



# XVI MEGA SPRINTER

KM/SALTO/  
/LANÇAMENTO

# ms

**VAGOS**  
29/30 ABRIL 2022

DOCUMENTO ORIENTADOR  
Lançamento de Precisão

[www.desportoescolar.dge.mec.pt](http://www.desportoescolar.dge.mec.pt) | [www.fpatletismo.pt](http://www.fpatletismo.pt) | 



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO



Desporto Escolar



## ÍNDICE

### 1. MEGA SPINTER - MEGA LANÇAMENTO DE PRECISÃO - ALUNOS EM CADEIRAS DE RODA 3

1.1 Participação / Inscrições .....	3
1.2. Escalões Etários.....	3
1.3. Local.....	3
1.4. Prova.....	3
1.4.1. Mega Lançamento de Precisão.....	4
1.5. Fase Nacional Mega Sprinter.....	5
1.6. Casos Omissos.....	6

## 1. MEGA SPRINTER - MEGA LANÇAMENTO DE PRECISÃO - ALUNOS EM CADEIRAS DE RODAS

### 1.1. PARTICIPAÇÃO / INSCRIÇÕES

No quadro competitivo das atividades do Programa Estratégico do Desporto Escolar, as competições do Projeto Mega Sprinter – Mega Lançamento de Precisão, para alunos em cadeira de rodas, estão abertas a todos os agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas (AE/ENA) 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 desta prova nas fases anteriores da competição do Projeto Complementar Mega Sprinter, desde o nível Agrupamento/Escola não Agrupada.***

### 1.2. ESCALÕES ETÁRIOS

O escalão etário de ambos os géneros, é único para a prova do Projeto Mega Lançamento de Precisão, no ano letivo de 2021/2022. Todos os alunos em cadeira de rodas podem participar nesta prova, tendo apenas um escalão.

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

### 1.3. LOCAL

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 2022”***, no que respeita ao local de realização da prova.

### 1.4. PROVA

	<b>Apuramento</b>	
Mega Lançamento de Precisão	Alunos em Cadeira de Rodas*	Apuram para o Mega Sprinter Nacional

Quadro I

\* Nota – Podem participar alunos com deficiência motora ao nível dos membros inferiores, que no seu dia a dia não precisam de cadeira de rodas para sua locomoção. De qualquer forma, a participação na prova obriga a que o lançamento seja feito na cadeira de rodas. Pelo que, estes alunos, para participarem têm de providenciar a cadeira de rodas a utilizar na prova.

Cada CLDE pode, além das provas sugeridas neste regulamento, realizar outro tipo de provas de forma a incluir todos os alunos que manifestem vontade em participar.

#### **1.4.1. - Mega Lançamento de Precisão - Para alunos em Cadeira de Rodas**

##### **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 do 8º círculo do alvo**.

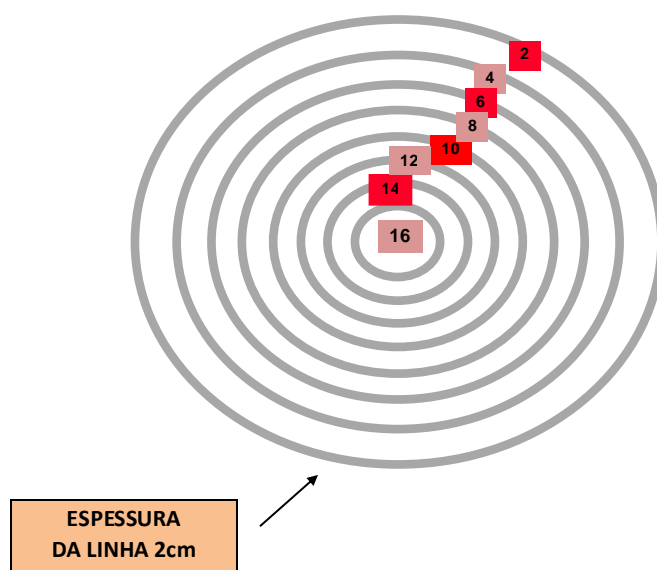
##### **O Saco:**

. 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 Cadeiras 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 SPRINTER - MEGA LANÇAMENTO DE PRECISÃO PARA ALUNOS EM CADEIRA DE RODAS.

O Mega Sprinter - Mega Lançamento de Precisão do Desporto Escolar é destinado aos alunos apurados nas provas do “Mega Lançamento de Precisão” realizadas nas CLDE. É aberto a alunos em cadeira 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.

#### 1.5.1. Prémios:

- . **Individuais:** Serão atribuídas medalhas aos 3 (três) primeiros alunos classificados em cada género.

## **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, em última instância, pela Direção-Geral da Educação – Divisão do Desporto Escolar e da sua decisão não caberá recurso.