



Federação Portuguesa de Atletismo  
Ministério da Educação - Desporto Escolar



# PROJECTO



## ESCALÕES ETÁRIOS

<b>ESCALÃO</b> <b>ÉPOCAS</b>	2004/2005	2005/2006	2006/2007	2007/2008
<b>INFANTIS A</b>	94/95	95/96	96/97	97/98
<b>INFANTIS B</b>	92/93	93/94	94/95	95/96
<b>INICIADOS</b>	90/91	91/92	92/93	93/94
<b>JUVENIS</b>	88/89	89/90	90/91	91/92
<b>JUNIORES</b>	86/87	87/88	88/89	89/90
	Só Fase Escola			

## ACTIVIDADES

### - ACTIVIDADES REGULARES

- Fase Escola<sup>1</sup>
    - Torneios Intra-Turmas
    - Torneios Inter-Turmas
  - Fase Coordenação Educativa (CE)
    - Torneios Inter-Escolas
  - Fase Nacional (FN)
    - Torneios Inter-CE's
- . Estágio de aperfeiçoamento para alunos e professores de Educação Física.

### - ACTIVIDADES COMPLEMENTARES

- Estafeta Mista 8 X (3X15m) – Infantis "A" e "B"
- Estafeta Mista 8 X 50m – Iniciados e Juvenis

---

<sup>1.1.</sup> A realização de torneios na **Fase Escola** (ou em qualquer outra fase) pode ser complementada com a presença de um atleta "referência" (de qualquer disciplina do Atletismo) e /ou com a realização de Acções de Formação com técnico da FPA.

<sup>1.2.</sup> Os Professores devem reunir os alunos com melhores tempos a fim de fazerem provas colectivas para que o apuramento seja o mais justo possível (seguir igualmente as Normas do Protocolo – pág 7)

<sup>1.3.</sup> As Escolas que não possuam espaço para a realização dos 40 metros, podem utilizar a distância de 30 metros ou outra inferior.

**CALENDARIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES**

ACTIVIDADES FASES	DATAS	LOCAL	ORGANIZAÇÃO	LOCAIS DA ACTIVIDADE	SISTEMA APURAMENTO
<b>Actividades Promocionais</b>	A definir pelas escolas		Escola/Departamento E. F.	Escola	
<b>1ª Fase: Fase Escola<sup>2</sup></b>	Até ao Carnaval	Escolas aderentes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grupo de Educação Física da Escola</li> </ul>	Escola ou Pista Ar Livre	Os 2 melho-res alunos por escalão etário e sexo
<b>2ª Fase: Fase CE<sup>3</sup></b>	A definir entre cada CE e Associação Distrital	Escolas / Distritos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Associação Distrital - (competição)</li> <li>DRE's - Desporto Escolar (transportes e alimentação)</li> </ul>	Pista a designar pela Associação local	Os 2 melho-res alunos por escalão/sexo
<b>3ª Fase: Fase Nacional (FN)</b>	30/Abril/05 (Sábado)	- CE's - Ilhas: <i>Açores e Madeira</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Federação Portuguesa de Atletismo</li> <li>DGIDC - Desporto Escolar</li> </ul>	Pista Ar Livre Óbidos (?)	Participam os 2 melhores alunos por escalão/sexo por CE e Ilhas
<b>4ª Fase: Estágio de aperfeiçoamento</b>	27, 28 e 29 de Maio/05	A definir	<ul style="list-style-type: none"> <li>Federação Portuguesa de Atletismo</li> <li>DGIDC - Desporto Escolar</li> </ul>	A designar	5 melhores alunos da FN por escalão/sexo

<sup>2</sup> Envio das Inscrições para a Fase CE até ao dia 18 de Fevereiro de 2005

<sup>3</sup> Envio das Inscrições para a Fase Nacional até ao dia 1 de Abril de 2005 para: Centro de Formação de Atletismo da Zona Centro, Apartado 28, 3811-901 AVEIRO  
email – [megasprint@portugalmail.pt](mailto:megasprint@portugalmail.pt) fax- 234 428 996

## REGULAMENTO

- Esta actividade pode ser realizada por todos os alunos até aos 16 anos, de ambos os sexos, de qualquer escola aderente à iniciativa.
- O sistema de apuramento na Fase Escola é da responsabilidade da Escola.
- O sistema de apuramento na Fase CE é da responsabilidade da Associação Distrital / Desporto Escolar de CE.
- O sistema de apuramento na Fase Nacional é da responsabilidade da Federação Portuguesa de Atletismo / Desporto Escolar.
- É da responsabilidade dos elementos do Sector de Velocidade da Federação Portuguesa de Atletismo, o tratamento de dados dos resultados enviados pelas diferentes Escolas e Associações Distritais, para:

Centro de Formação de Atletismo da Zona Centro  
Apartado 28  
3811-901 AVEIRO  
Tel/Fax: 234 428 996  
Email: [megasprint@portugalmail.pt](mailto:megasprint@portugalmail.pt)

- Os tempos obtidos, validados por elementos da FPA, pelos alunos participantes em todas as fases, servirão para elaborar um "Ranking Nacional" e uma Tabela de Pontuação.

## SISTEMA DE APURAMENTO

**Fase Escola:** - Apuram-se os alunos com os 2 melhores resultados por escalão etário e sexo, para a Fase CE

- Total de alunos por Escola: 16

**Fase CE:** - São apurados para a Fase Nacional, os 2 melhores alunos de ambos os sexos e escalão etário

- Total de alunos por CE: 16

**Fase Nacional:** - Participam os 2 melhores alunos de cada escalão etário e sexo, de cada CE.

- Total de alunos: 384, apurados da seguinte forma:

. Total de cada CE:  $16 \times 22 = 352$

. Total das Ilhas:  $3 \times 16 = 32$

**Estágio Aperfeiçoamento:** - Participam os 5 melhores alunos, por escalão etário e sexo, num total de 40 alunos.

**PROTOCOLOS DAS PROVAS**
**INDIVIDUAL**

Distância	Fase	Procedimentos	Representação da prova	Material Instalações	Tentativas
40 mts	<b>Fase Escola</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De pé, o aluno coloca-se junto à linha de partida A, sem a pisar.</li> <li>Acciona-se o cronómetro no momento em que o pé de trás se movimentar.</li> <li>O cronómetro é parado, logo que o peito do aluno ultrapasse a linha de chegada B.</li> <li>O tempo da corrida é registado em centésimos.</li> <li>Utilizar sapatilhas</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Cronómetro</li> <li>3 cones de sinalização</li> <li>Fita ou pó de cal</li> <li>Polidesportivo / Pavilhão</li> </ul>	2

**COLECTIVA**

40 mts	<b>Fase Escola</b>	<b>Competição tradicional</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>A partida é realizada a partir de dois ou três apoios.</li> <li>A cronometragem é manual, com "tiro" de partida.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Cronómetros</li> <li>3 cones de sinalização</li> <li>Fita ou pó de cal</li> <li>Polidesportivo / Pavilhão</li> </ul>	1 ou Eliminatórias e Finais
40 mts	<b>Fase CE e Nacional</b>	<b>Competição tradicional</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>A partida é realizada a partir de dois ou três apoios.</li> <li>A cronometragem é electrónica.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Cronometragem Electrónica</li> <li>Pista</li> </ul>	Eliminatórias Meias Finais Finais

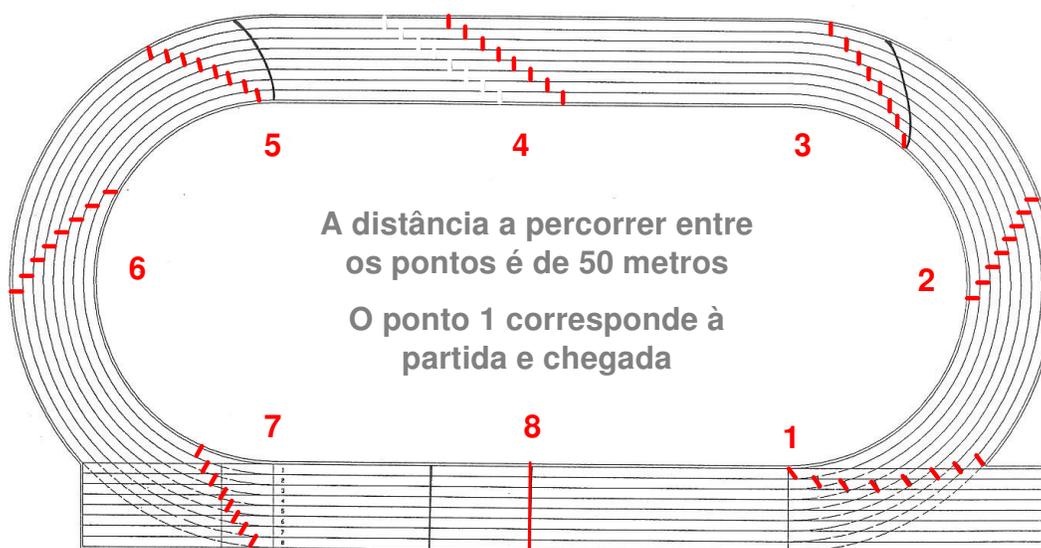
**ACTIVIDADES COMPLEMENTARES / FASE CE E FASE NACIONAL**
**ESTAFETA MISTA - INFANTIS "A" e "B"**
**8X(3X15M) = 45 m**
**Descrição:**

Levar os 2 objectos de A para B, passando por todos os elementos da equipa.

- Cada aluno só pode transportar um objecto de cada vez.
- A estafeta termina quando os objectos de "A" estiverem em "B".

**Esquema:**

	15 metros								
"A"	1	2	3	4	5	6	7	8	"B"
Ψ	→	→	→	→	→	→	→	→	
Ψ	←	←	←	←	←	←	←	←	
	→	→	→	→	→	→	→	→	

**ESTAFETA MISTA 8X50m / INICIADOS E JUVENIS**
**8X50 m = 400m**




# FICHA DE RESULTADOS / FASE ESCOLA



## Velocidade 40 mts

Escola: \_\_\_\_\_ Telef: \_\_\_\_\_

Coordenação Educativa(C.E.): \_\_\_\_\_ Distrito: \_\_\_\_\_

Prof. Responsável: \_\_\_\_\_ Contacto: \_\_\_\_\_ Data: \_\_/\_\_/\_\_ Nº Folha: \_\_

Nº de Ordem	Nome do Aluno (Primeiro e último)	Ano Nasc.	Escalaõ Etário	Resultados		Melhor Resultado
				1ª Tentativa	2ª Tentativa	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						

**NOTA:** Enviar para o Centro de Formação de Atletismo da Zona Centro, Apartado 28, 3811-901 AVEIRO  
– email – [megasprint@portugalmail.pt](mailto:megasprint@portugalmail.pt) fax- 234 428 996



## FICHA DE INSCRIÇÃO / FASE COORDENAÇÃO EDUCATIVA



ESCOLA:					
MORADA:					
TELEFONE:			FAX:		
E-MAIL:					
TEL. P/CONTACTO / PROFESSOR:					
Nº de Ordem	NOME (Primeiro e último)	ANO NASCIMENTO	SEXO	ESCALÃO ETÁRIO	DORSAL (a)
1			Feminino	Infantil A	
2					
3			Masculino		
4					
5			Feminino	Infantil B	
6					
7			Masculino		
8					
9			Feminino	Iniciados	
10					
11			Masculino		
12					
13			Feminino	Juvenis	
14					
15			Masculino		
16					

a) a atribuir pela Associação Distrital

**NOTA:** Enviar para a Associação Distrital de Atletismo da Zona Geográfica



**MEGA  
SPRINTER**

04 05



*Certificamos que*

\_\_\_\_\_

*da Escola*

*é um(a)*



*Fase* \_\_\_\_\_

*Tempo* \_\_\_\_\_

*Classificação* \_\_\_\_\_

*Local* \_\_\_\_\_

*Data* \_\_\_\_\_

[WWW.MEGASPRINTER.PT](http://WWW.MEGASPRINTER.PT)