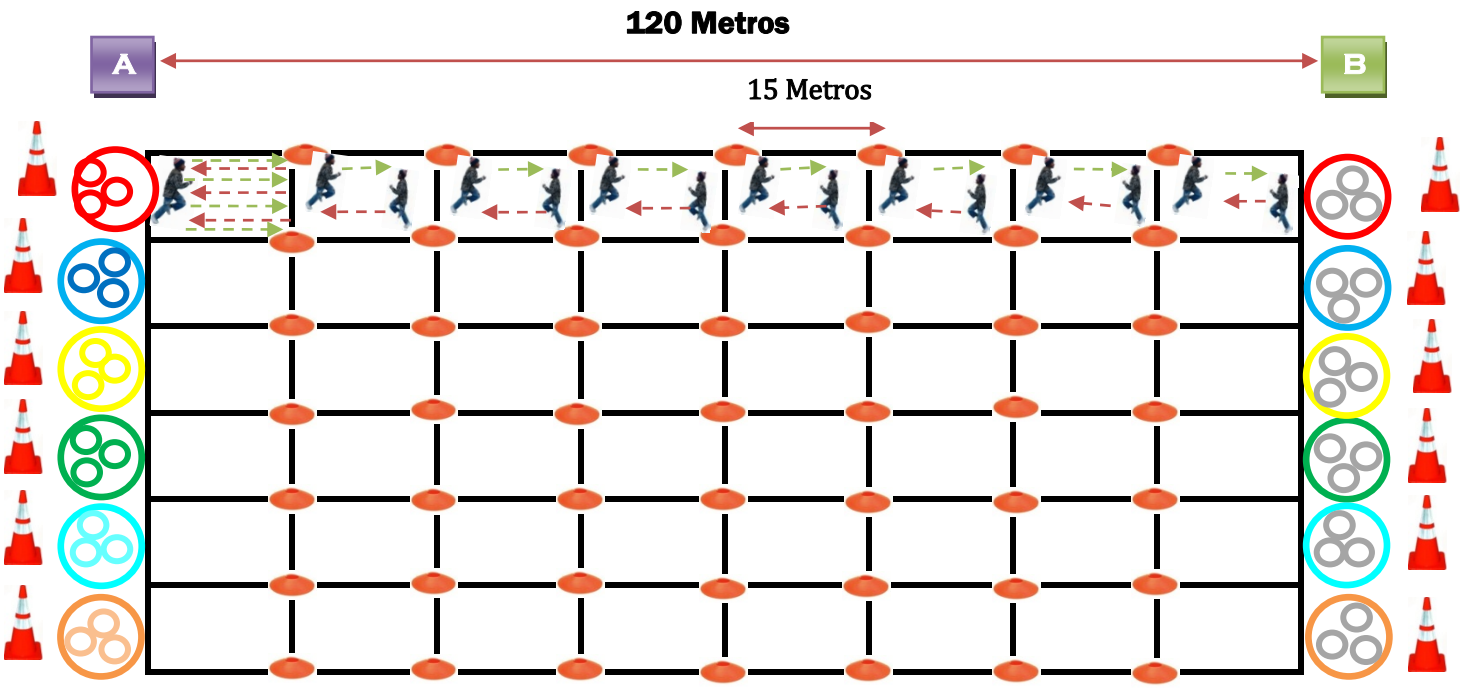
40 mts ***Escola***	**Competição tradicional** • Partida de pé, com dois apoios • A cronometragem é manual, com sinal, visual ou auditivo • Utilização de sapatilhas (sem bicos)		• Cronómetros • 3 cones de sinalização • Fita ou pó de cal • Polidesportivo / Pavilhão	- Eliminatórias - Meias-Finais - Finais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

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)



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 (8x50m=400m).
- Não há zona de Transmissão nem de balanço

Partida de pé

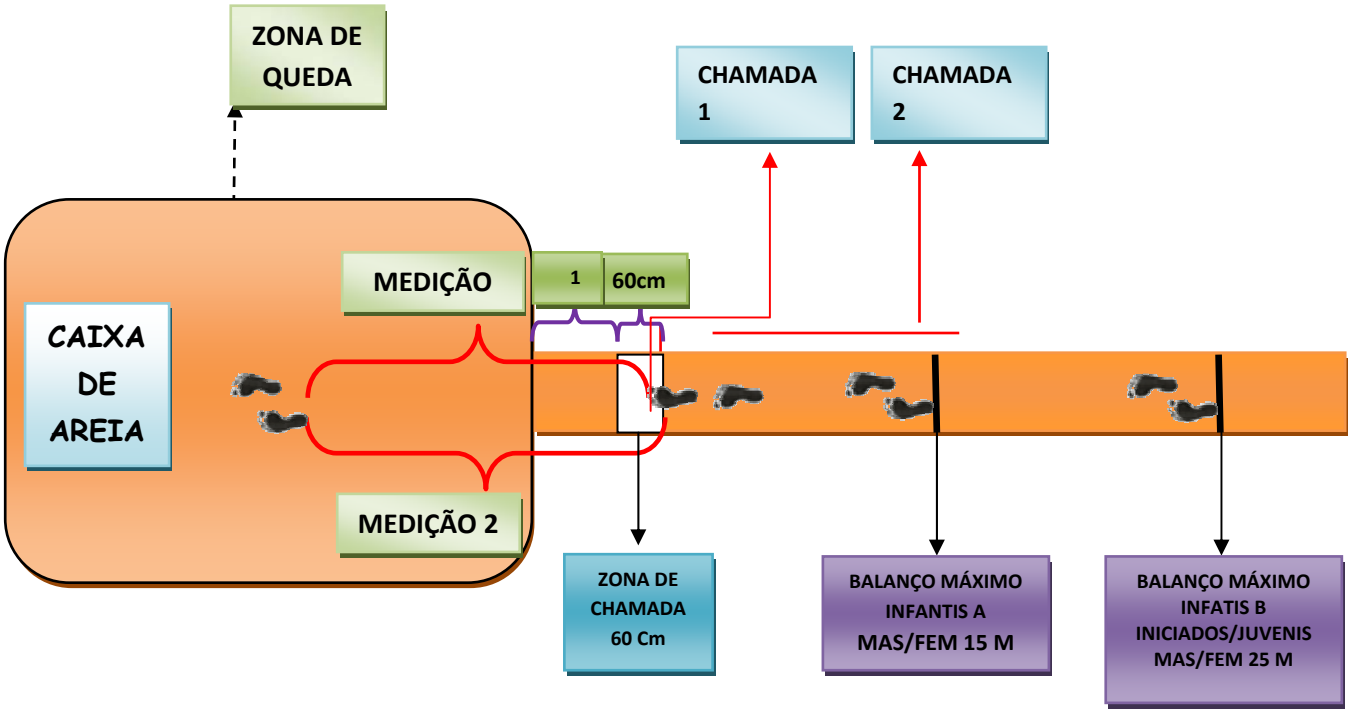
Transmissão em curva

Transmissão na recta da meta

Protocolo da Prova de Mega Salto

Prova / Fase	Procedimentos	Representação da prova	Material	Tentativas
Comprimento ***Escola CLDE Nacional***	• O aluno coloca-se à frente da linha balanço. • Corre em direcção à caixa de areia e efectua a chamada dentro da zona de chamada. • Sai da caixa de areia pela frente do local de queda. • A distância saltada é registada em centímetros, • Não é permitida a utilização de sapatos de bicos	 NAIDE GOMES	• Fita métrica • Cones de sinalização • Fita ou pó • Corredor e caixa de areia	FASE CLDE Duas tentativas (Apuramento) + Duas tentativas (Final) FASE NACIONAL Três tentativas (Apuramento) + Uma tentativa (Final)

Esquema da Prova de Mega Salto



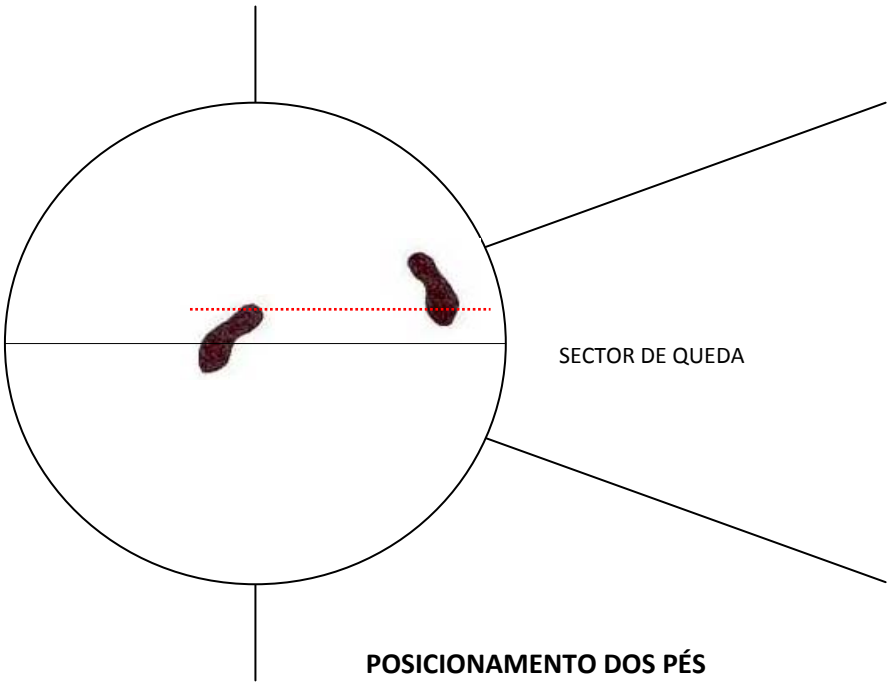
Protocolo da Prova do Mega KM

Distância	Procedimentos	Representação da Prova	Material/ Instalações	Tentativas
1000 Metros **Escola** **CLDE** **Nacional**	• De pé, os alunos colocam-se junto à linha de partida, sem a pisar; • O cronómetro é posto a trabalhar após o apito; • O cronómetro é parado, logo que o peito do aluno ultrapasse a linha de chegada; • O tempo da corrida é registado em minutos e décimos (exemplo 3'48"7); • Utilização de Sapatilhas (sem bicos) • Voz de comando: "Aos seus lugares" e "Tiro de partida".	 RUI SILVA	• Cronómetros; • Vários cones de sinalização; • Fita ou pó de cal; • Pista, estrada, campo de futebol, etc.	• Corrida de 1.000m.

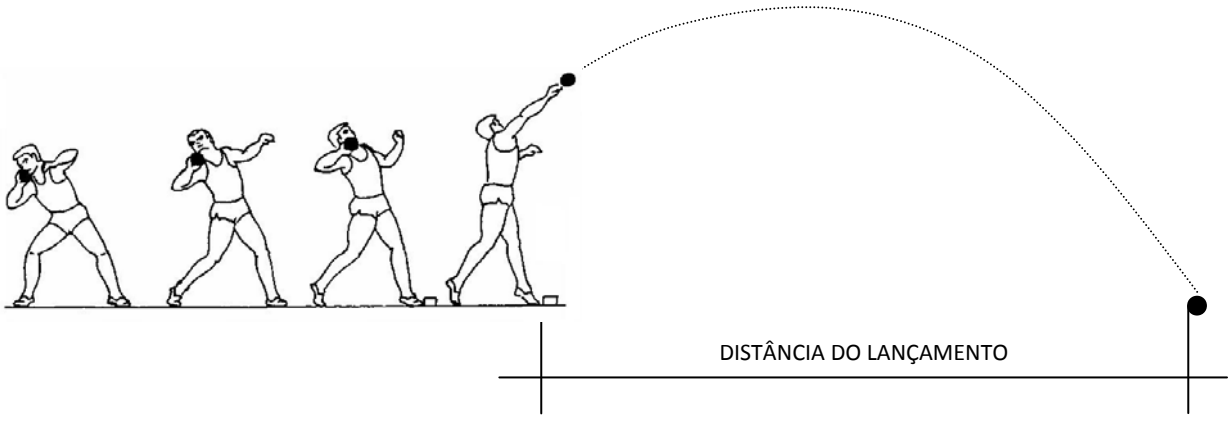
Protocolo da Prova do Mega Lançamento

Distância	Procedimentos	Representação da Prova	Material/ Instalações	Tentativas
Lançamento **PESO** **FASE:** **Escola** **CLDE**	• O aluno põe-se dentro do circulo • Coloca o peso no pescoço. • Faz um movimento com o tronco no sentido oposto à zona de queda do engenho. • Lança o peso o mais longe possível, só com uma mão, para a zona do sector de queda. • A distância lançada é medida com uma fita métrica e registada na folha da competição.	 Marco Fortes Teresa Machado	• Fita métrica. • Cones de sinalização. Círculo de lançamento do peso **Peso dos Engenhos** Bola Medicinal ou Peso INFANTIS A Fem – 2Kg INFANTIS A Mas – 2Kg INFANTIS B Fem – 2kg INFANTIS B Mas – 2Kg INICIADOS Fem – 2kg INICIADOS Mas – 3kg JUVENIS Fem – 3kg JUVENIS Mas – 4kg	3 -Lançamentos de Peso ou Bola Medicinal

Esquema Protocolo do Mega Lançamento



POSICIONAMENTO DOS PÉS



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 Inscrição da Fase CLDE

MegaSprinter - Velocidade (40m)
MegaSalto (Comprimento)
MegaKm - Resistência (1.000m)
MegaLançamento - (Peso)

Ficha de Inscrição - Fase CLDE

Coordenação Local do DE _____ DSR _____

Nome da _____ Código _____

	Nome	Telf./Telm.	E-Mail
Prof. Responsável MegaSprinter			
Prof. Responsável MegaSalto			
Prof. Responsável MegaKm			
Prof. Responsável MegaLançament			

Nº de alunos participantes na Fase Escola	Escalão /	Inf A F	Inf A M	Inf B F	Inf B M	Inic F	Inic M	Juv F	Juv M	Total
	MegaSprinter									0
	MegaSalto									0
	MegaKm									0
	MegaLançamento									0

MegaSprinter

Nº Ordem	Nome do(a) Aluno(a) (Primeiro e último nome - EM MAIÚSCULAS)	Ano Nasc.	Escalão Etário	Género	Melhor Marca	Dorsal (a)	Estafeta 8x(3x15)	Estafeta 8x50
1			INFANTIL A	FEMININO				
2			INFANTIL A	FEMININO				
3			INFANTIL A	MASCULINO				
4			INFANTIL A	MASCULINO				
5			INFANTIL B	FEMININO				
6			INFANTIL B	FEMININO				
7			INFANTIL B	MASCULINO				
8			INFANTIL B	MASCULINO				
9			INICIADO	FEMININO				
10			INICIADO	FEMININO				
11			INICIADO	MASCULINO				
12			INICIADO	MASCULINO				
13			JUVENIL	FEMININO				
14			JUVENIL	FEMININO				
15			JUVENIL	MASCULINO				
16			JUVENIL	MASCULINO				

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

MegaSalto

Nº Ordem	Nome do(a) Aluno(a) (Primeiro e último nome - EM MAIÚSCULAS)	Ano Nasc.	Escalão Etário	Género	Melhor Marca	Dorsal (a)	Estafeta 8x(3x15)	Estafeta 8x50
1			INFANTIL A	FEMININO				
2			INFANTIL A	MASCULINO				
3			INFANTIL B	FEMININO				
4			INFANTIL B	MASCULINO				
5			INICIADO	FEMININO				
6			INICIADO	MASCULINO				
7			JUVENIL	FEMININO				
8			JUVENIL	MASCULINO				

Nota: Apura, por escalão/género, o primeiro classificado na Fase Escola

MegaKm

Nº Ordem	Nome do(a) Aluno(a) (Primeiro e último nome - EM MAIÚSCULAS)	Ano Nasc.	Escalão Etário	Género	Melhor Marca	Dorsal (a)	Estafeta 8x(3x15)	Estafeta 8x50
1			INFANTIL A	FEMININO				
2			INFANTIL A	MASCULINO				
3			INFANTIL B	FEMININO				
4			INFANTIL B	MASCULINO				
5			INICIADO	FEMININO				
6			INICIADO	MASCULINO				
7			JUVENIL	FEMININO				
8			JUVENIL	MASCULINO				

Nota: Apura, por escalão/género, o primeiro classificado na Fase Escola.

MegaLançamento

Nº Ordem	Nome do(a) Aluno(a) (Primeiro e último nome - EM MAIÚSCULAS)	Ano Nasc.	Escalão Etário	Género	Melhor Marca	Dorsal (a)	Estafeta 8x(3x15)	Estafeta 8x50
1			INICIADO	FEMININO				
2			INICIADO	MASCULINO				

Nota: Apura, por escalão/género, o primeiro classificado na Fase Escola.

(a) a atribuir pela Associação Distrital de Atletismo

(b) colocar um X nos alunos participantes

Escalões Etários/Anos de Nascimento (ambos os géneros)	
INFANTIL A	2002 e 2003
INFANTIL B	2000 e 2001
INICIADO	1998 e 1999
JUVENIL	1996 e 1997

As inscrições deverão ser enviadas para a respectiva CLDE.

Observações:

Data _____ **O(A) Coordenador(a) do C.D.E.** _____

O(a) Presidente do Órgão de Gestão _____

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 dígidos)	**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 e Médio Tejo**	
1							**Lezíria e Médio Tejo**	
2							**Lezíria e Médio Tejo**	
3							**Lezíria e Médio Tejo**	
4							**Lezíria e Médio Tejo**	
5							**Lezíria e Médio Tejo**	
6							**Lezíria e Médio Tejo**	
7							**Lezíria e Médio Tejo**	
8							**Lezíria e Médio Tejo**	
9							**Lezíria e Médio Tejo**	
10							**Lezíria e Médio Tejo**	
11							**Lezíria e Médio Tejo**	
12							**Lezíria e Médio Tejo**	
13							**Lezíria e Médio Tejo**	
14							**Lezíria e Médio Tejo**	
15							**Lezíria e Médio Tejo**	
16							**Lezíria e Médio Tejo**	
17							**Lezíria e Médio Tejo**	
18							**Lezíria e Médio Tejo**	
19							**Lezíria e Médio Tejo**	
20							**Lezíria e Médio Tejo**	
22							**Lezíria e Médio Tejo**	
23							**Lezíria e Médio Tejo**	
24							**Lezíria e Médio Tejo**	
25							**Lezíria e Médio Tejo**	
26							**Lezíria e Médio 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 dígidos)	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 e Médio Tejo	
1							Lezíria e Médio Tejo	
2							Lezíria e Médio Tejo	
3							Lezíria e Médio Tejo	
4							Lezíria e Médio Tejo	
5							Lezíria e Médio Tejo	
6							Lezíria e Médio Tejo	
7							Lezíria e Médio Tejo	
8							Lezíria e Médio Tejo	
9							Lezíria e Médio Tejo	
10							Lezíria e Médio Tejo	
11							Lezíria e Médio Tejo	
12							Lezíria e Médio Tejo	
13							Lezíria e Médio Tejo	
14							Lezíria e Médio Tejo	
15							Lezíria e Médio Tejo	
16							Lezíria e Médio Tejo	
17							Lezíria e Médio Tejo	
18							Lezíria e Médio Tejo	
19							Lezíria e Médio Tejo	
20							Lezíria e Médio Tejo	
21							Lezíria e Médio Tejo	
22							Lezíria e Médio Tejo	
23							Lezíria e Médio Tejo	
24							Lezíria e Médio Tejo	
25							Lezíria e Médio Tejo	
26							Lezíria e Médio 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 dígidos)	**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 dígidos)	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. É 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 dígidos)	**Escalão** (Inic)	**Sexo** (M/F)	**Nome da Escola**	**Distrito**	**CLDE**	**Melhor Marca**
Ex:	Paulo Silva	90	Inic.	M	EB 2,3 …	Santarém	**Lezíria e Médio Tejo**	
1							**Lezíria e Médio Tejo**	
2							**Lezíria e Médio Tejo**	
3							**Lezíria e Médio Tejo**	
4							**Lezíria e Médio Tejo**	
5							**Lezíria e Médio Tejo**	
6							**Lezíria e Médio Tejo**	
7							**Lezíria e Médio Tejo**	
8							**Lezíria e Médio Tejo**	
9							**Lezíria e Médio Tejo**	
10							**Lezíria e Médio Tejo**	
11							**Lezíria e Médio Tejo**	
12							**Lezíria e Médio Tejo**	
13							**Lezíria e Médio Tejo**	
14							**Lezíria e Médio Tejo**	
15							**Lezíria e Médio Tejo**	
16							**Lezíria e Médio Tejo**	
17							**Lezíria e Médio Tejo**	
18							**Lezíria e Médio Tejo**	
19							**Lezíria e Médio Tejo**	
20							**Lezíria e Médio Tejo**	
21							**Lezíria e Médio Tejo**	
22							**Lezíria e Médio Tejo**	
23							**Lezíria e Médio Tejo**	
24							**Lezíria e Médio Tejo**	
25							**Lezíria e Médio Tejo**	
26							**Lezíria e Médio 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 dígidos)	**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 e Médio Tejo**	
1							**Lezíria e Médio Tejo**	
2							**Lezíria e Médio Tejo**	
3							**Lezíria e Médio Tejo**	
4							**Lezíria e Médio Tejo**	
5							**Lezíria e Médio Tejo**	
6							**Lezíria e Médio Tejo**	
7							**Lezíria e Médio Tejo**	
8							**Lezíria e Médio Tejo**	
9							**Lezíria e Médio Tejo**	
10							**Lezíria e Médio Tejo**	
11							**Lezíria e Médio Tejo**	
12							**Lezíria e Médio Tejo**	
13							**Lezíria e Médio Tejo**	
14							**Lezíria e Médio Tejo**	
15							**Lezíria e Médio Tejo**	
16							**Lezíria e Médio Tejo**	
17							**Lezíria e Médio Tejo**	
18							**Lezíria e Médio Tejo**	
19							**Lezíria e Médio Tejo**	
20							**Lezíria e Médio Tejo**	
21							**Lezíria e Médio Tejo**	
22							**Lezíria e Médio Tejo**	
23							**Lezíria e Médio Tejo**	
24							**Lezíria e Médio Tejo**	
25							**Lezíria e Médio Tejo**	
26							**Lezíria e Médio Tejo**	

Tabela de Referência (40 metros)

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	HIPER MEGA	5.15	5.15	5.15	5.15
5.20	5.20	5.20	5.20	SUPER MEGA	5.20	5.20	5.20	5.20
5.25	5.25	5.25	5.25	MEGA	5.25	5.25	5.25	5.25
2.30	2.30	2.30	2.30	MINI MEGA	2.30	2.30	5.30	2.30
5.35	5.35	5.35	5.35	MICRO MEGA	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	HIPER RESISTENTE	2.50,00	2.52,00	2.46,00	2.46,00
3.14,00	2.52,00	3.14,00	3.14,00	SUPER RESISTENTE	2.52,00	2.54,00	2.48,00	2.48,00
3.16,00	2.54,00	3.16,00	3.16,00	MEGA RESISTENTE	2.54,00	2.56,00	2.50,00	2.50,00
3.18,00	2.56,00	3.18,00	3.18,00	MINI RESISTENTE	2.56,00	2.58,00	2.52,00	2.52,00
3.20.00	2.58,00	3.20.00	3.20.00	MICRO RESISTENTE	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

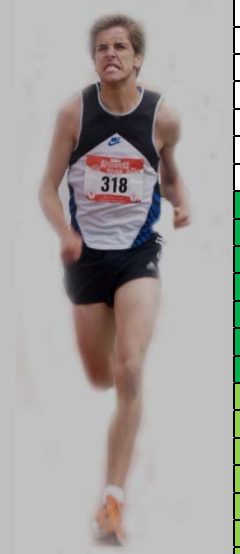


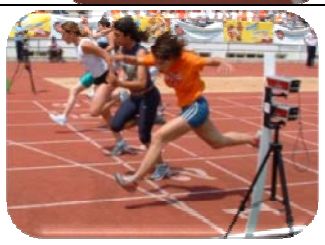
Tabela de Referência do Mega Lançamento (Peso)

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	HIPER LANÇAMENTO	13,70	13,70	13,70	13,70
10,60	10,60	10,60	10,60	SUPER LANÇAMENTO	13,60	13,60	13,60	13,60
10,50	10,50	10,50	10,50	MEGA LANÇAMENTO	13,50	13,50	13,50	13,50
10,40	10,40	10,40	10,40	MINI LANÇAMENTO	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	HIPER SALTO	6,14	6,50	6,50	6,50
5,48	5,48	5,48	5,48	SUPER SALTO	6,08	6,44	6,44	6,44
5,42	5,42	5,42	5,42	SALTO	6,02	6,38	6,38	6,38
5,36	5,36	5,36	5,36	MINI SALTO	5.96	6,32	6,32	6,32
5,30	5,30	5,30	5,30	MICRO SALTO	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

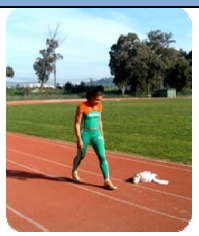
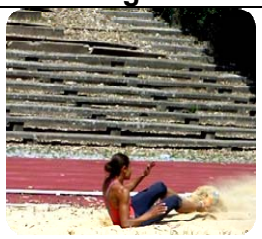
OBJECTIVOS	ASPECTOS TECNICOS A CONCIDERAR NA PARTIDA DE PÉ (DOIS APOIOS) E ACELERAÇÃO	FIGURAS
OPTIMIZAR A PARTIDA DE PÉ (DOIS APOIOS)	**PARTIDA DE PE:** 1. O aluno aguarda a partida colocando-se a ± 1 metro da linha de partida Fig. 1 2. À ordem de "Aos seus lugares" o aluno coloca-se junto à linha de partida (pés paralelos). Fig. 2 … e dá um passo atrás (pé afastado ± 30 cm, deixando o pé de chamada á frente. Fig. 3. -Tronco com ligeira inclinação á frente Fig.3; -Braços "desencontrados" das pernas, com cotovelos a 90º 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 flectidos Fig.4;	Fig.1 Fig.2 Fig.3 Fig.4
OPTIMIZAR A ACELERAÇÃO	**ACELERAÇÃO:** -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	
DESACELERAR COM SEGURANÇA	**PASSAGEM DA META:** -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 Quilómetro (KM)

OBJECTIVOS	ASPECTOS TECNICOS A CONCIDERAR NA PARTIDA DE PÉ (DOIS APOIOS)	FIGURAS
OPTIMIZAR A PARTIDA DE PÉ (DOIS APOIOS)	**PARTIDA DE PÉ:** 1 - O aluno aguarda a partida colocando-se a ± 1 metro da linha de partida Fig. 1. 2 - À ordem de "Aos seus lugares" o aluno coloca-se junto à linha de partida (pés paralelos) Fig. 2. … e dá um passo atrás (pé afastado ± 30 cm, deixando o pé de chamada á frente. Fig. 3. -Tronco com ligeira inclinação á frente Fig.3; -Braços "desencontrados" das pernas, com cotovelos a 90º Fig. 3; -Pés em contacto com o solo, apenas pelo terço anterior do pé Fig. 4; -Peso do corpo distribuído pelos dois pés Fig. 4; -Pernas ligeiramente flectidas Fig.4;	Fig.1 Fig.2 Fig.3 Fig.4
OPTIMIZAR A CORRIDA	**DEPOIS DA PARTIDA:** 1- Realizar a corrida num ritmo regular, adequado às capacidades do aluno. 2- Controlar o ritmo de corrida: . Ver o número de pulsações . Manter o equilíbrio respiratório sempre associado ao ritmo da corrida - inspirar pelo nariz e expirar pela boca. 3- Elementos técnicos da corrida de resistência: . Postura e passada o mais natural e eficiente possível . Movimento coordenado de braços, com oscilação longitudinal	 RUI SILVA

Ficha 3: As Fases do Salto em Comprimento

Fases e Objectivos	Descrição Técnica Geral	Figuras
Corrida de "balanço" • Aumentar a velocidade de forma progressiva; • Colocar o corpo em posição para saltar, • Conseguir realizar a chamada na zona.	**1ª Parte:** • 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 **2ª Parte:** • Correr com o tronco direito, e cabeça alta, olhando em frente, ombros relaxados e acção rápida e enérgica dos braços (fig2) • Passadas relaxadas, circuladas, com os joelhos altos para permitir apoios activos efectuados no terço médio/anterior dos pés. • As últimas passadas, são mais frequentes; • Não perder velocidade.	 **Fig.1** **Fig.2**
Chamada • Colocar o corpo em condições de saltar; • Sair do Chão sem perder velocidade.	• Mover a perna de chamada de cima - frente para baixo - trás, em movimento rápido, activo de "arranhar" a zona de chamada **(fig3)** • Estender completamente a perna de chamada **(fig3);** • A perna livre, flectida pelo joelho, deve realizar um movimento activo até à horizontal, de forma sincronizada com os braços (fig3)	 **Fig.3**
"Voo" • Saltar o mais possível; • Recuperar o equilíbrio; • Preparar a queda.	• Devemos manter durante breves instantes a posição final da chamada **(fig4)** • Manter o tronco direito e olhar em frente; • Na última parte do voo; as pernas flectidas pelos joelhos, sobem aproximando-se do tronco; • Procurar a posição de L antes da queda; pés colocados em frente, e os braços movimentam-se para baixo - trás **(fig4)**	 **Fig.4**
Queda • Absorver o impacto em segurança; • Não perder distância.	• Colocar os pés na areia pelos calcanhares e ao mesmo nível; • Amortecer a queda, flectindo os joelhos após o toque dos calcanhares, permitindo deslocar a bacia para a frente, avançando sobre o local de **contacto (fig5)**	 **Fig.5**

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

Fases e Objectivos	Descrição Técnica Geral	Figuras
Fases do Lançamento **1ª Fase:** • Preparação **Objectivo:** Identificar as características da posição de força. Lançar da posição de força com recuperação	**1ª Fase:** **Preparação**: (Posição de Força) • 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 aproximadamente 1,5 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 direcção oposta á zona de queda. • Pé direito apontado na direcção oposta á zona de queda formando um ângulo de 45 com a direcção 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 mantêm–se um pouco arqueado.	**Fig.1**
2ª Fase: • Arremesso	**2ª Fase:** **Arremesso** • No inicio 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.	 **Fig.2** **Fig.3**
3ª Fase: • Recuperação	**3ª Fase:** **Recuperação** • Após arremessar o peso, efectuar um salto colocando a perna á frente.	