

# XVIII MEGA

## SPRINTER

SPRINT · LANÇAMENTO · SALTO ·

LANÇAMENTO DE PRECISÃO · KM



# 2024

### DOCUMENTO ORIENTADOR



[desportoescolar.dge.medu.pt](http://desportoescolar.dge.medu.pt)



[fpatletismo.pt](https://www.facebook.com/fpatletismo.pt)

Desporto Escolar

## ÍNDICE

INTRODUÇÃO	2
PROJETO MEGA	3
ESCALÕES ETÁRIOS	4
FASES DAS ATIVIDADES	4
CALENDARIZAÇÃO DAS ATIVIDADES	5
SISTEMAS DE APURAMENTO	7
REGULAMENTO	8
REGULAMENTO ESPECÍFICO/APURAMENTO POR DISCIPLINA	9
NORMAS PARA 2023/24	11
ATIVIDADES DAS FASES CLDE E NACIONAL	11
PROTOCOLO DA PROVA DE MEGA SPRINT	12
PROTOCOLO DE COLOCAÇÃO DE BLOCOS DE PARTIDA (EM CASOS EXCECIONAIS)	13
ESQUEMA DA PROVA DE ESTAFETAS MISTA 8X(5X14 METROS)	14
ESQUEMA DA ESTAFETA MISTA 8X50M / INICIADOS	15
PROTOCOLO DA PROVA DE MEGA SALTO	16
PROTOCOLO DA PROVA DO MEGA KM	17
PROTOCOLO DA PROVA DO MEGA LANÇAMENTO DO VORTEX	18

## INTRODUÇÃO

O ano letivo 2023/2024 irá registar a XVIII edição do Projeto “MEGA” iniciado em 2004/2005, numa parceria entre o Desporto Escolar 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 para a 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 recordista da Europa de 2004 a 2021, 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 topo 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 tem sido apadrinhado pelo atleta olímpico **Marco Fortes**, vencedor de 6 medalhas em competições internacionais. Este ano, com a alteração do lançamento do Peso para o lançamento do Vortex, será apadrinhado pelo atleta internacional **Leandro Ramos**, que deu os seus primeiros passos na escola, no Desporto Escolar, é o atual recordista de Portugal do Lançamento do Dardo e, aos 23 anos, conta já com 17 internacionalizações.

Vai apadrinhar o Mega Lançamento de Precisão o atleta paralímpico **Miguel Monteiro**, que já conquistou várias medalhas internacionais no Lançamento do Peso.

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 o escalão de iniciados), uma prova de **Salto em Comprimento**, uma prova de **1000 metros**, uma prova de **Lançamento de Precisão**, para alunos em cadeira de rodas, e este ano, pela primeira vez, o **Lançamento do Vortex**.

Após várias sessões de experimentação ao longo das últimas edições do Projeto Mega, este ano o Lançamento do Vortex vem substituir o Lançamento do Peso, que deixará de fazer parte do protocolo deste projeto.

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	2013 a 2015
INFANTIS B	2011 e 2012
INICIADOS	2009 e 2010
JUVENIS *	2006 a 2008
JUNIORES *	2002 a 2005
<b>ESCALÃO ÚNICO</b> (Só Lançamento de precisão)	Todos os anos

\* Escalões apenas na fase escola.

## FASES DAS ATIVIDADES

### Fases Competitivas Regulares

- **1ª Fase – Escola<sup>1</sup>**
  - 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 Sprint – Infantis “A” a Júniores\* (\* Juvenis e Júniores apenas fase escola)
- Mega Salto – Infantis “A” a Júniores (\* Juvenis e Júniores apenas fase escola)
- Mega KM – Infantis “A” a Júniores (\* Juvenis e Júniores apenas fase escola)
- Mega Lançamento do Vortex – Infantis “A” a Júniores\* (\*Só Infantis B na Fase Nacional e Juvenis e Júniores apenas na Fase Escola)
- Mega Lançamento de Precisão – Alunos em cadeiras de rodas – Escalão Único (2002 a 2015)

Para o ano letivo 2023/2024, na Fase CLDE e Nacional participarão os Escalões de Infantil A, Infantil B, Iniciados e Adaptado, em ambos os Géneros.

Os escalões: Juvenil e Júniores, podem participar nas atividades competitivas da fase escola.

## CALENDARIZAÇÃO DAS ATIVIDADES

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 Vortex	---	---	1	1	---	---
Mega Lançamento de Precisão	Apura-se para a Fase Nacional o melhor aluno de cada género. 1+1 (2)					

### Fase Escola<sup>1</sup>

1.1 - A prova Coletiva deverá 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.

ATIVIDADES FASES	DATAS	ORGANIZAÇÃO	LOCAIS DA ATIVIDADE	SISTEMA APURAMENTO
<b>1ª Fase – Escola:</b>				
<b>1 - Intra-Turmas</b>	A definir pelas Escolas	- Professor de Educação Física da Escola	Escola	<b>Participação de todos os alunos da Turma</b>
<b>2 - Inter-Turmas</b> 	A definir pelas Escolas	- Departamento de Educação Física da Escola - Coordenador Desporto Escolar / Escola	Escola ou Pista Ar Livre	<b>Sprint</b> - Os dois (2) melhores alunos por escalão/género <b>Salto</b> – o melhor aluno por escalão/género <b>KM</b> - o melhor aluno por escalão/ género <b>Vortex</b> - o melhor aluno do escalão Infantil B / género <b>Lançamento de precisão</b> - o melhor aluno de cada género.
<b>2ª Fase CLDE</b>				
<b>CLDE</b> 	A definir entre cada CLDE e Associação Distrital	- Associação Distrital (competição) - CLDE (transportes)	Pista a designar pela Associação Distrital/CLDE	<b>Sprint</b> – Os dois (2) melhores alunos infantis A, B e iniciados/ género <b>Salto</b> – o melhor aluno infantil A, B e iniciados/ género <b>KM</b> - o melhor aluno infantil A, B e iniciados/ género <b>Vortex</b> - o melhor aluno infantil B/ género <b>Lançamento de precisão</b> - o melhor aluno de cada género.
<b>3ª Fase Nacional</b>				
<b>Nacional</b> 	19 e 20 de abril 2024 (Sexta/Sábado )	- Federação Portuguesa de Atletismo - DGE- Desporto Escolar		<b>Sprint</b> - Os dois (2) melhores infantis A, B e iniciados/ género <b>Salto</b> - o melhor aluno infantil A, B e iniciados/ género <b>KM</b> - o melhor aluno infantil A, B e iniciados/ género <b>Vortex</b> - o melhor aluno infantil B/ género <b>Lançamento de precisão</b> - 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 05 de abril de 2024 - 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 Sprint** – 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 Vortex** – Apura-se o melhor aluno (1) da fase inter-turmas, no escalão Infantil B/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 28**, respeitando-se os critérios de apuramento e incluindo os 2 alunos em cadeiras de rodas.

### Fase CLDE

- **Mega Sprint** – 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 Vortex** – Apura-se o melhor aluno (1) no escalão Infantil B/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 28**, respeitando-se os critérios de apuramento do projeto Mega Sprinter e incluindo os 2 alunos em cadeiras de rodas do Mega Lançamento de Precisão.

## REGULAMENTO

### SPRINT, 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 do Vortex, só os alunos do escalão Infantil B 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.
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 Sprint como no Mega KM, Mega Salto e Mega Lançamento do Vortex.
8. Os AE/ENA devem providenciar os alfinetes necessários à colocação dos dorsais, nas participações 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 SPRINT

1. Na fase Escola, quer Intra-Turma quer Inter-Turma, é aconselhada a realização de Provas Individuais para registo dos tempos dos alunos.
2. Também nesta fase Escola é muito importante realizar corridas com vários alunos, se possível efetuadas em corredores distintos (quando existir pista de atletismo), 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. Serão as corridas em simultâneo Intra-Turma que apuram os melhores alunos/escalão/género para a fase seguinte – Inter-Turmas (Escola).
  - 2.2. Serão também as corridas em simultâneo da fase Inter-Turma (Escola) que apuram 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 DO VORTEX

#### 1. Ensaios:

Nas Fases CLDE e Final Nacional (Infantis B), 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.

#### 2. Medição:

Em todos os lançamentos, a medição será efetuada com fita métrica desde o local de queda do engenho até ao bordo interior da linha final do setor, esticando a fita métrica de forma que esta passe pelo ponto de alinhamento do setor de queda.

#### 3. Será considerado **nulo** todo o lançamento em que:

- O Vortex caia fora da zona de queda;
- O aluno pise a linha final do setor ou saia pela parte da frente deste.

Observações: A corrida de balanço não pode ser superior a 10 metros.

## MEGA SALTO

### 1. 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.

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.

### 2. 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, sempre o número de alunos o justifique, ou numa série única quando o número de alunos for reduzido.

## **NORMAS PARA 2023/24**

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 do Vortex**
- **Mega Lançamento de Precisão**



## **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 por 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:**

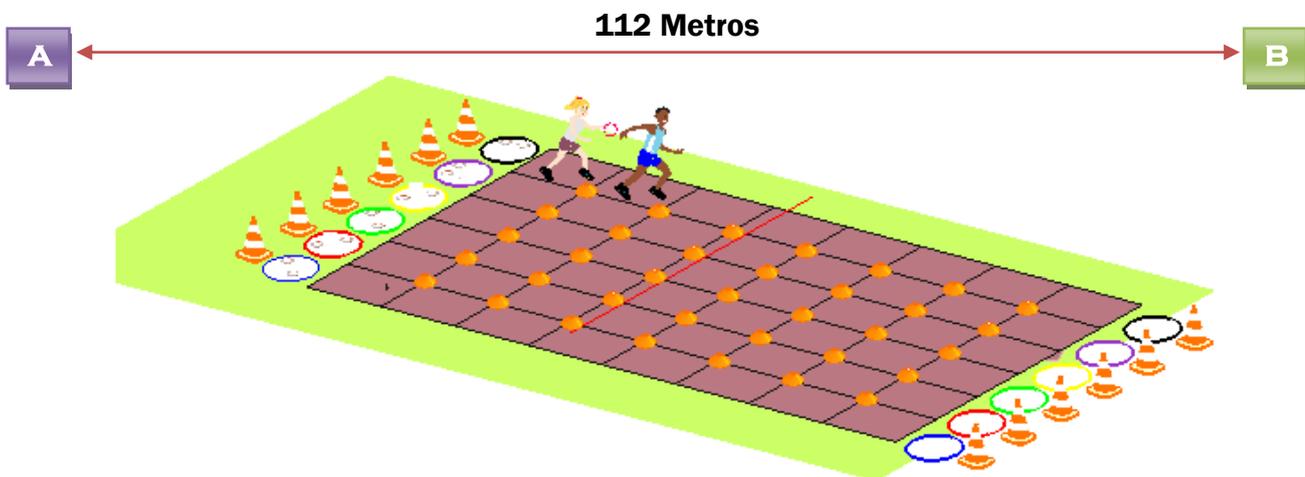
1. O Bloco de Partida é colocado ligeiramente para o lado esquerdo do corredor, de forma a deixar espaço suficiente ao aluno que opta pela não utilização;
2. Os dois blocos (esquerdo e direito) do Bloco de Partida, são colocados o mais à frente possível e de forma a distanciarem, ambos, 60cm da linha 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:**

 Objetos a transportar (Ringues) de A para B (3 objetos)

 Arcos

 Sinalizadores ou campânulas de marcação dos percursos

 Cones

**Colocação dos Alunos**

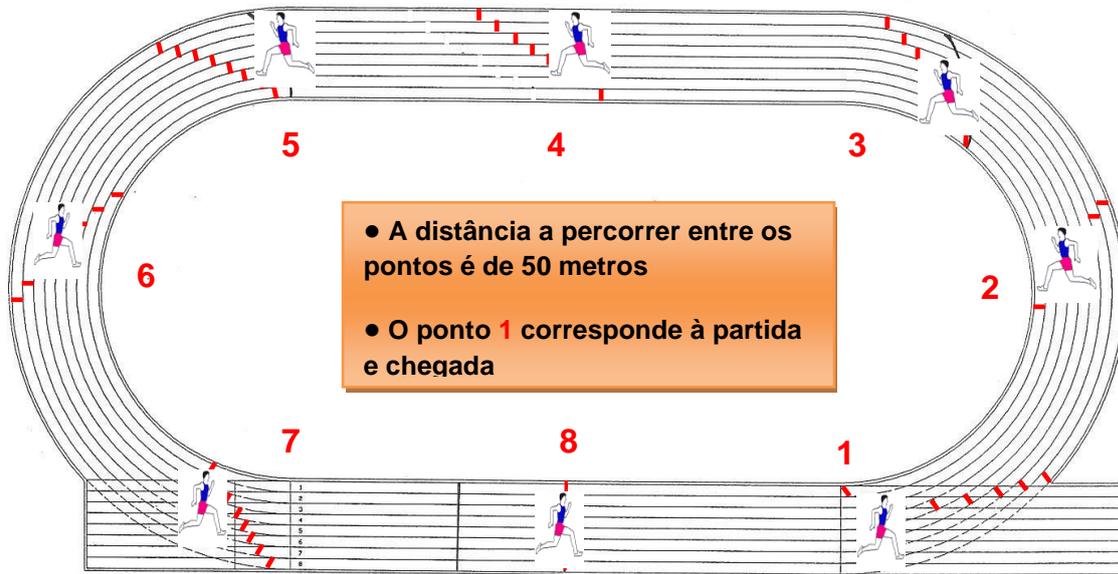


**Momento da Transmissão**



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





## PROTOCOLO DA PROVA DO MEGA KM

Distância	Procedimentos	Representação da Prova	Material/Instalações	Tentativas
<p><b>1000 Metros</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De pé, os alunos colocam-se junto à linha de partida, sem a pisar;</li> <li>• O cronómetro é posto a trabalhar após o apito;</li> <li>• O cronómetro é parado logo que o peito do aluno ultrapasse a linha de chegada;</li> <li>• O tempo da corrida é registado em minutos, segundos e décimos (exemplo 3'48"7);</li> <li>• Utilização de sapatilhas/ténis (sem bicos)</li> <li>• Voz de comando: "Aos seus lugares" e "Tiro de partida".</li> </ul>	 <p><b>RUI SILVA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cronómetros;</li> <li>• Vários cones de sinalização;</li> <li>• Fita ou pó de cal;</li> <li>• Pista, estrada, campo de futebol, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida de 1000m.</li> </ul>
<p><b>Escola</b></p> <p><b>CLDE</b></p> <p><b>Nacional</b></p>				

## PROTOCOLO DA PROVA DO MEGA LANÇAMENTO DO VORTEX

Distância	Procedimentos	Representação da Prova	Material/Instalações	Tentativas
<p><b>Lançamento Vortex</b></p> <p><b>FASE:</b> <b>Escola CLDE Nacional (Infantis B)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>O aluno coloca-se no setor de lançamento.</li> <li>Pega o Vortex e pode tomar um máximo de 10 metros de corrida de balanço.</li> <li>Lança o Vortex o mais longe possível, só com uma mão, para a zona do setor de queda.</li> <li>A distância lançada é medida com uma fita métrica e registada na folha da competição.</li> </ul>	 <p>Leandro Ramos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fita métrica.</li> <li>Cones de sinalização.</li> <li>Setor de Lançamento do Dardo ou Campo de Jogos da escola</li> <li>Vortex (bolas de ténis em alternativa na fase escola)</li> </ul>	<p>Três tentativas (Apuramento) + Uma tentativa (Final)</p>

**Princípio Fundamental** – A mão e o cotovelo **devem** passar do alinhamento do ombro para cima, evitando um lançamento lateral e possível lesão.

## As Fases do Lançamento do Vortex (Corrida de Balanço 10m Máx.)

Fases e Objetivos	Descrição Técnica Geral	Figuras
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como pegar o Vortex?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O Vortex deve ser agarrado sempre pela cabeça e nunca pela cauda. <b>(fig.1)</b></li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	
<p><b>1- Corrida de Balanço</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar a velocidade de forma progressiva;</li> </ul>	<p><b>1ª Parte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparação da corrida <b>(Fig.3)</b></li> <li>• Ligeira inclinação em frente do corpo <b>(fig.3)</b></li> <li>• Aumento progressivo da amplitude da passada;</li> <li>• Aumento progressivo da velocidade</li> </ul> <p><b>2ª Parte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Correr de forma lateral para o local de lançamento através de passada cruzada pela frente;</li> <li>• Correr com o tronco inclinado atrás e cabeça alta, olhar enfrente “pelo canto do olho”, ombros relaxados (fig.4,5,6)</li> <li>• Passadas relaxadas, apoios ativos;</li> <li>• As últimas passadas são mais frequentes;</li> <li>• Não perder velocidade.</li> </ul>	<div style="display: grid; grid-template-columns: 1fr 1fr; gap: 5px;">     </div>
<p><b>2- Passo de Impulso</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deve ser realizado com o pé esquerdo (destros), de uma forma rasante e com perda mínima de velocidade;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mover a perna de impulso da frente para baixo - atrás, em movimento rápido, ativo de “arranhar” o chão. <b>(fig.7)</b></li> <li>• Estender completamente a perna de impulso <b>(fig.7);</b></li> <li>• A perna livre deve realizar um movimento ativo e rasante, de forma a que, quando chegar ao solo, o tronco esteja ligeiramente inclinado para trás. (fig.8)</li> </ul>	<div style="display: grid; grid-template-columns: 1fr 1fr; gap: 5px;">   </div>
<p><b>3- Posição de força</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transferir a energia da perna direita para o bloco da esquerda e realiza o lançamento;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passar a mão lançadora acima do nível da cabeça e na projeção vertical do ombro. <b>(fig.9);</b></li> <li>• Terminar com ambos os pés em apoio e com a perna esquerda em extensão. <b>(fig.10);</b></li> <li>• Lançar o mais longe possível o engenho para dentro da zona de queda, sem ultrapassar a linha final.</li> </ul>	<div style="display: grid; grid-template-columns: 1fr 1fr; gap: 5px;">   </div>

### Lançamento Completo

