

**SPRINT
SALTO
LANÇAMENTO
KM**



DOCUMENTO ORIENTADOR XVII MEGASPRINTER 2022-2023



ÍNDICE

INTRODUÇÃO	2
PROJETO MEGA	3
ESCALÕES ETÁRIOS	4
FASES DAS ATIVIDADES	5
CALENDARIZAÇÃO DAS ATIVIDADES	6
SISTEMAS DE APURAMENTO	7
REGULAMENTO	8
REGULAMENTO ESPECÍFICO/APURAMENTO POR DISCIPLINA	9
NORMAS PARA 2022/23	12
ATIVIDADES DAS FASES CLDE E NACIONAL	12
PROTOCOLO DA PROVA DE MEGA SPRINTER	13
PROTOCOLO DE COLOCAÇÃO DE BLOCOS DE PARTIDA	14
ESQUEMA DA PROVA DE ESTAFETAS MISTA 8X5X14 METROS	15
ESQUEMA DA ESTAFETA MISTA 8X50M / INICIADOS E JUVENIS	16
PROTOCOLO/ESQUEMA DA PROVA DE MEGA SALTO	17
PROTOCOLO DA PROVA DO MEGA KM	18
PROTOCOLO DA PROVA DO MEGA LANÇAMENTO	19
ESQUEMA DO MEGA LANÇAMENTO	19
PROTOCOLO DA PROVA DO MEGA LANÇAMENTO DO VÓRTEX	21

INTRODUÇÃO

O ano letivo 2022/2023 irá registar a XVII edição do Projeto “MEGA” iniciado em 2004|2005, numa parceria entre a Direção-Geral da Educação/Desporto Escolar (DGE/DE) e a Federação Portuguesa de Atletismo (FPA).

Uma vez mais, persegue o propósito do desenvolvimento desportivo e a intenção de detetar vontades e capacidades para a prática desportiva orientada, regular e continuada.

Todos os anos, milhares de alunos do Sistema Educativo Português participam e tentam chegar às fases mais avançadas do projeto.

Pretendemos, todos os anos, melhorar todas as fases competitivas de forma a aumentar a vontade de participar e motivar cada aluno à prática desportiva.

Correr, saltar e Lançar, são os desafios propostos a todos os alunos, não discriminando capacidades ou limitações, mas tão só incentivando o desejo de participar, conviver, ajustar-se e desafiar-se.

O Projeto MEGA reclama de todos os intervenientes responsáveis na sua consecução (Professores, Escolas, Coordenações Locais do Desporto Escolar, Coordenações Regionais do Desporto Escolar, Coordenação Nacional do Desporto Escolar, Associações Distritais de Atletismo e Federação Portuguesa de Atletismo) o melhor que podem dar, no interesse de cada um e de todos os alunos, que participam neste projeto.

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 desde o início 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. Tem ainda como patrono, Arnaldo Abrantes vice-campeão Europeu Sub-23 da estafeta 4X100 metros e dezenas de vezes atleta internacional, com presenças em Jogos Olímpicos, Campeonatos do Mundo e Campeonatos da Europa.

O Mega Salto é apadrinhado pelos atletas olímpicos Naíde 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, além de medalhado e detentor de várias classificações de top em Campeonatos do Mundo e da Europa.

O Mega KM é apadrinhado pelo atleta olímpico Rui Silva, medalha de bronze nos 1500 metros, nos Jogos Olímpicos de 2004, tendo conquistado mais 14 medalhas em Campeonatos do Mundo e da Europa, 5 das quais de ouro.

O Mega Lançamento é apadrinhado pelo atleta olímpico Marco Fortes e vencedor de 6 medalhas em competições internacionais.

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), uma prova de **Salto em Comprimento**, uma prova de **1000 metros**, uma prova de **Lançamento do Peso** e uma prova de **Lançamento de precisão**, para alunos em cadeiras de rodas.

Este ano, apresenta-se a sessão de experimentação do **Lançamento do Vórtex**. Este lançamento funcionará, a título experimental, em locais onde estejam reunidas as condições para a sua realização, **estando previsto para o ano letivo 2023/2024, no Projeto Mega a substituição do Lançamento do Peso pelo Lançamento do Vórtex.**

Este leque de atividades visa abranger toda a população estudantil dos 2.º e 3.º 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	2012 A 2014
INFANTIS B	2010 E 2011
INICIADOS	2008 E 2009
JUVENIS *	2005 A 2007
JUNIORES *	2001 A 2004
ADAPTADO	ESCALÃO ÚNICO

* Escalões apenas na fase escola.

FASES DAS ATIVIDADES

Fases Competitivas 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 Competitivas

- Estafeta Mista 8 X (5 X 14m) – Infantis “A” e Infantis “B”
- Estafeta Mista 8 X 50m – Iniciados (Pode realizar-se só com os alunos deste escalão)
- Mega Salto – Infantis “A” a Juvenis
- Mega KM – Infantis “A” a Juvenis
- Mega Lançamento – Infantis “A” a Juvenis
- Mega Lançamento de Precisão – Alunos em cadeiras de rodas – Escalão Único (2001 a 2014)

N.º alunos Fase CLDE e Nacional	Infantil A		Infantil B		Iniciados	
	Fem.	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc
Mega Sprint	2	2	2	2	2	2
Mega Salto	1	1	1	1	1	1
Mega Km	1	1	1	1	1	1
Mega Lançamento	---	---	---	---	1	1
Mega Lançamento Adaptado	Apura-se para a Fase Nacional o melhor aluno de cada género.					

Para o ano letivo 2022/2023, na Fase CLDE e Nacional participarão os Escalões de Infantis A, Infantis B, Iniciados e Adaptado, em ambos os Géneros.

Fase Escola¹

1.1 - A prova Coletiva é para ser realizada com os melhores alunos de cada turma e seguir igualmente as Normas do Protocolo – pág. 14).

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/género Salto – o melhor aluno por escalão/ género KM - o melhor aluno por escalão/ género Peso - o melhor aluno do escalão Iniciados / género Lançamento de precisão - 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 infantis A, B e iniciados/ género Salto – o melhor aluno infantil A, B e iniciados/ género KM - o melhor aluno infantil A, B e iniciados/ género Peso - o melhor aluno iniciado/ género Lançamento de precisão - o melhor aluno de cada género.
3ª Fase Nacional				
Nacional ☑	21 e 22 de abril 2023 (Sexta/Sábado)	- Federação Portuguesa de Atletismo - DGE- Desporto Escolar		Sprinter - Os dois (2) melhores infantis A, B e iniciados/ género Salto - o melhor aluno infantil A, B e iniciados/ género KM - o melhor aluno infantil A, B e iniciados/ género Peso - o melhor aluno iniciado/ género Lançamento de precisão - 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 06 de abril de 2023. - As inscrições serão enviadas para as respetivas Coordenações Locais do Desporto Escolar (CLDE), 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, dos escalões infantil A, infantil B e iniciados de cada género, para a Fase CLDE.

Mega Salto – Apura-se o melhor aluno (1) da fase inter-turmas, dos escalões infantil A, infantil B e iniciados de cada género, para a Fase CLDE.

Mega KM – Apura-se o melhor aluno (1) da fase inter-turmas, dos escalões infantil A, infantil B e iniciados de cada género, para a Fase CLDE.

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

Mega Lançamento de Precisão - 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 26, respeitando-se os critérios de apuramento + 2 cadeiras de rodas.*

Fase CLDE

Mega Sprinter – Apuram-se os dois (2) primeiros alunos da fase CLDE, infantil A, infantil B e iniciados de cada género, para a Fase Nacional.

Mega Salto – Apura-se o aluno (1) com a melhor classificação desta fase, infantil A, infantil B e iniciados de cada género, para a Fase Nacional.

Mega KM - Apura-se o aluno (1) com a melhor classificação desta fase, infantil A, infantil B e iniciados de cada género, para a Fase Nacional.

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

Mega Lançamento de Precisão - Apura-se o melhor aluno (1) 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 26, respeitando-se os critérios de apuramento + 2 cadeiras de rodas.*

REGULAMENTO

SPRINTER, KM, SALTO E LANÇAMENTO

1. Esta atividade poderá ser realizada por todos os alunos de ambos os géneros. Os alunos dos escalões de Juvenil e Júnior, participam apenas na fase Escola.
2. No Mega Lançamento, só os alunos do escalão de Iniciados 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 sistema de apuramento para a Fase CLDE é da responsabilidade do Desporto Escolar de cada CLDE, com a colaboração das Associações Distritais de Atletismo.
5. O sistema de apuramento para a Fase Nacional é da responsabilidade da DGE/DE, com a colaboração da Federação Portuguesa de Atletismo.
6. Em cada uma das fases do Projeto 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 KM e no Mega Salto.
7. Os tempos e as distâncias obtidos pelos alunos participantes nas fases CLDE e Nacional (com cronometragem eletrónica), poderão servir para elaborar um “Ranking Nacional” (um por ano), tanto no Mega Sprinter como no Mega KM, Mega Salto e Mega Lançamento.
8. Os AE/ENA 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 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 início 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 oito melhores alunos apuram-se para a final do concurso e farão mais um ensaio, não havendo alteração na ordem de lançamento.

- 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, esticando a fita métrica de forma, a que esta passe pelo centro do círculo de lançamento.

Com o objetivo de esclarecer aspetos ligados à técnica de execução permitida para o lançamento do peso (Mega Lançamento), na competição do PROJETO MEGA e consequente comportamento/decisões de ajuizamento e arbitragem, fazemos a seguinte reflexão/informação:

Princípio Fundamental - O lançamento do peso é na sua génese um movimento de empurrar e não de puxar.

Então consideramos importante acrescentar os seguintes aspetos:

- O lançamento inicia-se a partir da posição de força, a qual é definida pelo momento/situação de duplo apoio. O posicionamento do tronco e cabeça do lançador não são critério que determine a posição de duplo apoio.
- Após a colocação do peso em contato com o pescoço, o engenho não pode passar (em momento algum do ato de lançamento), para trás do plano definido pela linha de ombros do lado lançador e a parte posterior da cabeça do lançador.
- O deslocamento dos apoios do lançador (após aquisição da posição de força e na continuidade da extensão das pernas/membros inferiores e do braço lançador, no sentido do lançamento e na continuidade deste), não podem ser considerados fase de balanço, mas sim de propulsão (aplicação de força para empurrar o engenho) e ou de equilíbrio, pelo que caso existam, não podem ser critério de anulação do lançamento.
- **Resumindo: o aluno/atleta pode levantar do chão o pé de trás, após ou durante o lançamento. Não pode levantar os dois pés após ou durante o lançamento.**

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 fez a receção na areia.

- Ensaios:

Nas Fases CLDE e na Fase Nacional, todos os alunos deverão fazer três ensaios, no apuramento. Os oito melhores alunos apuram-se para a final do concurso e 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 60cm, a medição é feita desde a ponta do pé até a zona de queda (ver esquema da pág. 18).
- 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.

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.

MEGA LANÇAMENTO DO VÓRTEX

- Esta disciplina não tem apuramento e só se realizará este ano a título de experimentação, sempre que existirem condições para a sua realização.

NORMAS PARA 2022/23

Para uniformizar o preenchimento das diferentes fichas das Fases CLDE do Projeto Mega, solicitamos a melhor compreensão e colaboração, para o envio por parte dos organizadores das Fases CLDE, dos resultados por **e-mail e preferencialmente no programa EXCEL**, para as respetivas Coordenações Regionais do Desporto Escolar (CRDE).

ATIVIDADES DAS FASES CLDE E NACIONAL

- **Estafeta Mista / Infantis A e Infantis B**
- **Estafeta Mista Iniciados (Pode realizar-se se existirem 8 alunos deste escalão por CLDE)**
- **Mega Sprint - 40 metros**
- **Mega Salto em Comprimento**
- **Mega Quilómetro (Km)**
- **Mega Lançamento de Peso**
- **Mega Lançamento de Precisão**

PROTOCOLO DA PROVA DE MEGA SPRINTER

Individual

Distância / Fase	Procedimentos	Representação da prova	Material / Instalações	Tentativas
40 mts / Escola	<ul style="list-style-type: none"> 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/ténis (sem bicos) 		<ul style="list-style-type: none"> Cronómetro 3 cones de sinalização Fita ou pó de cal Polidesportivo / Pavilhão 	- Duas (2) tentativas (individuais)

Coletiva

40 mts / Fase Escola	Competição tradicional: <ul style="list-style-type: none"> Partida de pé, com dois apoios A cronometragem é manual, com sinal, visual ou auditivo Utilização de sapatilhas/ténis (sem bicos) 		<ul style="list-style-type: none"> Cronómetros 3 cones de sinalização Fita ou pó de cal Polidesportivo / Pavilhão 	- Eliminatórias - Meias-Finais - Finais
40 mts / Fase CLDE e Nacional	Competição tradicional <ul style="list-style-type: none"> Partida de pé, com dois apoios A cronometragem é automática Utilização de sapatilhas/ténis (sem bicos) Voz de comando: "Aos seus lugares" e "tiro de pistola". 		<ul style="list-style-type: none"> Cronometragem Automática (vídeo-finish) Pista 	- Eliminatórias - Meias-Finais - Finais

PROTOCOLO DE COLOCAÇÃO DE BLOCOS DE PARTIDA (EM CASOS EXCECIONAIS)

Na fase CLDE e Nacional, se houver previsão de chuva, a utilização de BLOCO DE PARTIDA é possível e deverá obedecer aos seguintes princípios:

1. A decisão da utilização cabe aos responsáveis da organização de cada prova:
 - a. Se a decisão for pela não utilização e caso um aluno escorregue na Partida devido à Pista molhada, deverá ser dada nova oportunidade a esse ou a esses alunos (desde que não seja na final);
2. Deverá haver igualdade de condições para todos os participantes de uma prova de escalão e género, em qualquer fase da prova;
3. Havendo lugar à repetição de uma (ou mais) eliminatória ou meia-final, o aluno pode optar em repetir ou não repetir;
4. Ao aluno reserva-se o direito de utilização ou não do Bloco de Partida;
5. O aluno não poderá, em situação alguma, modificar a colocação do Bloco de Partida.

Colocação do Bloco de Partida:

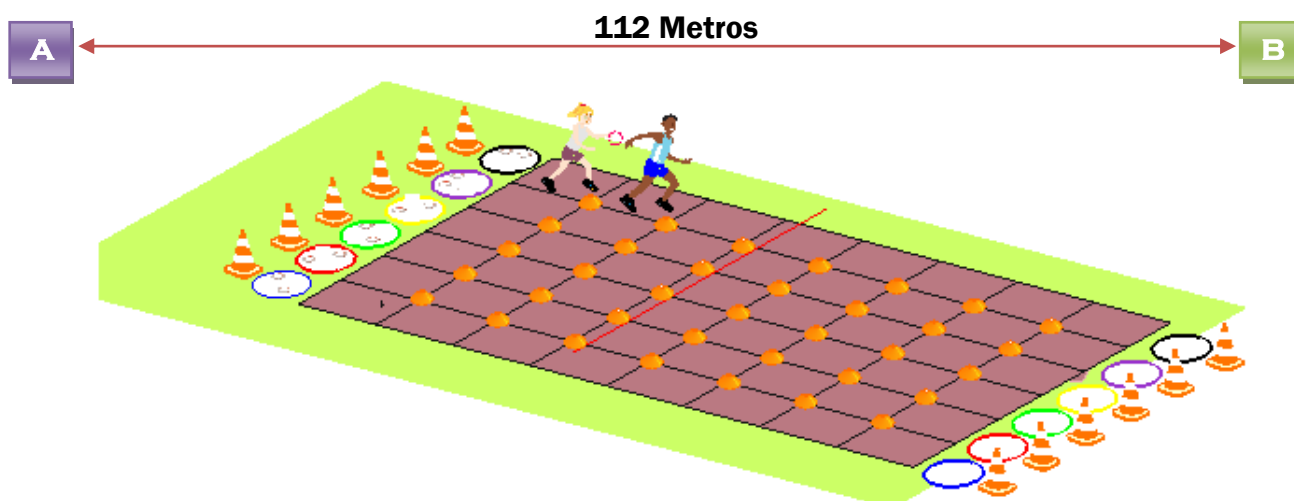
1. O Bloco de Partida é colocado ligeiramente para o lado esquerdo do corredor, de forma a deixar espaço suficiente ao aluno que opta pela não utilização;
2. Os dois blocos (esquerdo e direito) do Bloco de Partida, são colocados o mais à frente possível e de forma a distanciarem, ambos, 60cm da linha de Partida;
3. A inclinação de cada bloco deverá ser igual para todos e não poderá ser alterada;
4. O aluno coloca o pé de trás apoiado no bloco, escolhendo o lado de preferência. O outro pé é colocado mais à frente, cumprindo o Regulamento.

Logística:

1. A Organização deverá (havendo previsão de chuva) ter no local da prova, conjuntos de Blocos de Partida suficientes para as provas a realizar;
2. Iniciando-se a prova sem o recurso a Blocos de Partida (havendo previsão de chuva) a Organização deverá ter já inscrito na Pista, a linha onde serão colocados os Blocos de Partida;
3. As fases subsequentes à da utilização de Blocos de Partida poderão prescindir ou não da sua utilização, mesmo que as condições climatéricas se alterem.

ESQUEMA DA PROVA DE ESTAFETAS MISTA 8X(5X14 METROS)

1. Formam-se várias equipas com o mesmo número de jogadores (8);
2. Os jogadores colocam-se atrás da linha A;
3. Ao sinal sonoro (apito ou outro), o 1º participante de cada equipa, colocado atrás da partida (A), parte e corre com o testemunho (ringue) até ao colega seguinte (colocado ao lado do cone), a quem entrega o testemunho e este corre para o seguinte. Regressar ao local de origem para recolher novo ringue, correndo de seguida até ao colega para nova entrega. Por sua vez, o colega seguinte, após recolher o testemunho, corre para o que está mais à frente e assim sucessivamente, até que todos os ringues sejam transportados para a meta (B);
4. Ganha a equipa que colocar em primeiro lugar os 3 objetos no arco B;



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

LEGENDA:



Colocação dos Alunos



Momento da Transmissão




ESQUEMA DA ESTAFETA MISTA 8X50M / INICIADOS

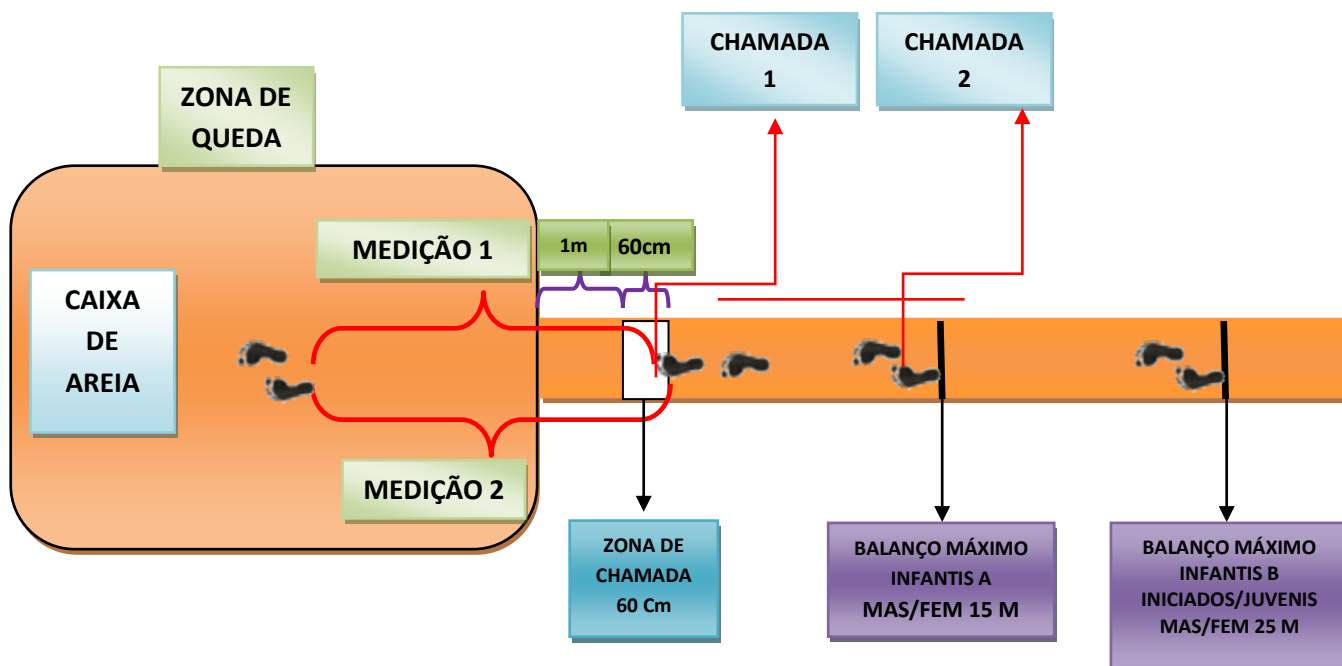
- Observações:**
- Cada estafeta/escola é composta por 8 elementos: 4 rapazes e 4 raparigas.
 - A distância entre cada ponto é de 50 metros ($8 \times 50\text{m} = 400\text{m}$).
 - Não há zona de Transmissão nem de balanço.




PROTOCOLO DA PROVA DE MEGA SALTO

Prova / Fase	Procedimentos	Representação da prova	Material	Tentativas
Comprimento Escola CLDE Nacional	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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



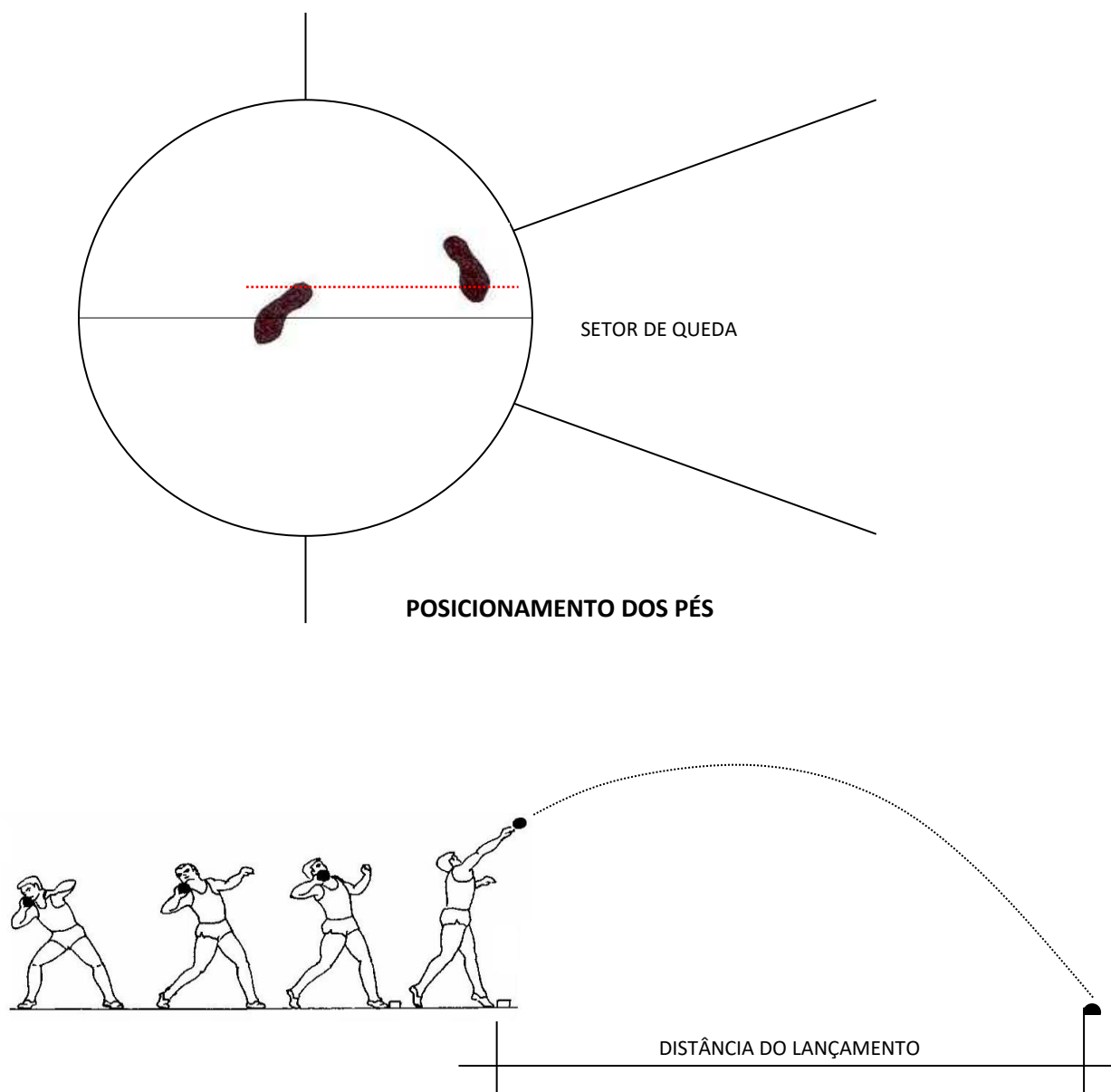
PROTOCOLO DA PROVA DO MEGA KM

Distância	Procedimentos	Representação da Prova	Material/Instalações	Tentativas
<p>1000 Metros</p> <p>Escola</p> <p>CLDE</p> <p>Nacional</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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/ténis (sem bicos) • Voz de comando: "Aos seus lugares" e "Tiro de partida". 	 <p>RUI SILVA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cronómetros; • Vários cones de sinalização; • Fita ou pó de cal; • Pista, estrada, campo de futebol, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Corrida de 1000m.

PROTOCOLO DA PROVA DO MEGA LANÇAMENTO


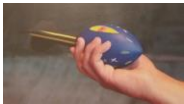


Distância	Procedimentos	Representação da Prova	Material/Instalações	Tentativas
<p>Lançamento</p> <p>PESO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O aluno põe-se dentro do círculo • Coloca o peso no pescoço. • Faz um movimento com o tronco no sentido oposto à zona de queda do engenho. • Lança o peso o mais longe possível, só com uma mão, para a zona do sector de queda. • A distância lançada é medida com uma fita métrica e registada na folha da competição. 	   <p>Marco Fortes</p>  <p>Teresa Machado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fita métrica. • Cones de sinalização. • Círculo de lançamento do peso <p>Peso dos Engenhos: Bola Medicinal ou Peso</p> <p>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</p>	<p>Três tentativas (Apuramento) + Uma tentativa (Final)</p>
<p>Escola</p> <p>CLDE</p> <p>Nacional (iniciados)</p>				

ESQUEMA DO MEGA LANÇAMENTO



TÉCNICA A UTILIZAR NO MEGA LANÇAMENTO
(Fig. nº 1 - "Lançamento de Parado")

PROTOCOLO DA PROVA DO MEGA LANÇAMENTO DO VÓRTEX

Distância	Procedimentos	Representação da Prova	Material/Instalações	Tentativas
<p>Lançamento do Vórtex</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O aluno coloca-se no sector de balanço; • Pega no Vórtex pela cabeça; • Faz uma pequena corrida de balanço no sentido do sector de queda; • Lança três vezes consecutivas o mais longe possível para o setor de queda. • A distância lançada no melhor dos três lançamentos é medida com fita métrica e registada em folha de competição. 	   	<ul style="list-style-type: none"> • Fita Métrica • Cones de Sinalização • Sector de Lançamento do Dardo reduzido a 10 metros de comprimento "sinalizado com barreiras" 	<p>3 tentativas (ou outra forma, mediante tempo de experimentação).</p>