



Desporto Escolar

XV MEGA SPRINTER

MEGA LANÇAMENTO ADAPTADO

FARO/2019
5/6 ABRIL

DOCUMENTO **ORIENTADOR**



REPÚBLICA
PORTUGUESA
EDUCAÇÃO



DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO



ÍNDICE

| | |
|---|----------|
| 1. MEGA SPINTER – MEGA LANÇAMENTO ADAPTADO | 3 |
| 1.1. PARTICIPAÇÃO / INSCRIÇÕES | 3 |
| 1.2. ESCALÕES ETÁRIOS..... | 3 |
| 1.3. LOCAL | 3 |
| 1.4. PROVAS | 3 |
| 1.6. CASOS OMISSOS | 6 |

1. MEGA SPRINTER – MEGA LANÇAMENTO ADAPTADO

1.1. PARTICIPAÇÃO / INSCRIÇÕES

No quadro competitivo das atividades do Programa do Desporto Escolar, as competições do Projeto Mega Sprinter – Mega Lançamento 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 Lançamento Adaptado, no ano letivo de 2018/2019. 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.

1.3. 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 2019”***, no que respeita ao local de realização da prova.

1.4. PROVA

| | Alunos Participantes | | Apuramento |
|-----------------|----------------------------|---------------------|--------------------------------------|
| 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 abrangidos pelo Dec. Lei 54/2018 que, devido às suas características, não consigam realizar as provas propostas.

1.4.1. - Mega Lançamento Adaptado – 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:

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.

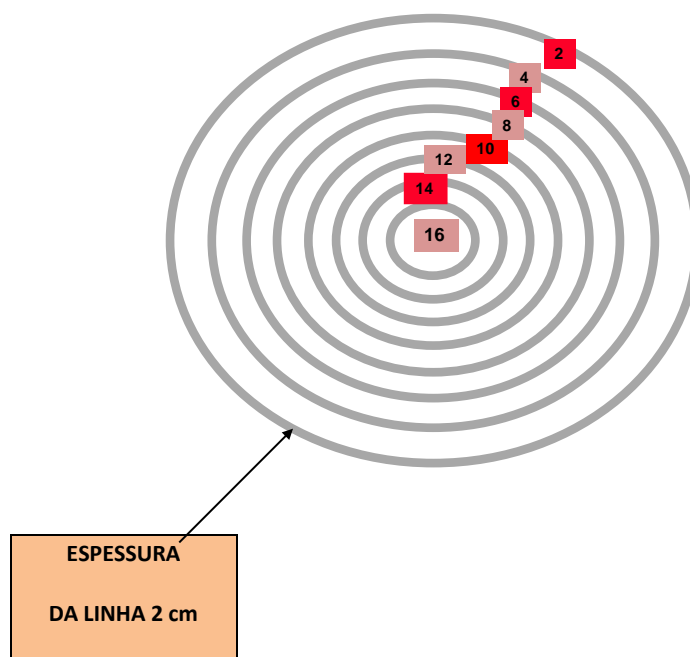
- O saco pode ser lançado da forma que melhor convier ao atleta, e será considerado para a pontuação o local onde o Saco se imobilizar.

O ALVO

- 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 saco esteja concluído.
- A utilização do encosto é opcional.

1.5. FASE NACIONAL - “MEGA SPINTER” – MEGA LANÇAMENTO ADAPTADO

1.5.1. O “Mega Sprinter – Mega Lançamento Adaptado” do Desporto Escolar é destinado aos alunos apurados nas provas do “Mega Lançamento Adaptado” 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.