



# XIV MEGA SPRINTER

MEGA LANÇAMENTO ADAPTADO

LISBOA/2018



Desporto Escolar

DOCUMENTO ORIENTADOR



REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
EDUCAÇÃO



DGEstE  
Direção-Geral dos  
Estabelecimentos Escolares



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO



LISBOA  
CÂMARA MUNICIPAL

## ÍNDICE

<b>1. PROJETO MEGA SPRINTER ADAPTADO</b>	<b>3</b>
1.1. PARTICIPAÇÃO / INSCRIÇÕES .....	3
1.2. ESCALÕES ETÁRIOS.....	3
1.3. LOCAL .....	3
1.4. PROVAS .....	4
1.6. CASOS OMISSOS.....	7

## 1. PROJETO MEGA SPRINTER ADAPTADO

### 1.1. PARTICIPAÇÃO / INSCRIÇÕES

No quadro competitivo das atividades do Programa do Desporto Escolar, as competições do Projeto Mega Sprinter Adaptado estão abertas a todos os agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas do ensino público, do ensino particular e estabelecimentos de ensino cooperativo e profissional, dependentes ou não do Ministério da Educação (ME), legalmente reconhecidas, ***desde que garantam as condições de participação nas atividades do Desporto Escolar e assegurem a realização das respetivas competições do Projeto Complementar Mega Sprinter de Agrupamento/Escola não Agrupada.***

### 1.2. ESCALÕES ETÁRIOS.

1.2.1. O escalão etário de ambos os géneros, é único para a prova do Projeto Mega Sprinter Adaptado, no ano letivo de 2017/2018. Todos os alunos em cadeira de rodas podem participar nesta prova tendo apenas um escalão.

No entanto, salvaguarda-se que só poderão apurar-se para a fase nacional o melhor aluno de cada género.

1.2.2. Cada aluno com NEE, de acordo com as suas capacidades, participa integrado na prova com classificação geral a todos os participantes em cadeiras de rodas.

### 1.3. LOCAL .

1.3.1. As provas deverão efetuar-se num local que reúna as condições para a prática das provas integradas no Projeto Mega Sprinter, de acordo com o estipulado no ***“Documento Orientador Projeto Mega Sprinter 2018”***, no que respeita ao local de realização da prova e ao traçado do percurso.

#### 1.4. PROVAS

As provas são as seguintes:

<i>Prova</i>	Alunos Participantes		Apuramento
Mega Sprinter	Todos os alunos, por escalão e género, exceto os alunos em cadeira de rodas		Não apuram para o Mega Sprinter Nacional
Mega Lançamento	Alunos em Cadeira de Rodas	Que lançam sentados	Apuram para o Mega Sprinter Nacional

Quadro I

Cada CLDE pode, além das provas sugeridas neste regulamento, realizar outro tipo de prova de forma a incluir alunos com Necessidades Educativas Especiais que, devido às suas características, não consigam realizar as provas propostas.

##### 1.4.1. - Mega Lançamento NEE – Alunos em Cadeira de Rodas

#### Lançamento de Precisão

**Prova** – Realização de um lançamento de um “saco de grão” para um alvo colocado a uma distância de 3 metros.

#### Divisões:

Nível 2 – Alunos que lançam sentados em Cadeira de Rodas

#### Regras:

- O Lançamento efetua-se atrás da Linha de Lançamento, marcada no terreno para o efeito. Esta Linha fica a **3 metros (nível 2) do 8º círculo do alvo.**

#### O SACO

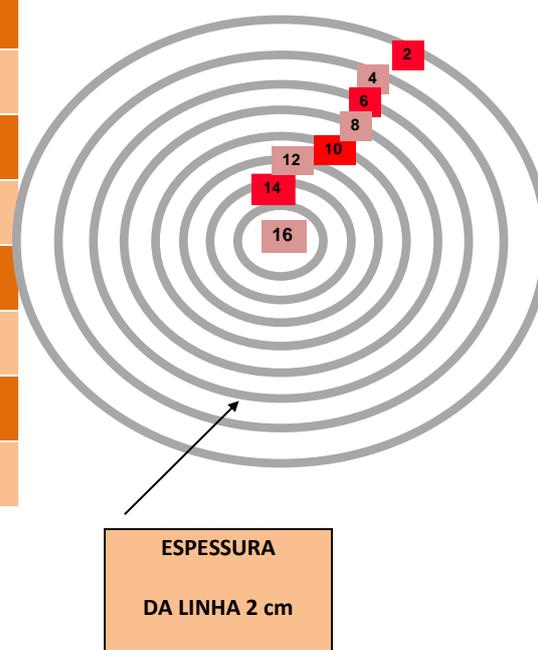
- O Lançamento consiste em arremessar um Saco de Grãos com as dimensões de 10cm x 15cm e o peso de 150g.

- O Saco pode ser lançado da forma que melhor convier ao atleta, e será considerado para a pontuação o local onde o Saco se imobilizar.

## O ALVO

- O Alvo poderá ser construído em metal, madeira ou pintado num pano ou sobre a relva ou solo. É constituído por 8 círculos concêntricos, onde as linhas deverão ter a espessura de 2 cm. E a largura de cada círculo deverá ser de 20 cm
- Todos os atletas em competição poderão executar dois lançamentos no período de aquecimento.
- Na competição cada Lançador tem direito a três lançamentos. Depois de cada lançamento regista-se a pontuação e retira-se o saco.
- No final dos três lançamentos é somado o total de pontos obtidos.
- Em caso de empate nos 3 primeiros lugares, o desempate faz-se pelo apuramento do melhor lançamento. Se mesmo assim subsistir o empate, o vencedor é encontrado pela melhor sequência dos três lançamentos. Mantendo-se o empate, conceder-se-á aos atletas em questão mais um lançamento adicional.
- Se num lançamento, o saco ficar sobre uma das linhas do Alvo, tocando duas áreas de pontuação, será atribuída a pontuação da área menos pontuada. *(Caso o Saco de Grãos fique em duas áreas pontuáveis, conta a pontuação inferior).*

1º CÍRCULO CENTRAL	20 cm	16 Pontos
2º CÍRCULO	40 cm	14 Pontos
3º CÍRCULO	60 cm	12 Pontos
4º CÍRCULO	80 cm	10 Pontos
5º CÍRCULO	100 cm	8 Pontos
6º CÍRCULO	120 cm	6 Pontos
7º CÍRCULO	140 cm	4 Pontos
8º CÍRCULO	160 cm	2 Pontos



## **NORMAS GERAIS PARA COMPETIDORES EM CADEIRA DE RODAS**

- Todas as partes da cadeira de rodas e/ou corpo do competidor que estejam em contacto com o solo devem estar dentro do círculo de lançamento ou da parte alta do bordo (antepara) do círculo e atrás da Linha de Lançamento.
- A cadeira pode ser segura por um Acompanhante, para a estabilizar, dentro do círculo ou por trás da Linha de Lançamento ou utilizar dispositivos para fixar a cadeira de rodas.
- Não são permitidas instruções do Acompanhante.
- No momento do Lançamento, pelo menos uma das nádegas, deve permanecer em contacto com o assento da cadeira, até que o Lançamento do Engenho esteja concluído.
- A utilização do encosto é opcional.

### **1.4.2. - Mega Sprinter NEE – Todos os alunos, exceto alunos em cadeiras de rodas (sem apuramento para o Mega Sprinter Nacional).**

#### **“Corrida de velocidade” adaptada**

**Prova:** Numa pista de 40 metros, realizar uma corrida com os alunos/atletas de olhos vendados orientados por uma atleta guia.

#### **Regras:**

Cada atleta tem direito a dois corredores, para si e para o guia. Essa área constitui a “pista” de competição, e ambos, corredor e guia, devem permanecer dentro dela, do início ao final da prova. O atleta pode optar por correr do lado de fora ou do lado de dentro da pista, em relação ao guia. Fica a cargo da equipa decidir sobre o posicionamento;

#### **Métodos de condução:**

O método de condução é da escolha do atleta. Este pode optar por ser guiado via cotovelo, ou com um cordão. Além disso, o corredor pode receber orientações verbais do guia.

Na competição, atleta e guia são considerados uma equipa.

O atleta guia deve ser identificado por um colete que o distingue do atleta.

Assim que o atleta cego cruzar a linha de chegada, o guia deve estar necessariamente atrás dele. Qualquer infração nesse sentido conduz à desclassificação do atleta.



## LISBOA 2018

---

Em nenhum momento o guia pode arrastar o atleta ou impeli-lo a ir adiante com um empurrão. Qualquer infração nesse sentido conduz à desclassificação do atleta.

Utilizando ou não um cordão, como método de condução, o atleta e o guia não devem estar separados por mais de 0,5 m de distância, em nenhum momento da prova.

### **1.5. FASE NACIONAL - “MEGA SPRINTER” ADAPTADO**

**1.5.1.** O “Mega Sprinter Nacional Adaptado” do Desporto Escolar é destinado aos alunos com Necessidades Educativas Especiais apurados nas provas do “Mega Lançamento” realizadas nas CLDE. É aberto apenas a alunos em cadeiras de rodas de todos os escalões, incluídos num escalão único, para um apuramento de um aluno de cada género, por CLDE.

A CLDE organizadora poderá ter uma quota alargada, sujeita a convite pela CNDE.

Esta quota é confirmada ou alterada, pela Coordenação Nacional do Desporto Escolar, de acordo com as condições locais para a organização da prova.

#### **1.5.2. Prémios**

- **Individuais**

Serão atribuídas medalhas aos 3 (três) primeiros alunos classificados em cada Prova.

### **1.6. CASOS OMISSOS**

Os casos omissos e as dúvidas resultantes da aplicação do presente Regulamento, de acordo com a fase organizacional (Local ou Nacional), serão analisados e decididos, respetivamente, pela CLDE/CRDE e pela Direção-Geral da Educação – Divisão do Desporto Escolar.