



XIV MEGA SPRINTER

KM/ SALTO/ LANÇAMENTO

LISBOA/2018



Desporto Escolar

DOCUMENTO ORIENTADOR



REPÚBLICA
PORTUGUESA
EDUCAÇÃO



direção-geral
educação



DGEstE
Direção-Geral das
Educações Escolares



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO



LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL

ÍNDICE

INTRODUÇÃO _____	3
PROJETO MEGA _____	5
ESCALÕES ETÁRIOS _____	6
FASES DAS ATIVIDADES _____	7
CALENDARIZAÇÃO DAS ATIVIDADES _____	8
SISTEMA DE APURAMENTO _____	9
REGULAMENTO _____	10
REGULAMENTO ESPECIFICO/APURAMENTO POR DISCIPLINA _____	11
NORMAS PARA 2016/2017 _____	13
ATIVIDADES COMPLEMENTARES/FASES CLDE'S E NACIONAL _____	13
PROTOCOLO DA PROVA DO MEGA SPRINTER _____	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
ESQUEMA DO MEGA LANÇAMENTO _____	20

INTRODUÇÃO

Nos 13 anos letivos que já leva a parceria Direção Geral de Educação / Desporto Escolar (DGE/DE) e Federação Portuguesa de Atletismo (FPA) conseguiu-se rentabilizar meios e interesses comuns, tais como: população alvo, instalações desportivas, material desportivo, recursos humanos, entre outros, tendo sempre em vista o desenvolvimento Desportivo e a intenção de detetar vontades e capacidades para a prática desportiva, neste caso concreto o atletismo.

Ambas as partes estão satisfeitas com o conseguido até ao momento, mas tendo sempre a ambição de se fazer mais e melhor, pois a enorme adesão a nível nacional, de alunos, professores e escolas/agrupamentos, ao Projeto Mega, conseguida logo na primeira edição e sempre aumentada nas edições seguintes, demonstra ser razoável a ambição referida.

Em qualquer uma das edições já realizadas, foi elucidativo o trabalho de cooperação existente entre estas instituições, constituindo-se como um forte incentivo a continuar, ainda com mais entusiasmo, empenho e dedicação, neste novo ano letivo de 2017/18 e futuros, em que o projeto já se encontra devidamente consolidado, mas sempre aberto a inovações que o possam engrandecer e tornar ainda mais efetivo no despertar da vocação para a prática desportiva.

As marcas obtidas ao longo dos anos nas distâncias de 40 metros, de 1000 metros, de salto em comprimento e agora também no lançamento de peso, pelos milhares de alunos participantes nas fases CLDE e Nacional, permitiram a existência de Tabelas de Referência, instrumentos fundamentais e mais-valias de carácter didático e pedagógico para os docentes de Educação Física que, tantas vezes, solicitam este tipo de apoio, pois permitem perceber melhor as potencialidades físicas de cada um dos alunos.

Enquadrar e acompanhar os jovens talentos já identificados nos anos anteriores e aqueles que vierem a ser identificados em 2018, é outra das tarefas que nos propomos levar a efeito este ano, em conjunto com os Grupos-Equipa e Centros de Formação Desportiva da



LISBOA 2018

DGE/DE e Centros de Formação de Atletismo da FPA e ainda as Associações Distritais de Atletismo. A partir desta iniciativa serão concedidas informações técnicas e será distribuída documentação específica de apoio, que se deverá revelar de extrema importância.

Instituído que está no Programa do Desporto Escolar, é agora pretensão das entidades envolvidas no Projeto Mega aumentar, em 2018, a participação dos alunos, pelo que se espera elevar a adesão do maior número de escolas e de docentes de Educação Física.

Nesta 14ª edição do Projeto Sprinter vamos continuar a incluir uma prova adaptada de lançamento (em cadeira de rodas), representando esta iniciativa mais uma área em que o Desporto Escolar e o Atletismo podem promover e potenciar atividades pedagógicas e competitivas inclusivas, juntando alunos com esta condição, num projeto com grande valor.

Inovando e melhorando o Projeto Mega Sprinter, irão ser criados dois novos espaços na Final Nacional, para os alunos presentes interessados, sem carácter obrigatório de participação e de forma a não interferir em nada com a dinâmica e com o modelo já instituídos. Um deles será um espaço experimental de uma nova atividade – o Lançamento do Vortex. O segundo será um espaço de realização de Testes Físicos específicos, para recolha de elementos avaliativos e capazes de fornecerem indicadores adicionais de identificação de qualidades superiores para a prática do Atletismo e atividade física em geral.

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 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, 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 (na Final Nacional): 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 uma prova de **Lançamento Adaptado**, para além de 2 espaços experimentais de Lançamento do Vortex e Testes de Capacidades.

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	2007 A 2008
INFANTIS B	2005 E 2006
INICIADOS	2003 E 2004
JUVENIS	2000 A 2002
JUNIORES SÓ FASE ESCOLA	1996 A 1999

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 “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 (Só iniciados na Fase Nacional)
- Mega Lançamento Adaptado – Infantis “A” a Juvenis

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 por 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 ☑	23 e 24 de março 2018 (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 16 de março / 2018. - 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) no escalão Iniciados/ género, para a Fase Nacional.

Mega Lançamento Adaptado - 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 34, respeitando-se os critérios de apuramento + 2 cadeiras de rodas.*

REGULAMENTO

SPRINT, KM, SALTO E LANÇAMENTO

1. Esta atividade poderá ser realizada por todos os alunos de ambos os géneros. Os alunos do escalão de juniores 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 Quilómetro 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 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 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.

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 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 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.

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 2017/18

Para que haja uniformidade no 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 B
 - Estafeta Mista / Iniciados e Juvenis
 - Mega sprint - 40 metros
 - Mega Salto em Comprimento
 - Mega Quilómetro (Km)
 - Mega Lançamento de Peso
 - Mega Lançamento Adaptado

PROTOCOLO DA PROVA DE MEGA SPRINTER

Individual

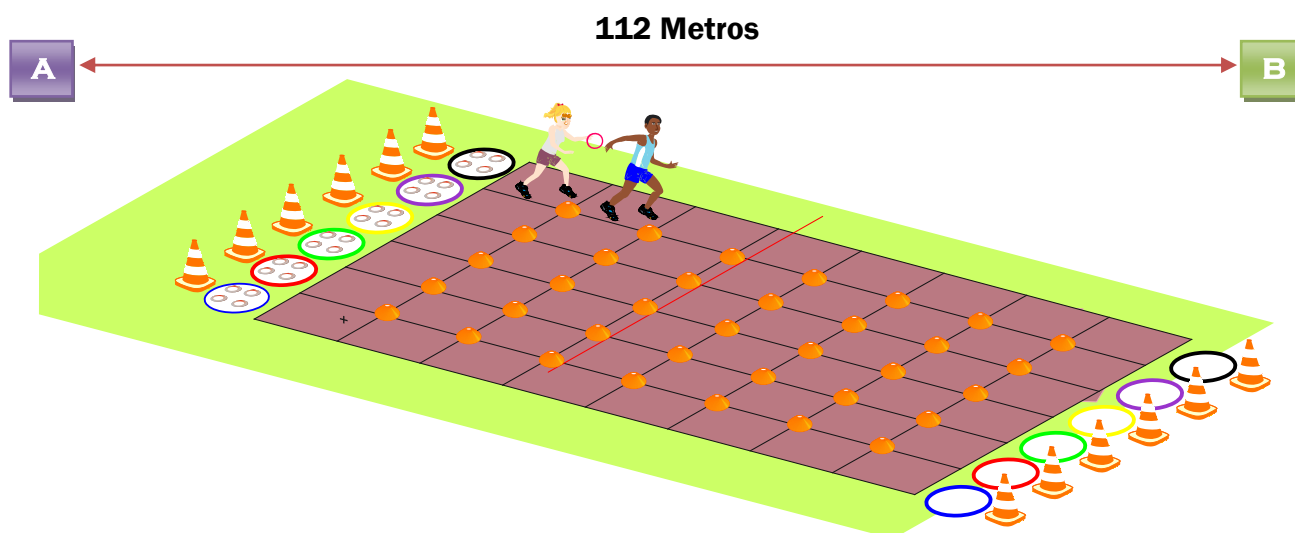
Distância Fase	Procedimentos	Representação da prova	Material / Instalações	Tentativas
40 mts Escola	<ul style="list-style-type: none"> • De pé, o aluno coloca-se junto à linha de partida, sem a pisar – Partida de pé, com dois apoios • Aciona-se o cronómetro no momento em que o pé de trás se movimenta • 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 (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	<p>Competição tradicional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partida de pé, com dois apoios • A cronometragem é manual, com sinal, visual ou auditivo • Utilização de sapatilhas (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	<p>Competição tradicional</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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". 	 	<ul style="list-style-type: none"> • Cronometragem Automática (vídeo-finish) • Pista 	- Eliminatórias - Meias-Finais - Finais

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. De seguida regressa 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 á 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 4 objetos no arco B;



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

LEGENDA:



Colocação dos Alunos

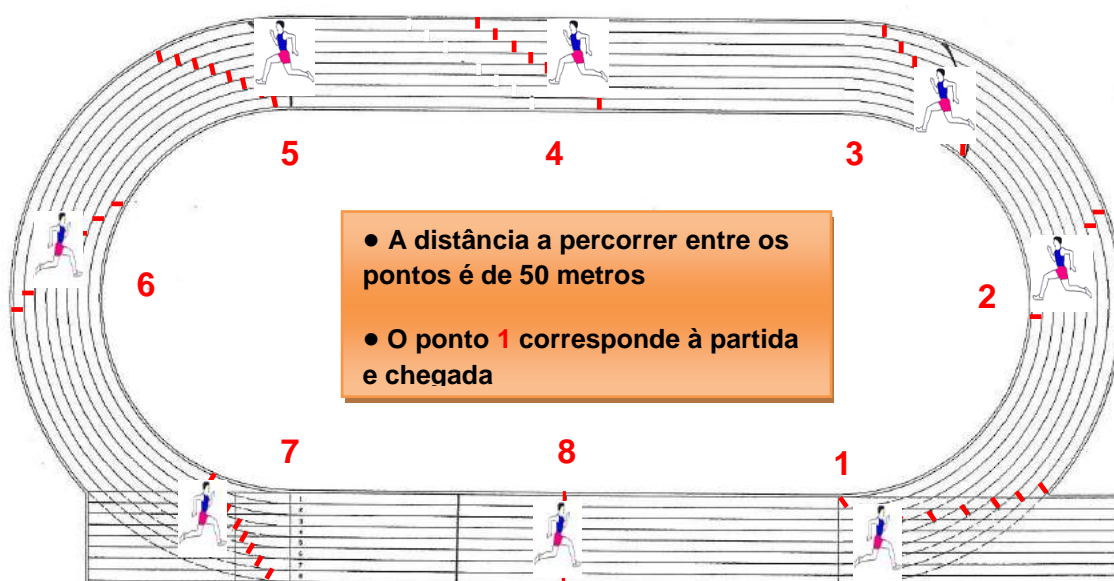


Momento da Transmissão



Esquema da Estafeta Mista 8x50M / Iniciados e Juvenis

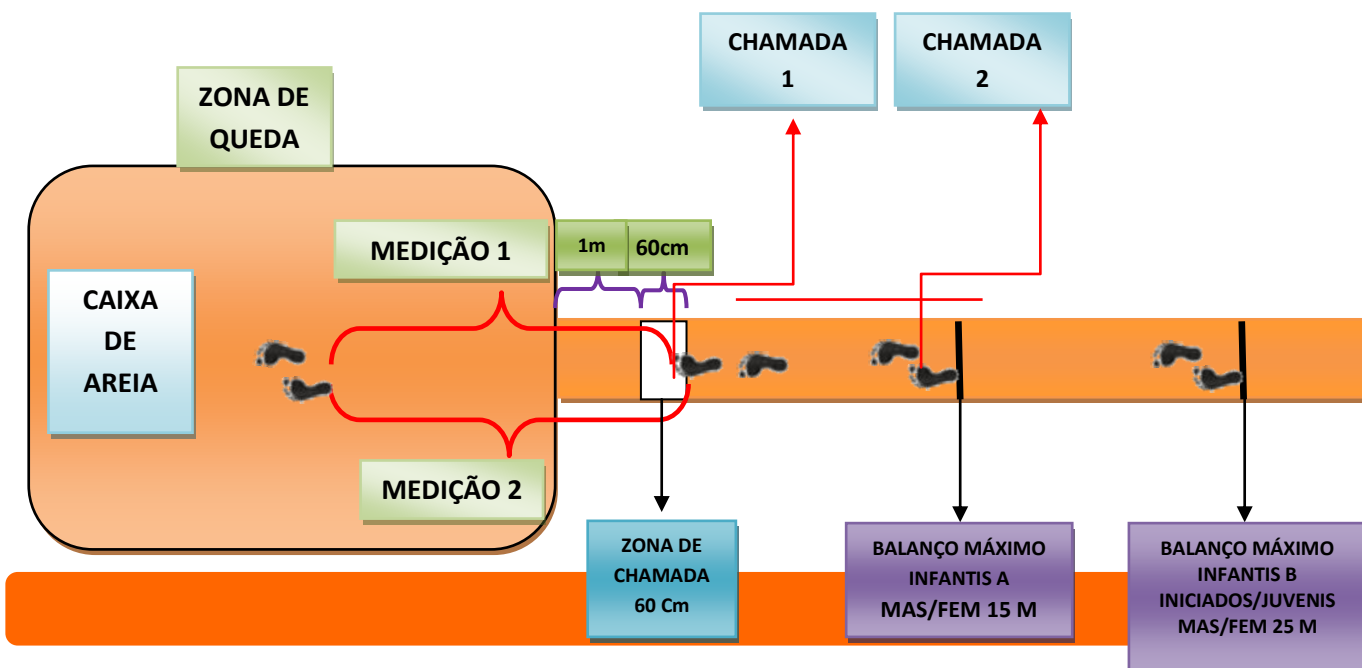
- Observações:**
- Cada estafeta/escola é composta por 8 elementos: 4 rapazes e 4 raparigas.
 - A distância entre cada ponto é de 50 metros (8x50m=400m).
 - Não há zona de Transmissão nem de balanço.




Protocolo da Prova de Mega Salto

Prova / Fase	Procedimentos	Representação da prova	Material	Tentativas
<p>Comprimento</p> <p><i>Escola CLDE Nacional</i></p>	<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 	<p>NAIDE GOMES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fita métrica • Cones de sinalização • Fita ou pó • Corredor e caixa de areia 	<p>Três tentativas (Apuramento) + Uma tentativa (Final)</p>





Esquema da Prova de Mega Salto



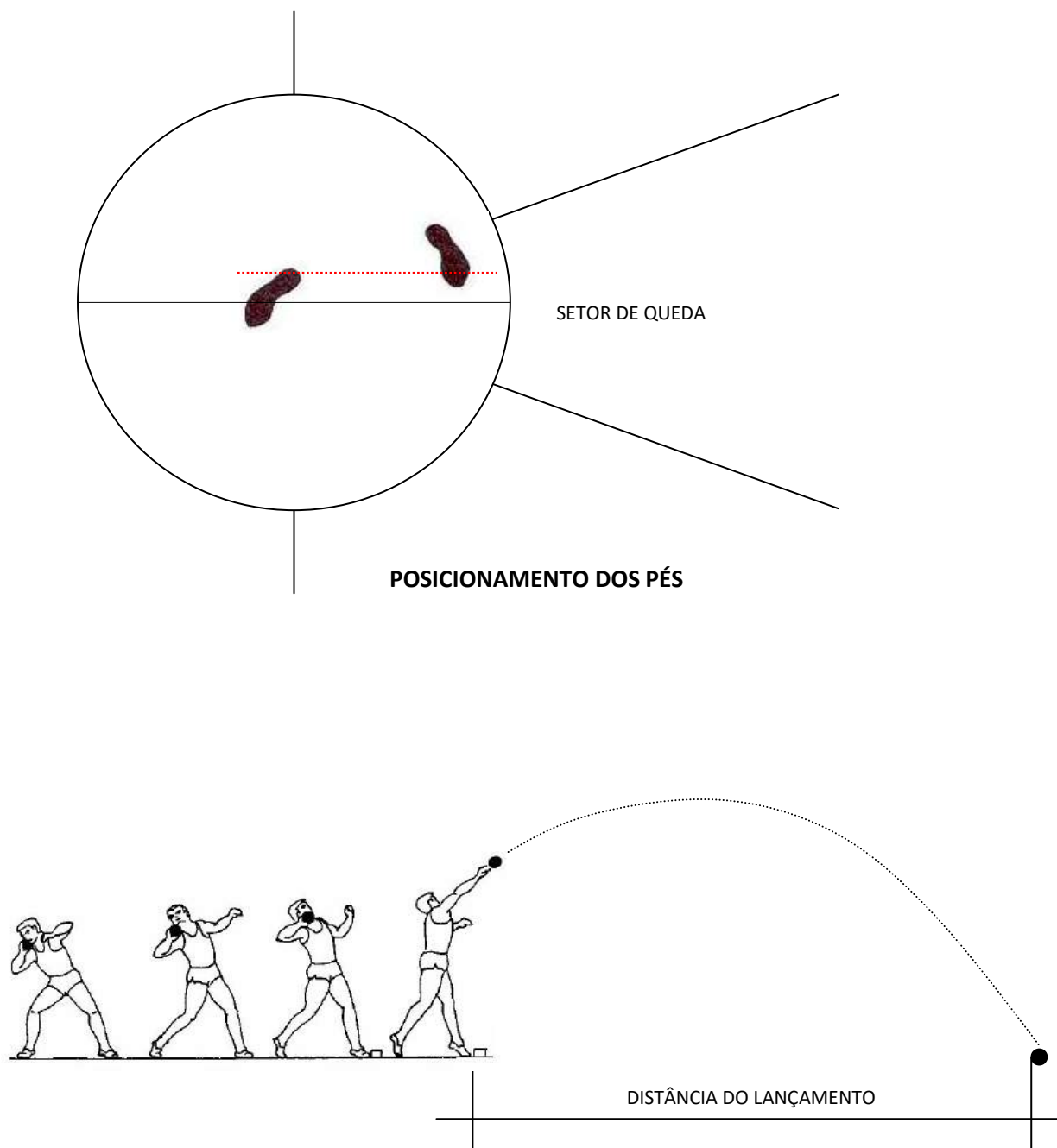
Protocolo da Prova do Mega KM

Distância	Procedimentos	Representação da Prova	Material/Instalações	Tentativas
1000 Metros Escola CLDE Nacional	<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 (sem bicos)• Voz de comando: "Aos seus lugares" e "Tiro de partida".	 RUI SILVA	<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 1.000m.

Protocolo da Prova do Mega Lançamento

Distância	Procedimentos	Representação da Prova	Material/Instalações	Tentativas
Lançamento PESO FASE: Escola CLDE Nacional (iniciados)	<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 style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Marco Fortes</p>  <p style="color: magenta; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">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>

Esquema do Mega Lançamento



TÉCNICA A UTILIZAR NO MEGA LANÇAMENTO
(Fig. nº1 - "Lançamento de Parado")