



ms

ELVAS'2017
XIII MEGA SPRINT
KM/ SALTO/ LANÇAMENTO



**DOCUMENTO
ORIENTADOR**



Desporto Escolar

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
NORMAS PARA 2016/2017	12
PROTOCOLO DA PROVA DO MEGA SPRINTER	13
ATIVIDADES COMPLEMENTARES/FASES CLDE'S E NACIONAL	14
ESQUEMA DA PROVA DE ESTAFETAS MISTA 8X5X14METROS	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
FICHA DE INSCRIÇÃO DA FASE CLDE	22
TABELA DE REFERÊNCIA DO MEGA SPRINTER (40 METROS)	23
TABELA DE REFERÊNCIA MEGA KM (1.000 Metros)	24
TABELA DE REFERÊNCIA DO MEGA LANÇAMENTO (PESO)	25
TABELA DE REFERÊNCIA DO MEGA SALTO (COMPRIMENTO)	26
FICHA 1: PARTIDA DE PÉ (2 APOIOS) ACELERAÇÃO DESACELERAÇÃO	27
FICHA 2: PARTIDA DE PÉ (2 APOIOS) E CORRIDA	28
FICHA 3: AS FASES DO SALTO EM COMPRIMENTO	29
FICHA 4: AS FASES DO LANÇAMENTO DE PESO	30

INTRODUÇÃO

A Federação Portuguesa de Atletismo (FPA) e a Direção Geral da Educação / Desporto Escolar (DGE/DE), levaram a efeito, nos últimos doze anos letivos, uma parceria, na procura de rentabilizar meios e interesses comuns: população alvo, instalações desportivas, material desportivo, e recursos humanos... , com intenção de detetar vontades e capacidades, tendo em vista o desenvolvimento Desportivo.

A enorme adesão a nível nacional, de alunos, professores e escolas/agrupamentos, ao Projeto Mega, logo na primeira edição, aumentada nas edições seguintes, é elucidativa do trabalho de cooperação realizado entre estas instituições, constituindo-se como um forte incentivo a continuar, se possível ainda com mais entusiasmo, empenho e dedicação, neste novo ano letivo de 2016/17 e futuros.

As marcas obtidas nas distâncias de 40 metros, de 1000 metros, de salto em comprimento pelos milhares de alunos participantes nas fases CLDE e Nacional, permitiram a reformulação das Tabelas de Referência que aqui se apresentam, em função dos resultados alcançados nas primeiras edições. Estas tabelas constituem uma mais-valia de carácter didático e 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 levar a efeito este ano, em conjunto com os Grupos-Equipa e Centros de Formação Desportiva da DGE/DE, o Centro de Formação de Atletismo da FPA e ainda as Associações Distritais de Atletismo.

Instituído que está 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.

Na 13ª edição deste projeto, vamos continuar a incluir uma prova adaptada de lançamento (em cadeira de rodas), representando esta iniciativa mais uma área em que o Atletismo pode promover e potenciar atividades pedagógicas e competitivas inclusivas, juntando alunos com esta condição, num projeto com grande valor.

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 co-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 1500 metros, 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 A e B e outra para os escalões de iniciados e juvenis), uma prova de **Salto em Comprimento**, uma prova de **1000 metros**, uma prova de **Lançamento do Peso** e este ano, uma prova de **Lançamento Adaptado**.

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 9 aos 21 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 todos os alunos para a prática do Atletismo, serão os grandes objetivos do Projeto Mega.

ESCALÕES ETÁRIOS

ESCALÃO ETÁRIO	ANO DE NASCIMENTO
Infantis A	2006 a 2008
Infantis B	2004 e 2005
Iniciados	2002 e 2003
Juvenis	1999 a 2001
Juniores Só fase escola	1995 a 1998

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

Atividades Complementares

- Estafeta Mista 8 X 5X14m – 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 prova Coletiva é para ser realizada com os 2 melhores alunos de cada turma (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

ATIVIDA DES 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/género Salto – o melhor aluno por escalão/ género KM - o melhor aluno por escalão/ género Peso - o melhor aluno /escalão/ género Peso Adaptado - o melhor aluno de cada género.
2ª Fase CLDE				
CLDE 	A definir entre cada CLDE e Associação Distrital	- Associação Distrital (competição) - CLDE (transportes)	Pista a designar pela Associação Distrital/CLDE	Sprinter – Os dois (2) melhores alunos por escalão/ género Salto – o melhor aluno por escalão/ género KM - o melhor aluno por escalão/ género Peso - o melhor aluno do escalão Iniciados / género; Peso Adaptado - o melhor aluno de cada género
3ª Fase Nacional				
Nacional 	31 de março e 1 de abril 2016 (Sexta/Sábado)	- Federação Portuguesa de Atletismo - DGE- Desporto Escolar		Sprinter - Os dois (2) melhores alunos por escalão/ género por CLDE e RA; Salto - o melhor aluno por escalão/ género por CLDE e RA; KM - o melhor aluno por escalão/ género por CLDE e RA. Peso - o melhor aluno do escalão Iniciados / género Peso Adaptado - o melhor aluno de cada género

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

 – Inscrições para a Fase Nacional – até ao dia 20 de março / 2017. - 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, ou competição de Escola por escalão etário e género, para a Fase CLDE.

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

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

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

Mega Lançamento Adaptado - Apura-se o melhor aluno (1) da fase inter-turmas, de cada género, para a Fase CLDE. Existe apenas um escalão único nesta prova.

Nº de alunos: O total de alunos por escola é no máximo de 34 respeitando-se os critérios de apuramento + 2 cadeiras de rodas.

Fase CLDE

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

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

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

Mega Lançamento – Apura-se o melhor aluno (1) da fase inter-turmas, no escalão Iniciados/ género, para a Fase Nacional.

Mega Lançamento Adaptado - Apura-se o melhor aluno (1) da fase inter-turmas, de cada género, para a Fase Nacional. Existe apenas um escalão único nesta prova.

Nº de alunos: O total de alunos a apurar por CLDE é no máximo de 34, respeitando-se os critérios de apuramento + 2 cadeiras de rodas.

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 e Final Nacional.
3. O sistema de apuramento na Fase Escola é da responsabilidade do Grupo Disciplinar de Educação Física de cada escola.
4. O apuramento para as Fases CLDE é da responsabilidade das Associações Distritais de Atletismo e do Desporto Escolar de cada CLDE.
5. O 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 sapatilhas de bicos, tanto nos 40 metros como no Mega Quilómetro e no Mega Salto.
7. Os tempos e as distâncias obtidos pelos alunos participantes nas fases CLDE e Nacional (com cronometragem eletrónica), servirão para elaborar um “Ranking Nacional” (um por ano), tanto no Mega Sprinter como no Mega Quilómetro, 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 e Nacional.
9. 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 de 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/género 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/género para a fase seguinte – CLDE.
3. Nas Fases CLDE 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 e Final Nacional (para iniciados), 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 LANÇAMENTO ADAPTADO

Consultar o Regulamento específico, em anexo, complementando este documento.

MEGA SALTO

Será considerado nulo todo o salto em que:

- 1- O aluno faça a chamada para além da zona de chamada;
- 2- O aluno saia da caixa de saltos para trás do local onde caiu.

- Ensaios

Nas Fases CLDE e na Fase 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 início de corrida.

MEGA QUILOMETRO (MEGA KM)

- Esta disciplina disputa-se por séries.

NORMAS PARA 2016/17

Para que haja uniformidade no preenchimento das diferentes fichas das Fases CLDE 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)	Género	Escola	Distrito	CLDE	Marca
1	Paulo Silva	98	Juv	M	EB2,3...	Porto	Tâmega	5.70
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								

OBSERVAÇÕES: NORMAS A SEREM CUMPRIDAS PELOS ORGANIZADORES DAS FASES CLDE.

PROTOCOLO DA PROVA DE MEGA SPRINTER

Individual

Distância	Fase	Procedimentos	Representação da prova	Material / Instalações	Tentativas
40 mts		- De pé, o aluno coloca-se junto à linha de partida, sem a pisar - Partida de pé, com dois apoios - 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)
	Escola				

Coletiva

40 mts Fase 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 Fase 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

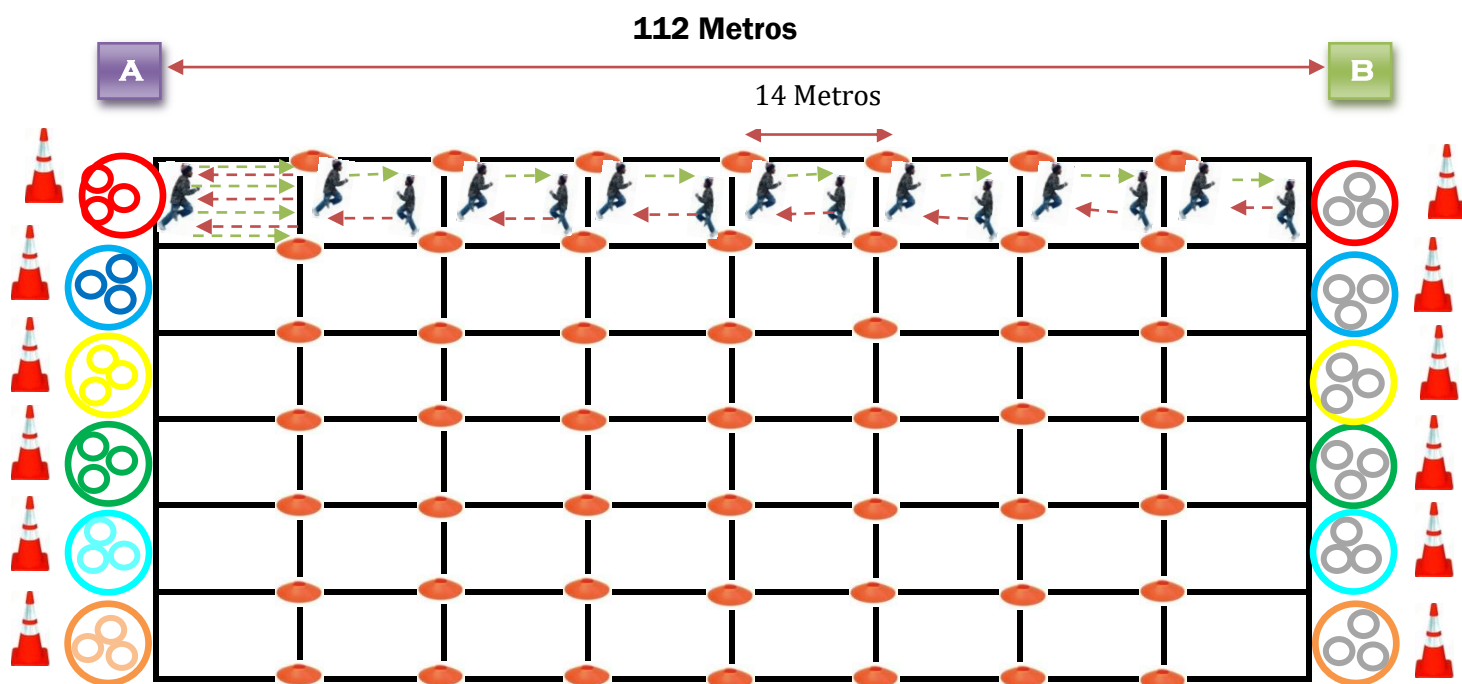


Estafeta mista 8 x 50 Metros

Atividades Complementares /Fases CLDE e Nacional

- Estafeta Mista / Infantis A e B
- Estafeta Mista / Iniciados e Juvenis
- Salto em Comprimento
- Quilómetro (Km)
- Lançamento de peso

Esquema da Prova de Estafetas Mista 8x(5x14 metros)



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

LEGENDA:

-  Objetos a transportar (Ringues) 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

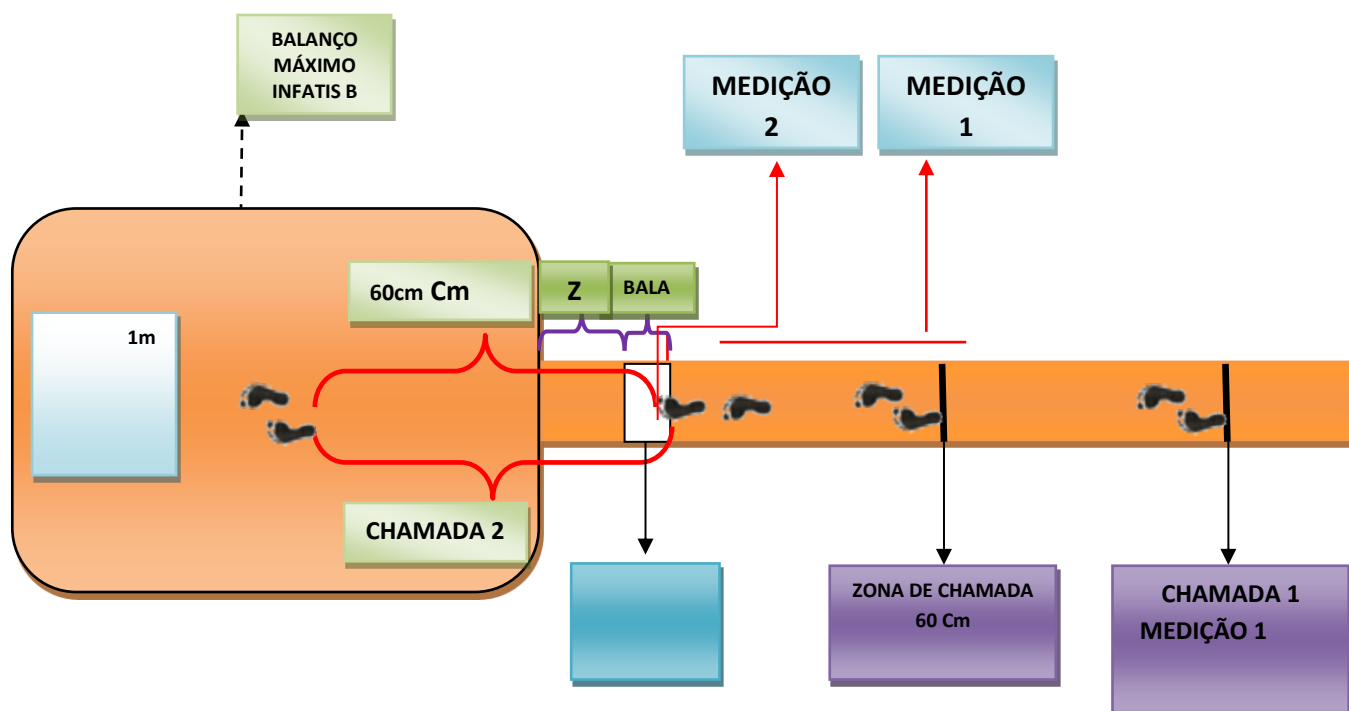
Transmissão na reta da meta



Protocolo da Prova de Mega Salto

Prova	Fase	Procedimentos	Representação da prova	Material	Tentativas
Comprimento		- O aluno coloca-se à frente da linha balanço. - Corre em direção à caixa de areia e efetua 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	Três tentativas (Apuramento) + Uma tentativa (Final)

Esquema da Prova de Mega Salto

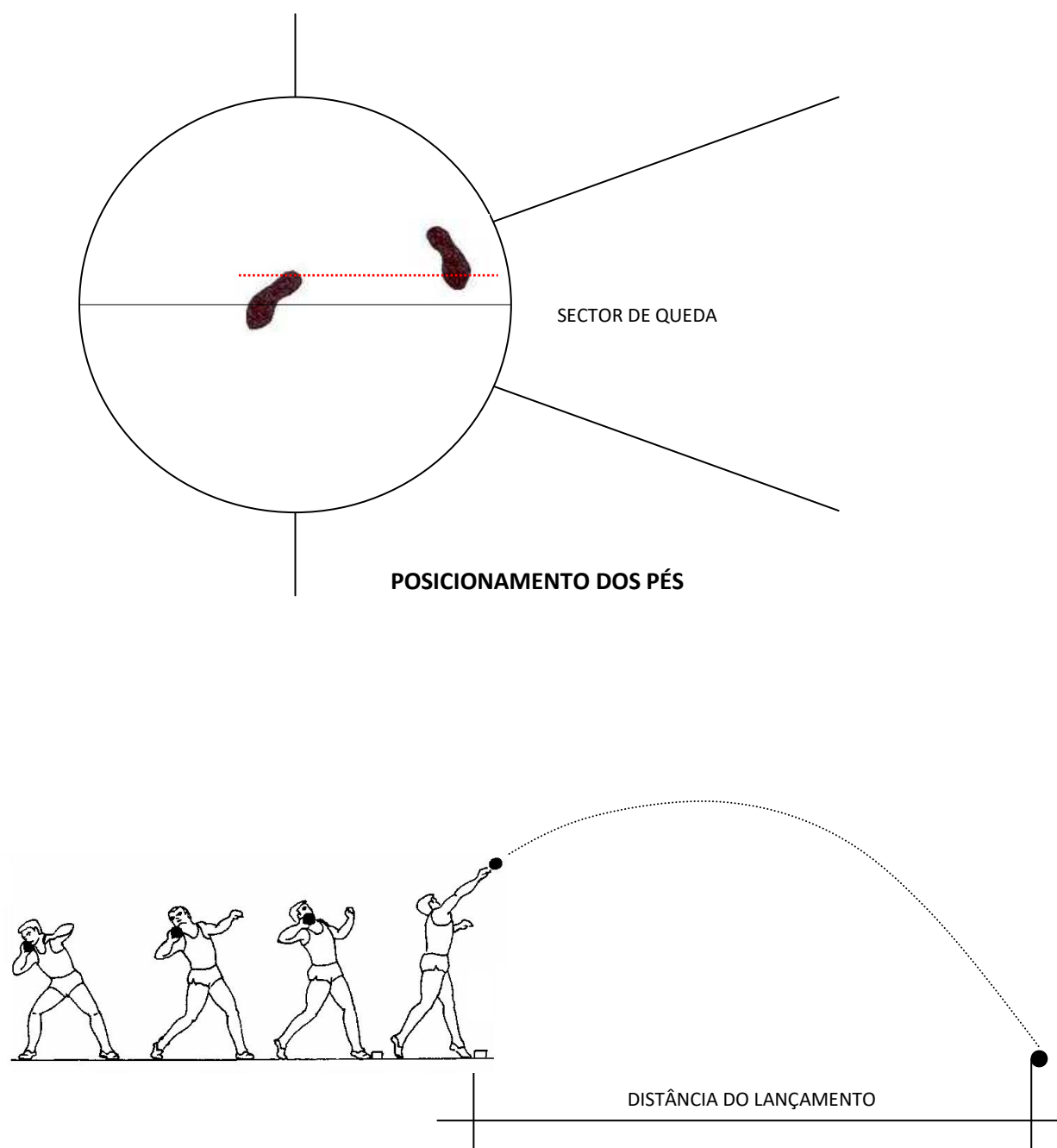


CAIXA

Distância	Procedimentos	Representação da Prova	Material/Instalações	Tentativas
1000 Metros	- 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".		- Cronómetros; - Vários cones de sinalização; - Fita ou pó de cal; - Pista, estrada, campo de futebol, etc.	Corrida de 1.000m.
Escola CLDE Nacional		RUI SILVA		

Distância	Procedimentos	Representação da Prova	Material/Instalações	Tentativas
Lançamento PESO	• O aluno põe-se dentro do círculo • 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.	   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	Três tentativas (Apuramento) + Uma tentativa (Final)
FASE: Escola CLDE Nacional (iniciados)	• A distância lançada é medida com uma fita métrica e registada na folha da competição.			

Protocolo da Prova do Mega Lançamento



Esquema Protocolo do Mega Lançamento

TÉCNICA A UTILIZAR NO MEGA LANÇAMENTO


MegaSprinter - Velocidade (40m)
MegaSalto (Comprimento)
MegaKm - Resistência (1.000m)
MegaLançamento - (Peso)/Mega Lançamento Adaptado


Ficha de Inscrição - Fase CLDE

Coordenação Local do DE

DSR

DSRALDE

 Nome do
AE/Escola

Código GEPE

 Prof. Responsável **MegaSprinter**

 Prof. Responsável **MegaSalto**

 Prof. Responsável **MegaKm**

 Prof. Responsável **MegaLançamento**

 Prof. Responsável **MegaLança/ Adaptado**

Nome	Telf./Telex.	E-Mail

Nº de alunos participantes na Fase Escola	Disciplina	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
	MegaLançamento Adaptado						1	1		2

Mega Sprinter/Salto/Km/Lançamento/Lançamento Adaptado

Colocar um X nos alunos participantes

Ano a considerar		2016									
	Nome do(a) Aluno(a) (Primeiro e último nome - EM MAIUSCULAS)	GÉNERO	Ano Nasc. (4 dígitos)	ESCALÃO ETÁRIO	CE / DRE	ESCOLA	CORRIDA	SALTO	KM	LANC	ESTAFETAS
1		F		INF A	0						
2		F		INF A	0						
3		F		INF A	0						
4		F		INF A	0						
5		M		INF A	0						
6		M		INF A	0						
7		M		INF A	0						
8		M		INF A	0						
9		F		INF B	0						
10		F		INF B	0						
11		F		INF B	0						
12		F		INF B	0						
13		M		INF B	0						
14		M		INF B	0						
15		M		INF B	0			x			
16		M		INF B	0						
17		F		INI	0						
18		F		INI	0						
19		F		INI	0						
20		F		INI	0						
21		F		INI	0						
22		M		INI	0				x		
23		M		INI	0				x	x	
24		M		INI	0						
25		M		INI	0			xx			
26		M		INI	0						
27		F		JUV	0						
28		F		JUV	0			x			
29		F		JUV	0						
30		F		JUV	0			x			
31		M		JUV	0						
32		M		JUV	0						
33		M		JUV	0						
34		M		JUV	0						
35		Adaptado		Todos							
36		Adaptado		Todos							

Notas:

Corrida - Apuram, por escalão/género, os 2 primeiros classificados na Fase CLDE

Salto - Apura, por escalão/género, o primeiro classificado na Fase CLDE

Km - Apura, por escalão/género, o primeiro classificado na Fase CLDE

Lançamento - Apura, no escalão de Iniciados/género, o primeiro classificado na Fase CLDE / Lançamento adaptado: Apura um aluno de cada género/escalão único

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 Inscrição da Fase CLDE

FEMININO					MASCULINO			
INFATIS A	INFANTIS B	INICIADOS	JUVENIS		INFANTIS B	INFANTIS B	INICIADOS	JUVENIS
4.85	4.85	4.85	4.85		4.85	4.85	4.85	4.85
4.90	4.90	4.90	4.90		4.90	4.90	4.90	4.90
4.95	4.95	4.95	4.95		4.95	4.95	4.95	4.95
5.00	5.00	5.00	5.00		5.00	5.00	5.00	5.00
5.05	5.05	5.05	5.05		5.05	5.05	5.05	5.05
5.10	5.10	5.10	5.10		5.10	5.10	5.10	5.10
5.15	5.15	5.15	5.15		5.15	5.15	5.15	5.15
5.20	5.20	5.20	5.20		5.20	5.20	5.20	5.20
5.25	5.25	5.25	5.25		5.25	5.25	5.25	5.25
2.30	2.30	2.30	2.30		2.30	2.30	5.30	2.30
5.35	5.35	5.35	5.35		5.35	5.35	5.35	5.35
5.40	5.40	5.40	5.40		5.40	5.40	5.40	5.40
5.45	5.45	5.45	5.45		5.45	5.45	5.45	5.45
5.50	5.50	5.50	5.50		5.50	5.50	5.50	5.50
5.55	5.55	5.55	5.55		5.55	5.55	5.55	5.55
5.60	5.60	5.60	5.60		5.60	5.60	5.60	5.60
5.65	5.65	5.65	5.65		5.65	5.65	5.65	5.65
5.70	5.70	5.70	5.70		5.70	5.70	5.70	5.70
5.75	5.75	5.75	5.75		5.75	5.75	5.75	5.75
5.80	5.80	5.80	5.80		5.80	5.80	5.80	5.80
5.85	5.85	5.85	5.85		5.85	5.85	5.85	5.85
5.90	5.90	5.90	5.90		5.90	5.90	5.90	5.90
5.95	5.95	5.95	5.95		5.95	5.95	5.95	5.95
6.00	6.00	6.00	6.00		6.00	6.00	6.00	6.00
6.05	6.05	6.05	6.05		6.05	6.05	6.05	6.05
6.10	6.10	6.10	6.10		6.10	6.10	6.10	6.10
6.15	6.15	6.15	6.15		6.15	6.15	6.15	6.15
6.20	6.20	6.20	6.20		6.20	6.20	6.20	6.20
6.25	6.25	6.25	6.25		6.25	6.25	6.25	6.25
6.30	6.30	6.30	6.30		6.30	6.30	6.30	6.30
6.35	6.35	6.35	6.35		6.35	6.35	6.35	6.35
6.40	6.40	6.40	6.40		6.40	6.40	6.40	6.40
6.45	6.45	6.45	6.45		6.45	6.45	6.45	6.45
6.50	6.50	6.50	6.50		6.50	6.50	6.50	6.50
6.55	6.55	6.55	6.55		6.55	6.55	6.55	6.55
6.60	6.60	6.60	6.60		6.60	6.60	6.60	6.60
6.65	6.65	6.65	6.65		6.65	6.65	6.65	6.65
6.70	6.70	6.70	6.70		6.70	6.70	6.70	6.70
6.75	6.75	6.75	6.75		6.75	6.75	6.75	6.75
6.80	6.80	6.80	6.80		6.80	6.80	6.80	6.80
6.85	6.85	6.85	6.85		6.85	6.85	6.85	6.85
6.90	6.90	6.90	6.90		6.90	6.90	6.90	6.90
6.95	6.95	6.95	6.95		6.95	6.95	6.95	6.95
7.00	7.00	7.00	7.00		7.00	7.00	7.00	7.00
7.05	7.05	7.05	7.05		7.05	7.05	7.05	7.05
7.10	7.10	7.10	7.10		7.10	7.10	7.10	7.10
7.15	7.15	7.15	7.15		7.15	7.15	7.15	7.15
7.20	7.20	7.20	7.20		7.20	7.20	7.20	7.20
7.25	7.25	7.25	7.25		7.25	7.25	7.25	7.25
7.30	7.30	7.30	7.30		7.30	7.30	7.30	7.30
7.35	7.35	7.35	7.35		7.35	7.35	7.35	7.35
7.40	7.40	7.40	7.40		7.40	7.40	7.40	7.40
7.45	7.45	7.45	7.45		7.45	7.45	7.45	7.45
7.50	7.50	7.50	7.50		7.50	7.50	7.50	7.50

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

Tabela de Referência (40 metros)

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 (1000Mts)

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		13.00	13.00	13.00	13.00
10.95	10.95	10.95	10.95		12.90	12.90	12.90	12.90
10.90	10.90	10.90	10.90		12.80	12.80	12.80	12.80
10.85	10.85	10.85	10.85		12.70	12.70	12.70	12.70
10.80	10.80	10.80	10.80		12.60	12.60	12.60	12.60
10.75	10.75	10.75	10.75		12.50	12.50	12.50	12.50
10.70	10.70	10.70	10.70	HIPER LANÇAMENTO	12.40	12.40	12.40	12.40
10.60	10.60	10.60	10.60	SUPER LANÇAMENTO	12.30	12.30	12.30	12.30
10.50	10.50	10.50	10.50		12.20	12.20	12.20	12.20
10.40	10.40	10.40	10.40	MEGA LANÇAMENTO	12.10	12.10	12.10	12.10
10.30	10.30	10.30	10.30	LANÇAMENTO	12.00	12.00	12.00	12.00
10.20	10.20	10.20	10.20		11.90	11.90	11.90	11.90
10.10	10.10	10.10	10.10		11.80	11.80	11.80	11.80
10.00	10.00	10.00	10.00		11.70	11.70	11.70	11.70
9.90	9.90	9.90	9.90		11.60	11.60	11.60	11.60
9.80	9.80	9.80	9.80		11.50	11.50	11.50	11.50
9.70	9.70	9.70	9.70		11.40	11.40	11.40	11.40
9.60	9.60	9.60	9.60		11.30	11.30	11.30	11.30
9.50	9.50	9.50	9.50		11.20	11.20	11.20	11.20
9.40	9.40	9.40	9.40		11.10	11.10	11.10	11.10
9.30	9.30	9.30	9.30		11.00	11.00	11.00	11.00
9.20	9.20	9.20	9.20		10.90	10.90	10.90	10.90
9.10	9.10	9.10	9.10		10.80	10.80	10.80	10.80
9.00	9.00	9.00	9.00		10.70	10.70	10.70	10.70
8.90	8.90	8.90	8.90		10.60	10.60	10.60	10.60
8.80	8.80	8.80	8.80		10.50	10.50	10.50	10.50
8.70	8.70	8.70	8.70		10.40	10.40	10.40	10.40
8.60	8.60	8.60	8.60		10.30	10.30	10.30	10.30
8.50	8.50	8.50	8.50		10.20	10.20	10.20	10.20
8.40	8.40	8.40	8.40		10.10	10.10	10.10	10.10
8.30	8.30	8.30	8.30		10.00	10.00	10.00	10.00
8.20	8.20	8.20	8.20		9.90	9.90	9.90	9.90
8.10	8.10	8.10	8.10		9.80	9.80	9.80	9.80
8.00	8.00	8.00	8.00		9.70	9.70	9.70	9.70
7.90	7.90	7.90	7.90		9.60	9.60	9.60	9.60
7.80	7.80	7.80	7.80		9.50	9.50	9.50	9.50
7.70	7.70	7.70	7.70		9.40	9.40	9.40	9.40
7.60	7.60	7.60	7.60		9.30	9.30	9.30	9.30
7.50	7.50	7.50	7.50		9.20	9.20	9.20	9.20
7.40	7.40	7.40	7.40		9.10	9.10	9.10	9.10
7.30	7.30	7.30	7.30		9.00	9.00	9.00	9.00
7.20	7.20	7.20	7.20		8.90	8.90	8.90	8.90
7.10	7.10	7.10	7.10		8.80	8.80	8.80	8.80
7.00	7.00	7.00	7.00		8.70	8.70	8.70	8.70
6.90	6.90	6.90	6.90		8.60	8.60	8.60	8.60
6.80	6.80	6.80	6.80		8.50	8.50	8.50	8.50
6.70	6.70	6.70	6.70		8.40	8.40	8.40	8.40
6.60	6.60	6.60	6.60		8.30	8.30	8.30	8.30
6.50	6.50	6.50	6.50		8.20	8.20	8.20	8.20
6.40	6.40	6.40	6.40		8.10	8.10	8.10	8.10
6.30	6.30	6.30	6.30		8.00	8.00	8.00	8.00
6.20	6.20	6.20	6.20		7.90	7.90	7.90	7.90
6.10	6.10	6.10	6.10		7.80	7.80	7.80	7.80
6.00	6.00	6.00	6.00		7.70	7.70	7.70	7.70



Tabela de Referência do Mega Lançamento (Peso)

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

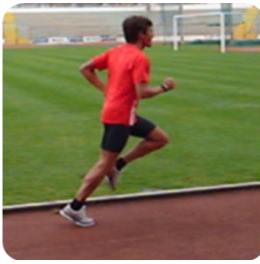


Tabela de Referência do Mega Salto (Comprimento)

OBJETIVOS	ASPETOS TECNICOS A CONSIDERAR NA PARTIDA DE PÉ (DOIS APOIOS) E ACELERAÇÃO	FIGURAS
OPTIMIZAR A PARTIDA DE PÉ (DOIS APOIOS)	PARTIDA DE PE: - 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 ... e dá um passo atrás (pé afastado ± 30 cm, deixando o pé de chamada à frente. Fig. 3; -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 pé Fig. 4; -Peso do corpo distribuído pelos dois pés Fig. 4; -Joelhos ligeiramente fletidos 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.

Fig.1

OBJETIVOS	ASPETOS TECNICOS A CONSIDERAR 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 à 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 fletidas 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 2 Partida de Pé (2 Apoios), Corrida Quilómetro

Fases e Objetivos	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 ação rápida e enérgica dos braços (fig2) - Passadas relaxadas, circuladas, com os joelhos altos para permitir apoios ativos efetuados 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, 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)	 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 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)	 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, fletindo os joelhos após o toque dos calcanhares, permitindo deslocar a bacia para a frente, avançando sobre o local de contato (fig5)	 Fig.5

Ficha 3: As Fases do Salto em Comprimento

Fases e Objetivos	Descrição Técnica Geral	Figuras
Fases do Lançamento 1ª Fase: Preparação Objetivo: 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 o pescoço, ligeiramente abaixo 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 – POSIÇÃO DE AFUNDO - Ancas viradas para o lado, ombros virados na direção oposta à zona de queda. - Pé direito na perpendicular relativamente à zona de queda formando um ângulo de aproximadamente 90 graus com a direção do lançamento. O peso do corpo encontra-se sobre a perna direita e o 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 é suportado pela perna direita. - O lado esquerdo do corpo deve estar alinhado;	Fig.1 
2ª Fase: Arremesso	2ª Fase: Arremesso - No início do arremesso o peso do corpo é suportado pela perna direita. (fig. 2) - Frontalizar a bacia através da rotação do pé e da perna direita. - Manter o peso em contacto com o pescoço até estar voltado para o setor de queda. - Finalizar o lançamento com extensão do joelho esquerdo e do braço direito. (fig. 3)	Fig.2  Fig.3 