



ELVAS'2015

XI MEGA SPRINT
KM/SALTO/LANÇAMENTO

**Documento
Orientador //**



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA



DGEstE
Direção Geral dos
Estabelecimentos Escolares

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	3
PROJETO MEGA	4
ESCALÕES ETÁRIOS	5
ATIVIDADES	6
CALENDARIZAÇÃO DAS ATIVIDADES	7
SISTEMA DE APURAMENTO	8
REGULAMENTO	9
REGULAMENTO ESPECÍFICO/APURAMENTO POR DISCIPLINA	10/11
NORMAS PARA 2014/15	12
PROTOCOLO DA PROVA DO MEGA SPRINT	13
ATIVIDADES COMPLEMENTARES/FASES CLDE'S E NACIONAL	14
ESQUEMA DA PROVA DE ESTAFETAS MISTA 8X4X15METROS	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	19/20
FICHAS DE APOIO À ACTIVIDADE	21
FICHA DE INSCRIÇÃO DA FASE CLDE	22
FICHA DE RESULTADOS DO MEGA SPRINT, SALTO, KM E LANÇAMENTO	23
FICHAS DE RESULTADOS DA ESTAFETA INFANTIS A E B/ INICIADOS E JUVENIS	24
TABELA DE REFERÊNCIA DO MEGA SPRINT (40METROS)	25
TABELA DE REFERÊNCIA MEGA KM (1.000 Metros)	26
TABELA DE REFERÊNCIA DO MEGA LANÇAMENTO (PESO)	27
TABELA DE REFERÊNCIA DO MEGA SALTO (COMPRIMENTO)	28
FICHA 1: PARTIDA DE PÉ (2 APOIOS) ACELERAÇÃO DESACELERAÇÃO	29
FICHA 2: PARTIDA DE PÉ (2 APOIOS), E CORRIDA	30
FICHA 3: AS FASES DO SALTO EM COMPRIMENTO	31
FICHA 4: AS FASES DO LANÇAMENTO DE PESO	32

INTRODUÇÃO

A Federação Portuguesa de Atletismo (FPA) e a Direção Geral da Educação / Desporto Escolar (DGE/DE), levaram a efeito, nos últimos dez anos letivos, uma parceria, na procura de rentabilizar meios e interesses comuns: população alvo, instalações desportivas, material desportivo, recursos humanos...

A enorme adesão a nível nacional, de escolas, professores e alunos, ao Projeto Mega, logo na primeira edição, aumentada nas edições seguintes, é elucidativa do trabalho de cooperação realizado entre essas instituições, constituindo-se como um forte incentivo a continuar, se possível ainda com mais entusiasmo, empenho e dedicação, neste novo ano letivo de 2014/15.

As marcas obtidas nas distâncias de 40 metros, de 1000 metros, de salto em comprimento pelos milhares de alunos participantes nas fases CLDE's e Nacional, permitiram a reformulação das Tabelas de Referência destas disciplinas do Atletismo, em função dos resultados alcançados. Estas tabelas constituem uma mais-valia de carácter pedagógico para os docentes de Educação Física que, tantas vezes, solicitam este tipo de apoio. A tabela do Lançamento de Peso é também apresentada a título experimental.

Enquadrar e acompanhar os jovens talentos já identificados nos anos anteriores, é outra das tarefas que nos propomos levar a efeito, este ano, em conjunto com os Grupos-Equipa e Centros de Formação Desportiva da DGE/DE, o Centro de Formação de Atletismo da FPA, bem como ainda das Associações Distritais de Atletismo.

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

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 por Francis Obikwelu, vice - campeão Olímpico nos 100 metros, campeão da Europa nos 60, 100 e 200 metros e recordista da Europa nos 100 metros e Arnaldo Abrantes vice - campeão Europeu Sub-23 da estafeta 4X100 metros.

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.

O Mega KM é apadrinhado pelo atleta olímpico Rui Silva, medalha de bronze nos 1500 metros, nos Jogos Olímpicos de 2004.

O Mega Lançamento é apadrinhado pelo atleta olímpico Marco Fortes.

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 e outra para os escalões de iniciados e juvenis), uma prova de **Salto em Comprimento**, uma prova de **1000 metros** e uma prova de **Lançamento de Peso**.

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 10 aos 18 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 os alunos para a prática do Atletismo, apoiando os jovens mais talentosos nesta área, serão os grandes objetivos do Projeto Mega.



ESCALÕES ETÁRIOS

ESCALÃO ETÁRIO	ANO DE NASCIMENTO
INFANTIS A	2004/2006
INFANTIS B	2002/2003
INICIADOS	2000/2001
JUVENIS	1998/1999
JUNIORES	1993 A 1997
	SÓ FASE ESCOLA



ATIVIDADES

Atividades Regulares

- **1ª Fase - Escola¹**
 - Torneios Intra-Turmas e Torneios Inter-Turmas
- **2ª Fase - CLDE**
 - Torneios Inter-Escolas
- **3ª Fase - Fase Nacional**
 - Torneios Inter-CLDE's

Atividades Complementares

- Estafeta Mista 8 X (3X15m) – 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

Fase Escola¹

1.1 - A prova Coletiva é para ser realizada com os alunos de cada turma com os dois melhores tempos (seguir igualmente as Normas do Protocolo – pág. 15/16).

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 /escalão/ género
2ª Fase CLDE				
CLDE ▼	A definir entre cada CLDE e Associação Distrital	- Associação Distrital (competição) - CLDE's (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
3ª Fase Nacional				
Nacional ☐	29/30 Maio 2015 (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

☺ - Inscrições para a Fase CLDE - até dez dias úteis anteriores à realização da respetiva fase CLDE.

☐ – Inscrições para a Fase Nacional – até ao dia 18 de maio / 2015. - 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, 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.

Nº de alunos: *O total de alunos por escola é no máximo de 34 respeitando-se os critérios de apuramento.*

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) da fase inter-turmas, no escalão Iniciados/ género, para a Fase Nacional.

Nº de alunos: *O total de alunos a apurar por CLDE é no máximo de 34, respeitando-se os critérios de apuramento.*

REGULAMENTO

SPRINT, KM, SALTO E LANÇAMENTO

1. Esta atividade será realizada por todos os alunos de ambos os géneros. Os alunos do escalão de juniores participam apenas na fase Escola.
2. Só os alunos do escalão de Iniciados do Mega Lançamento 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 critério de apuramento para as Fases CLDE's é da responsabilidade das Associações Distritais de Atletismo e do Desporto Escolar de cada CLDE.
5. O critério de apuramento para a Fase Nacional é da responsabilidade da Federação Portuguesa de Atletismo e da DGE/DE.
6. Em cada uma das fases do Mega Sprinter, é obrigatória a partida de pé, com dois apoios e não é permitido o uso de sapatos 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 's e Nacional (com cronometragem eletrónica), servirão 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`s 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. 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 dois 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`s 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 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`s e Final Nacional (para iniciados), todos os alunos deverão fazer três ensaios, no apuramento. Os alunos apurados para a final do concurso farão mais um ensaio, não havendo alteração na ordem de lançamento.

- **Final** - Apuram-se para a Final, os alunos com as oito melhores marcas.

- **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.



MEGA SALTO

- Chamada

Será considerado nulo, todo o salto em que o aluno faça a chamada para além da zona de chamada.

- Ensaios

Nas Fases CLDE's e na Fase Nacional, todos os alunos deverão fazer três ensaios, no apuramento. Os alunos apurados para a final do concurso 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.

- Final

Apuram-se para a Final, os alunos com as oito melhores marcas.

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 inicio de corrida.

MEGA QUILOMETRO (MEGA KM)

- Esta disciplina disputa-se por séries.



NORMAS PARA 2014/15

Para que haja uniformidade no preenchimento das diferentes fichas das Fases CLDE's e Nacional, do Projeto Mega, solicitamos a melhor compreensão e colaboração das diferentes Associações Distritais de Atletismo, no que diz respeito a:

- 1 - Envio dos resultados, de qualquer das Fases, por **e-mail e no programa EXCEL**.
- 2- Preenchimento das **Fichas de Resultados** (uma para o Mega Sprinter, outra para o Mega KM, outra para o Mega Salto e outra para o Mega Lançamento), **obrigatoriamente, por classificação ordenada dos tempos e distâncias** segundo o modelo apresentado:

Class.	Nome (1º e último)	Ano Nasc. (só 2 dígitos)	Escalão (Inf A ou B, ou Ini, ou Juv)	Gênero	Escola	Distrito	CLDE	Marca
1	<i>Paulo Silva</i>	<i>98</i>	<i>Juv</i>	<i>M</i>	<i>EB2,3...</i>	<i>Porto</i>	<i>Tâmega</i>	<i>5.70</i>
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								

OBSERVAÇÕES: NORMAS A SEREM CUMPRIDAS PELOS ORGANIZADORES DAS FASES CLDE'S.

PROTOCOLO DA PROVA DE MEGA SPRINTER

Individual

Distância	Fase	Procedimentos	Representação da prova	Material / Instalações	Tentativas
40 mts		• De pé, o aluno coloca-se junto à linha de partida, sem 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)		• Cronómetro • 3 cones de sinalização • Fita ou pó de cal • Polidesportivo / Pavilhão	- duas (2) tentativas (individuais)
	Escola				

Coletiva

40 mts Fase Escola	Competição tradicional - Partida de pé, com dois apoios - A cronometragem é manual, com sinal, visual ou auditivo - Utilização de sapatilhas (sem bicos)		- Cronómetros 3 cones de sinalização - Fita ou pó de cal - Polidesportivo / Pavilhão	- Eliminatórias - Meias-Finais - Finais
40 mts Fase CLDE e Nacional	Competição tradicional - 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".		- Cronometragem Automática (vídeo-finish) - Pista	- Eliminatórias - Meias-Finais - Finais

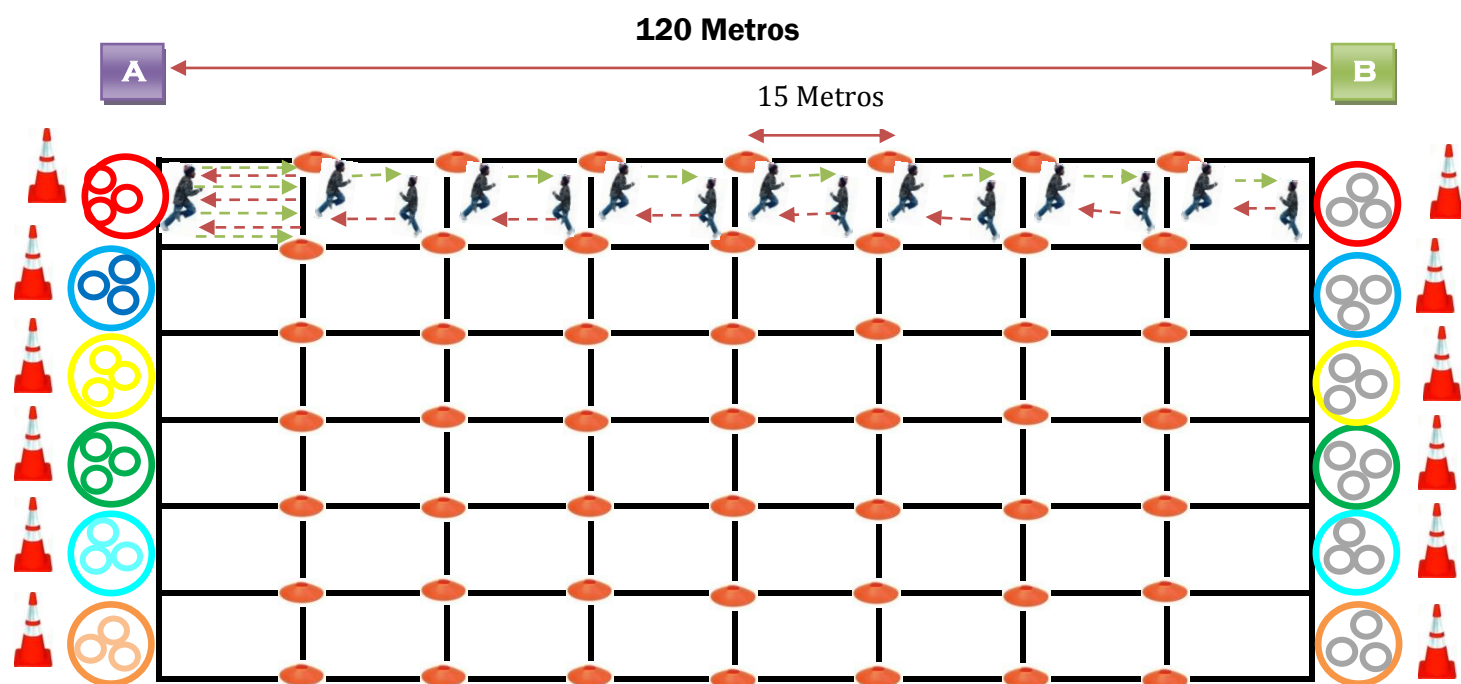


Estafeta mista 8 x 50 Metros

Atividades Complementares /Fases CLDE's e Nacional

- Estafeta Mista / Infantis A e B
- Estafeta Mista / Iniciados e Juvenis
- Salto em Comprimento
- Quilómetro (Km)
- Lançamento de peso

Esquema da Prova de Estafetas Mista 8x(3x15 mts)



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

LEGENDA:

-  Objetos a transportar (Ringues) de A para B (3 objetos)
-  Arcos
-  Cones
-  Cones ou campânulas de marcação dos percursos
-  Movimentação dos alunos nas suas zonas.

Colocação dos testemunhos



Colocação dos Alunos



Momento da Transmissão



Esquema da Estafeta Mista 8x50M / Iniciados e Juvenis

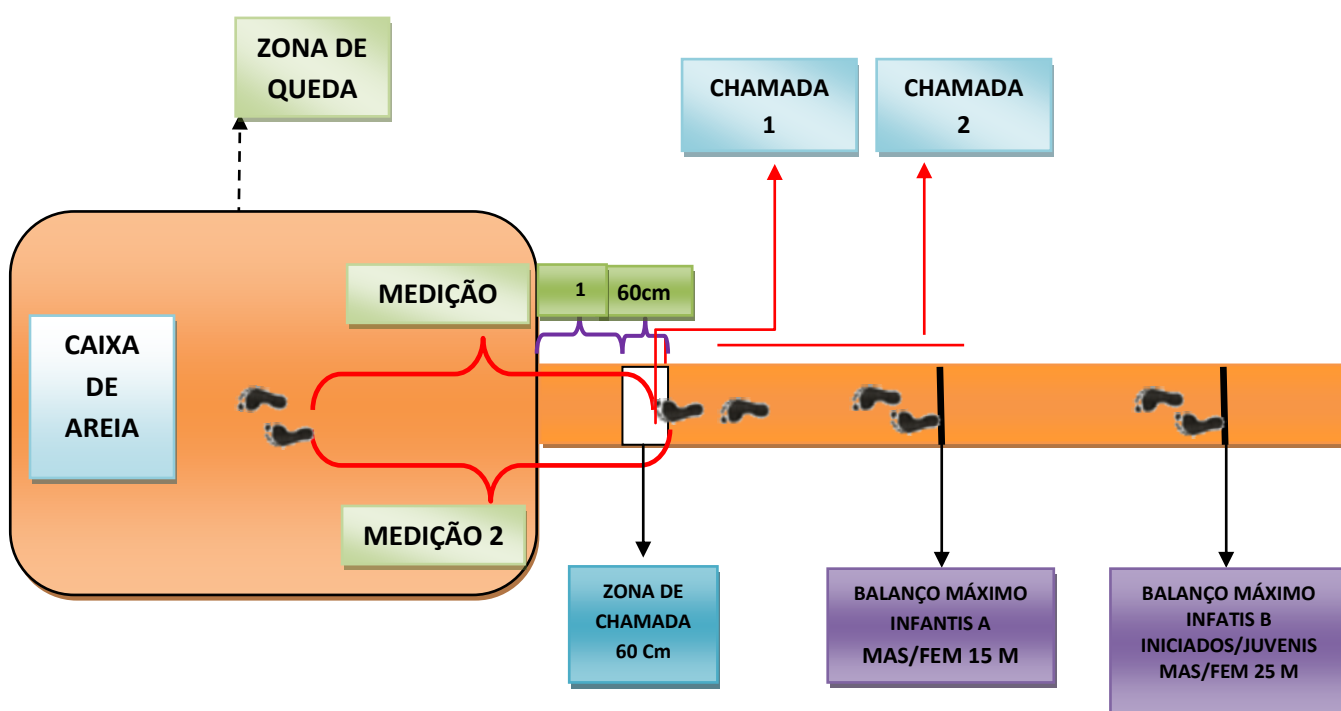
- Observações:**
- Cada estafeta/escola é composta por 8 elementos: 4 rapazes e 4 raparigas.
 - A distância entre cada ponto é de 50 metros ($8 \times 50\text{m} = 400\text{m}$).
 - Não há zona de Transmissão nem de balanço

**Partida de pé****Transmissão em curva****Transmissão na reta da meta**

Protocolo da Prova de Mega Salto

Prova Fase	Procedimentos	Representação da prova	Material	Tentativas
Comprimento <				

Esquema da Prova de Mega Salto

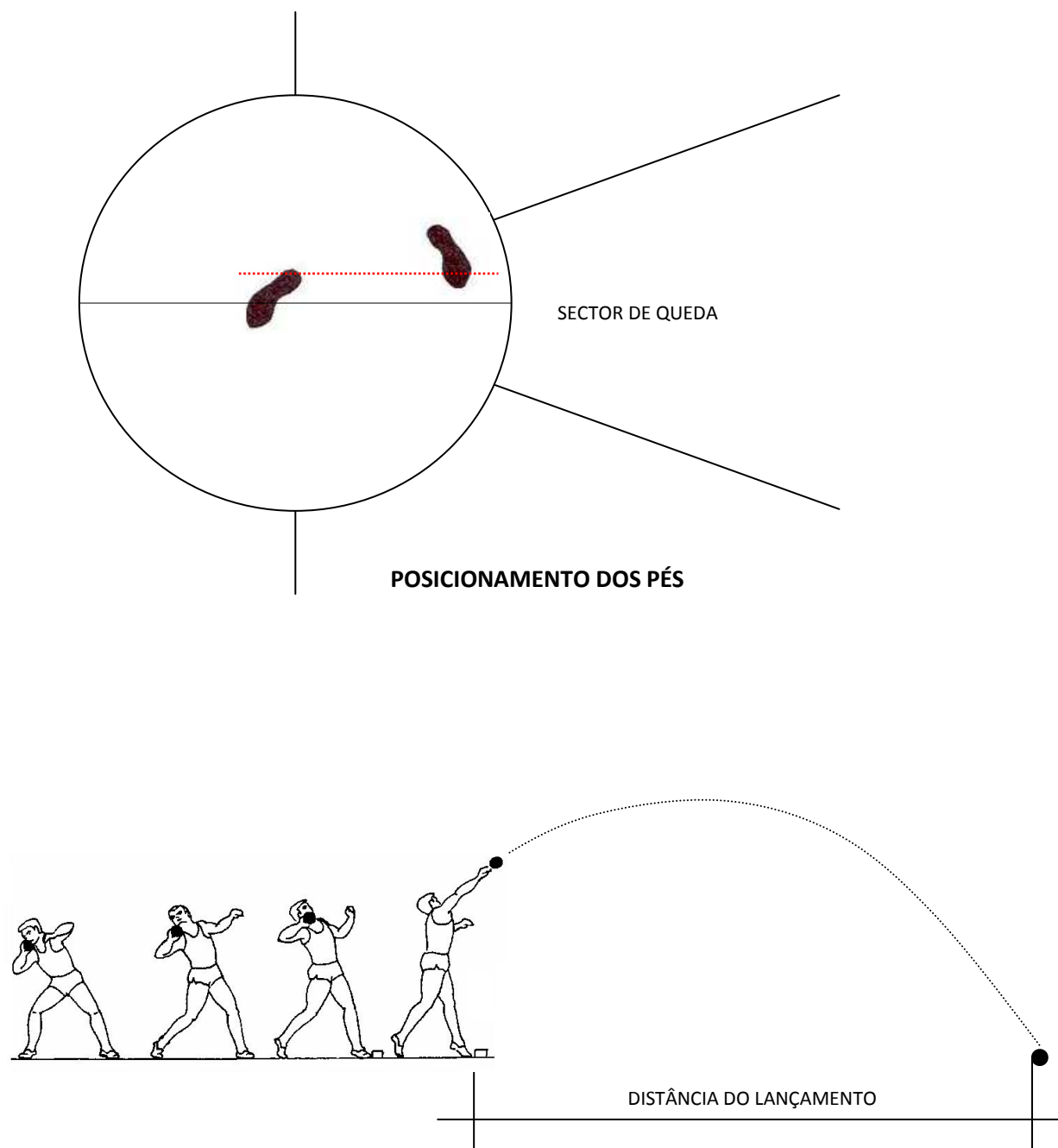


Protocolo da Prova do Mega KM

Distância	Procedimentos	Representação da Prova	Material/Instalações	Tentativas
1000 Metros	- 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".		- Cronómetros; - Vários cones de sinalização; - Fita ou pó de cal; - Pista, estrada, campo de futebol, etc.	Corrida de 1.000m.
Escola		RUI SILVA		
CLDE				
Nacional				

Protocolo da Prova do Mega Lançamento

Distância	Procedimentos	Representação da Prova	Material/Instalações	Tentativas
Lançamento PESO	• 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.	  Marco Fortes  Teresa Machado	• Fita métrica. • Cones de sinalização. • Círculo de lançamento do peso Peso dos Engenhos Bola Medicinal ou Peso 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	Três tentativas (Apuramento) + Uma tentativa (Final)
FASE: Escola CLDE Nacional (iniciados)	• A distância lançada é medida com uma fita métrica e registada na folha da competição.			

Esquema Protocolo do Mega Lançamento

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

NELSON ÉVORA



Fichas de apoio à atividade

- Ficha de Resultados, de Estafetas Infantis A e B
- Ficha de Resultados, de Estafetas Iniciados e Juvenis
- Ficha de Resultados, DO Mega Sprinter (40m)
- Ficha de Resultados, do Mega Lançamento
- Ficha de Resultados, do Mega KM (1000m)
- Ficha de Resultados do Mega Salto
- Ficha de Inscrição/Fase CLDE – Sprinter, KM, Salto e Lançamento

Ficha de Inscrição da Fase CLDE

			MegaSprinter - Velocidade (40m) MegaSalto (Comprimento) MegaKm - Resistência (1.000m) MegaLançamento - (Peso)		
Ficha de Inscrição - Fase CLDE					
Coordenação Local do DE		DSR			
Nome do AE/Escola		Código GEPE			
Prof. Responsável MegaSprinter		Nome		Telf. Telem.	
Prof. Responsável MegaSalto		Nome		Telf. Telem.	
Prof. Responsável MegaKm		Nome		Telf. Telem.	
Prof. Responsável MegaLançamento		Nome		Telf. Telem.	
Nº de alunos participantes na Fase Escola		Disciplina		Escalão / Género	
		MegaSprinter		Inf A F	
		MegaSalto		Inf A M	
		MegaKm		Inf B F	
		MegaLançamento		Inf B M	
				Inic F	
				Inic M	
				Juv F	
				Juv M	
				Total	
				0	
				0	
				0	
				0	

MegaSprinter

Nº Ordem	Nome do(a) Aluno(a) (Primeiro e último nome - EM MAIÚSCULAS)	Ano Nasc. (2 dígitos)	Escalão Etário	Género	Melhor Marca	Dorsal (a)	Estafeta 8x(3x15) (b)	Estafeta 8x50 (b)
1			INFANTIL A	FEMININO				
2			INFANTIL A	FEMININO				
3			INFANTIL A	MASCULINO				
4			INFANTIL A	MASCULINO				
5			INFANTIL B	FEMININO				
6			INFANTIL B	FEMININO				
7			INFANTIL B	MASCULINO				
8			INFANTIL B	MASCULINO				
9			INICIADO	FEMININO				
10			INICIADO	FEMININO				
11			INICIADO	MASCULINO				
12			INICIADO	MASCULINO				
13			JUVENIL	FEMININO				
14			JUVENIL	FEMININO				
15			JUVENIL	MASCULINO				
16			JUVENIL	MASCULINO				

Nota: Apurar, por escalão/género, os 2 primeiros classificados na Fase Escola

MegaSalto

Nº Ordem	Nome do(a) Aluno(a) (Primeiro e último nome - EM MAIÚSCULAS)	Ano Nasc.	Escalão Etário	Género	Melhor Marca	Dorsal (a)	Estafeta 8x(3x15) (b)	Estafeta 8x50 (b)
1			INFANTIL A	FEMININO				
2			INFANTIL A	MASCULINO				
3			INFANTIL B	FEMININO				
4			INFANTIL B	MASCULINO				
5			INICIADO	FEMININO				
6			INICIADO	MASCULINO				
7			JUVENIL	FEMININO				
8			JUVENIL	MASCULINO				

Nota: Apura, por escalão/género, o primeiro classificado na Fase Escola

MegaKm

Nº Ordem	Nome do(a) Aluno(a) (Primeiro e último nome - EM MAIÚSCULAS)	Ano Nasc.	Escalão Etário	Género	Melhor Marca	Dorsal (a)	Estafeta 8x(3x15) (b)	Estafeta 8x50 (b)
1			INFANTIL A	FEMININO				
2			INFANTIL A	MASCULINO				
3			INFANTIL B	FEMININO				
4			INFANTIL B	MASCULINO				
5			INICIADO	FEMININO				
6			INICIADO	MASCULINO				
7			JUVENIL	FEMININO				
8			JUVENIL	MASCULINO				

Nota: Apura, por escalão/género, o primeiro classificado na Fase Escola

MegaLançamento

Nº Ordem	Nome do(a) Aluno(a) (Primeiro e último nome - EM MAIÚSCULAS)	Ano Nasc.	Escalão Etário	Género	Melhor Marca	Dorsal (a)	Estafeta 8x(3x15) (b)	Estafeta 8x50 (b)
1			INICIADO	FEMININO				
2			INICIADO	MASCULINO				

Nota: Apura, por escalão/género, o primeiro classificado na Fase Escola

(a) a atribuir pela Associação Distrital de Atletismo
(b) colocar um X nos alunos participantes

As inscrições deverão ser enviadas para a respectiva CLDE.

Observações:

Data: _____

O(A) Coordenador(a) do C.D.E.: _____

O(a) Presidente do Órgão de Gestão: _____

Preencher apenas os espaços das escolas. Eliminar as linhas não utilizadas e numeradas. Ocultar as células depois de devidamente preenchidas



Ficha de Resultados das Provas Individuais

Esta folha de cálculo servirá para serem lançadas as classificações de todos os participantes.

N.º	Nome do Aluno (1º e último)	Ano Nascimento (só 2 dígitos)	Escalão (Inf A ou B, ou Inic ou Juv)	GÉNERO (M/F)	Código GEPE	Nome da Escola	Distrito	CLDE	Melhor Marca
Ex:	Paulo Silva	98	Juv	M		EB 2,3 ...	Santarém	Lezíria e M. Tejo	
1								Lezíria e M. Tejo	
2								Lezíria e M. Tejo	
3								Lezíria e M. Tejo	
4								Lezíria e M. Tejo	
5								Lezíria e M. Tejo	
6								Lezíria e M. Tejo	
7								Lezíria e M. Tejo	
8								Lezíria e M. Tejo	
9								Lezíria e M. Tejo	
10								Lezíria e M. Tejo	
11								Lezíria e M. Tejo	
12								Lezíria e M. Tejo	
13								Lezíria e M. Tejo	
14								Lezíria e M. Tejo	
15								Lezíria e M. Tejo	
16								Lezíria e M. Tejo	
17								Lezíria e M. Tejo	
18								Lezíria e M. Tejo	
19								Lezíria e M. Tejo	
20								Lezíria e M. Tejo	
22								Lezíria e M. Tejo	
23								Lezíria e M. Tejo	
24								Lezíria e M. Tejo	
25								Lezíria e M. Tejo	
26								Lezíria e M. Tejo	

Escalão: _____

Prova: _____
(Sprinter / salto / KM / Lançamento)



Fichas de Resultados das Estafetas

ESTAFETA:		Nota Introdutória: Esta folha de cálculo servirá para serem lançadas todas as classificações. É favor preencher os campos das colunas A a F, de todos os alunos participantes na Fase CLDE.						
N.º	Nome do Aluno (1º e último)	Ano Nascimento (só 2 dígitos)	Escalão	GÉNERO (M/F)	CÓDIGO GEPE Nome da Escola	Distrito	CLDE	Melhor Marca
1			Infantis A	M				
2			Infantis A	M				
3			Infantis A	F				
4			Infantis A	F				
5			Infantis B	M				
6			Infantis B	M				
7			Infantis B	F				
8			Infantis B	F				
1			Infantis A	M				
2			Infantis A	M				
3			Infantis A	F				
4			Infantis A	F				
5			Infantis B	M				
6			Infantis B	M				
7			Infantis B	F				
8			Infantis B	F				
1			Infantis A	M				
2			Infantis A	M				
3			Infantis A	F				
4			Infantis A	F				
5			Infantis B	M				
6			Infantis B	M				
7			Infantis B	F				
8			Infantis B	F				

Tabela de Referência (40 mts)

FEMININO					MASCULINO			
INFATIS A	INFANTIS B	INICIADOS	JUVENIS		INFANTIS B	INFANTIS B	INICIADOS	JUVENIS
4.85	4.85	4.85	4.85	HIPER MEGA SUPER MEGA MEGA MINI MEGA MICRO MEGA	4.85	4.85	4.85	4.85
4.90	4.90	4.90	4.90		4.90	4.90	4.90	4.90
4.95	4.95	4.95	4.95		4.95	4.95	4.95	4.95
5.00	5.00	5.00	5.00		5.00	5.00	5.00	5.00
5.05	5.05	5.05	5.05		5.05	5.05	5.05	5.05
5.10	5.10	5.10	5.10		5.10	5.10	5.10	5.10
5.15	5.15	5.15	5.15		5.15	5.15	5.15	5.15
5.20	5.20	5.20	5.20		5.20	5.20	5.20	5.20
5.25	5.25	5.25	5.25		5.25	5.25	5.25	5.25
2.30	2.30	2.30	2.30		2.30	2.30	5.30	2.30
5.35	5.35	5.35	5.35		5.35	5.35	5.35	5.35
5.40	5.40	5.40	5.40		5.40	5.40	5.40	5.40
5.45	5.45	5.45	5.45		5.45	5.45	5.45	5.45
5.50	5.50	5.50	5.50		5.50	5.50	5.50	5.50
5.55	5.55	5.55	5.55		5.55	5.55	5.55	5.55
5.60	5.60	5.60	5.60		5.60	5.60	5.60	5.60
5.65	5.65	5.65	5.65		5.65	5.65	5.65	5.65
5.70	5.70	5.70	5.70		5.70	5.70	5.70	5.70
5.75	5.75	5.75	5.75		5.75	5.75	5.75	5.75
5.80	5.80	5.80	5.80		5.80	5.80	5.80	5.80
5.85	5.85	5.85	5.85		5.85	5.85	5.85	5.85
5.90	5.90	5.90	5.90		5.90	5.90	5.90	5.90
5.95	5.95	5.95	5.95		5.95	5.95	5.95	5.95
6.00	6.00	6.00	6.00		6.00	6.00	6.00	6.00
6.05	6.05	6.05	6.05		6.05	6.05	6.05	6.05
6.10	6.10	6.10	6.10		6.10	6.10	6.10	6.10
6.15	6.15	6.15	6.15		6.15	6.15	6.15	6.15
6.20	6.20	6.20	6.20		6.20	6.20	6.20	6.20
6.25	6.25	6.25	6.25		6.25	6.25	6.25	6.25
6.30	6.30	6.30	6.30		6.30	6.30	6.30	6.30
6.35	6.35	6.35	6.35		6.35	6.35	6.35	6.35
6.40	6.40	6.40	6.40		6.40	6.40	6.40	6.40
6.45	6.45	6.45	6.45		6.45	6.45	6.45	6.45
6.50	6.50	6.50	6.50		6.50	6.50	6.50	6.50
6.55	6.55	6.55	6.55		6.55	6.55	6.55	6.55
6.60	6.60	6.60	6.60		6.60	6.60	6.60	6.60
6.65	6.65	6.65	6.65		6.65	6.65	6.65	6.65
6.70	6.70	6.70	6.70		6.70	6.70	6.70	6.70
6.75	6.75	6.75	6.75		6.75	6.75	6.75	6.75
6.80	6.80	6.80	6.80		6.80	6.80	6.80	6.80
6.85	6.85	6.85	6.85		6.85	6.85	6.85	6.85
6.90	6.90	6.90	6.90		6.90	6.90	6.90	6.90
6.95	6.95	6.95	6.95		6.95	6.95	6.95	6.95
7.00	7.00	7.00	7.00		7.00	7.00	7.00	7.00
7.05	7.05	7.05	7.05		7.05	7.05	7.05	7.05
7.10	7.10	7.10	7.10		7.10	7.10	7.10	7.10
7.15	7.15	7.15	7.15		7.15	7.15	7.15	7.15
7.20	7.20	7.20	7.20		7.20	7.20	7.20	7.20
7.25	7.25	7.25	7.25		7.25	7.25	7.25	7.25
7.30	7.30	7.30	7.30		7.30	7.30	7.30	7.30
7.35	7.35	7.35	7.35		7.35	7.35	7.35	7.35
7.40	7.40	7.40	7.40		7.40	7.40	7.40	7.40
7.45	7.45	7.45	7.45		7.45	7.45	7.45	7.45
7.50	7.50	7.50	7.50		7.50	7.50	7.50	7.50

NOTA: Aos tempos manuais devem acrescentar-se 0,24 de segundo. (Ex. A um tempo manual de "5.4" corresponde um tempo electrónico de "5.64".

Tabela de Referência (1000Mts)

FEMININO					MASCULINO			
INFATIS A	INFANTIS B	INICIADOS	JUVENIS		INFANTIS B	INFANTIS B	INICIADOS	JUVENIS
3.00,00	2.38,00	3.00,00	3.00,00		2.38,00	2.40,00	2.34,00	2.34,00
3.02,00	2.40,00	3.02,00	3.02,00		2.40,00	2.42,00	2.36,00	2.36,00
3.04,00	2.42,00	3.04,00	3.04,00		2.42,00	2.44,00	2.38,00	2.38,00
3.06,00	2.44,00	3.06,00	3.06,00		2.44,00	2.46,00	2.40,00	2.40,00
3.08,00	2.46,00	3.08,00	3.08,00		2.46,00	2.48,00	2.42,00	2.42,00
3.10,00	2.48,00	3.10,00	3.10,00		2.48,00	2.50,00	2.44,00	2.44,00
3.12,00	2.50,00	3.12,00	3.12,00		2.50,00	2.52,00	2.46,00	2.46,00
3.14,00	2.52,00	3.14,00	3.14,00		2.52,00	2.54,00	2.48,00	2.48,00
3.16,00	2.54,00	3.16,00	3.16,00		2.54,00	2.56,00	2.50,00	2.50,00
3.18,00	2.56,00	3.18,00	3.18,00		2.56,00	2.58,00	2.52,00	2.52,00
3.20,00	2.58,00	3.20,00	3.20,00		2.58,00	3.00,00	2.54,00	2.54,00
3.22,00	3.00,00	3.22,00	3.22,00		3.00,00	3.02,00	2.56,00	2.56,00
3.24,00	3.02,00	3.24,00	3.24,00		3.02,00	3.04,00	2.58,00	2.58,00
3.26,00	3.04,00	3.26,00	3.26,00		3.04,00	3.06,00	3.00,00	3.00,00
3.28,00	3.06,00	3.28,00	3.28,00		3.06,00	3.08,00	3.02,00	3.02,00
3.30,00	3.08,00	3.30,00	3.30,00		3.08,00	3.10,00	3.04,00	3.04,00
3.32,00	3.10,00	3.32,00	3.32,00		3.10,00	3.12,00	3.06,00	3.06,00
3.34,00	3.12,00	3.34,00	3.34,00		3.12,00	3.14,00	3.08,00	3.08,00
3.36,00	3.14,00	3.36,00	3.36,00		3.14,00	3.16,00	3.10,00	3.10,00
3.38,00	3.16,00	3.38,00	3.38,00		3.16,00	3.18,00	3.12,00	3.12,00
3.40,00	3.18,00	3.40,00	3.40,00		3.18,00	3.20,00	3.14,00	3.14,00
3.42,00	3.20,00	3.42,00	3.42,00		3.20,00	3.22,00	3.16,00	3.16,00
3.44,00	3.22,00	3.44,00	3.44,00		3.22,00	3.24,00	3.18,00	3.18,00
3.46,00	3.24,00	3.46,00	3.46,00		3.24,00	3.26,00	3.20,00	3.20,00
3.48,00	3.26,00	3.48,00	3.48,00		3.26,00	3.28,00	3.22,00	3.22,00
3.50,00	3.28,00	3.50,00	3.50,00		3.28,00	3.30,00	3.24,00	3.24,00
3.52,00	3.30,00	3.52,00	3.52,00		3.30,00	3.32,00	3.26,00	3.26,00
3.54,00	3.32,00	3.54,00	3.54,00		3.32,00	3.34,00	3.28,00	3.28,00
3.56,00	3.34,00	3.56,00	3.56,00		3.34,00	3.36,00	3.30,00	3.30,00
3.58,00	3.36,00	3.58,00	3.58,00		3.36,00	3.38,00	3.32,00	3.32,00
4.00,00	3.38,00	4.00,00	4.00,00		3.38,00	3.40,00	3.34,00	3.34,00
4.02,00	3.40,00	4.02,00	4.02,00		3.40,00	3.42,00	3.36,00	3.36,00
4.04,00	3.42,00	4.04,00	4.04,00		3.42,00	3.44,00	3.38,00	3.38,00
4.06,00	3.44,00	4.06,00	4.06,00		3.44,00	3.46,00	3.40,00	3.40,00
4.08,00	3.46,00	4.08,00	4.08,00		3.46,00	3.48,00	3.42,00	3.42,00
4.10,00	3.48,00	4.10,00	4.10,00		3.48,00	3.50,00	3.44,00	3.44,00
4.12,00	3.50,00	4.12,00	4.12,00		3.50,00	3.52,00	3.46,00	3.46,00
4.14,00	3.52,00	4.14,00	4.14,00		3.52,00	3.54,00	3.48,00	3.48,00
4.16,00	3.54,00	4.16,00	4.16,00		3.54,00	3.56,00	3.50,00	3.50,00
4.18,00	3.56,00	4.18,00	4.18,00		3.56,00	3.58,00	3.52,00	3.52,00
4.20,00	3.58,00	4.20,00	4.20,00		3.58,00	4.00,00	3.54,00	3.54,00
4.22,00	4.00,00	4.22,00	4.22,00		4.00,00	4.02,00	3.56,00	3.56,00
4.24,00	4.02,00	4.24,00	4.24,00		4.02,00	4.04,00	3.58,00	3.58,00
4.26,00	4.04,00	4.26,00	4.26,00		4.04,00	4.06,00	4.00,00	4.00,00
4.28,00	4.06,00	4.28,00	4.28,00		4.06,00	4.08,00	4.02,00	4.02,00
4.30,00	4.08,00	4.30,00	4.30,00		4.08,00	4.10,00	4.04,00	4.04,00
4.32,00	4.10,00	4.32,00	4.32,00		4.10,00	4.12,00	4.06,00	4.06,00
4.34,00	4.12,00	4.34,00	4.34,00		4.12,00	4.14,00	4.08,00	4.08,00
4.36,00	4.14,00	4.36,00	4.36,00		4.14,00	4.16,00	4.10,00	4.10,00
4.38,00	4.16,00	4.38,00	4.38,00		4.16,00	4.18,00	4.12,00	4.12,00
4.40,00	4.18,00	4.40,00	4.40,00		4.18,00	4.20,00	4.14,00	4.14,00
4.42,00	4.20,00	4.42,00	4.42,00		4.20,00	4.22,00	4.16,00	4.16,00
4.44,00	4.22,00	4.44,00	4.44,00		4.22,00	4.24,00	4.18,00	4.18,00
4.46,00	4.24,00	4.46,00	4.46,00		4.24,00	4.26,00	4.20,00	4.20,00
4.48,00	4.26,00	4.48,00	4.48,00		4.26,00	4.28,00	4.22,00	4.22,00
4.50,00	4.28,00	4.50,00	4.50,00		4.28,00	4.30,00	4.24,00	4.24,00
4.52,00	4.30,00	4.52,00	4.52,00		4.30,00	2.40,00	4.26,00	4.26,00

Tabela de Referência do Mega Lançamento (Peso)

Feminino					Masculino			
INFATIS A 2kg	Infantis B 2kg	Iniciados 2kg	Juvenis 3kg		Infantis A 2kg	Infantis B 2kg	Iniciados 3kg	Juvenis 4kg
11.00	11.00	11.00	11.00		13.00	13.00	13.00	13.00
10.95	10.95	10.95	10.95		12.90	12.90	12.90	12.90
10.90	10.90	10.90	10.90		12.80	12.80	12.80	12.80
10.85	10.85	10.85	10.85		12.70	12.70	12.70	12.70
10.80	10.80	10.80	10.80		12.60	12.60	12.60	12.60
10.75	10.75	10.75	10.75		12.50	12.50	12.50	12.50
10.70	10.70	10.70	10.70		12.40	12.40	12.40	12.40
10.60	10.60	10.60	10.60		12.30	12.30	12.30	12.30
10.50	10.50	10.50	10.50		12.20	12.20	12.20	12.20
10.40	10.40	10.40	10.40		12.10	12.10	12.10	12.10
10.30	10.30	10.30	10.30		12.00	12.00	12.00	12.00
10.20	10.20	10.20	10.20		11.90	11.90	11.90	11.90
10.10	10.10	10.10	10.10		11.80	11.80	11.80	11.80
10.00	10.00	10.00	10.00		11.70	11.70	11.70	11.70
9.90	9.90	9.90	9.90		11.60	11.60	11.60	11.60
9.80	9.80	9.80	9.80		11.50	11.50	11.50	11.50
9.70	9.70	9.70	9.70		11.40	11.40	11.40	11.40
9.60	9.60	9.60	9.60		11.30	11.30	11.30	11.30
9.50	9.50	9.50	9.50		11.20	11.20	11.20	11.20
9.40	9.40	9.40	9.40		11.10	11.10	11.10	11.10
9.30	9.30	9.30	9.30		11.00	11.00	11.00	11.00
9.20	9.20	9.20	9.20		10.90	10.90	10.90	10.90
9.10	9.10	9.10	9.10		10.80	10.80	10.80	10.80
9.00	9.00	9.00	9.00		10.70	10.70	10.70	10.70
8.90	8.90	8.90	8.90		10.60	10.60	10.60	10.60
8.80	8.80	8.80	8.80		10.50	10.50	10.50	10.50
8.70	8.70	8.70	8.70		10.40	10.40	10.40	10.40
8.60	8.60	8.60	8.60		10.30	10.30	10.30	10.30
8.50	8.50	8.50	8.50		10.20	10.20	10.20	10.20
8.40	8.40	8.40	8.40		10.10	10.10	10.10	10.10
8.30	8.30	8.30	8.30		10.00	10.00	10.00	10.00
8.20	8.20	8.20	8.20		9.90	9.90	9.90	9.90
8.10	8.10	8.10	8.10		9.80	9.80	9.80	9.80
8.00	8.00	8.00	8.00		9.70	9.70	9.70	9.70
7.90	7.90	7.90	7.90		9.60	9.60	9.60	9.60
7.80	7.80	7.80	7.80		9.50	9.50	9.50	9.50
7.70	7.70	7.70	7.70		9.40	9.40	9.40	9.40
7.60	7.60	7.60	7.60		9.30	9.30	9.30	9.30
7.50	7.50	7.50	7.50		9.20	9.20	9.20	9.20
7.40	7.40	7.40	7.40		9.10	9.10	9.10	9.10
7.30	7.30	7.30	7.30		9.00	9.00	9.00	9.00
7.20	7.20	7.20	7.20		8.90	8.90	8.90	8.90
7.10	7.10	7.10	7.10		8.80	8.80	8.80	8.80
7.00	7.00	7.00	7.00		8.70	8.70	8.70	8.70
6.90	6.90	6.90	6.90		8.60	8.60	8.60	8.60
6.80	6.80	6.80	6.80		8.50	8.50	8.50	8.50
6.70	6.70	6.70	6.70		8.40	8.40	8.40	8.40
6.60	6.60	6.60	6.60		8.30	8.30	8.30	8.30
6.50	6.50	6.50	6.50		8.20	8.20	8.20	8.20
6.40	6.40	6.40	6.40		8.10	8.10	8.10	8.10
6.30	6.30	6.30	6.30		8.00	8.00	8.00	8.00
6.20	6.20	6.20	6.20		7.90	7.90	7.90	7.90
6.10	6.10	6.10	6.10		7.80	7.80	7.80	7.80
6.00	6.00	6.00	6.00		7.70	7.70	7.70	7.70

HIPER LANÇAMENTO
SUPER
LANÇAMENTO
MEGA LANÇAMENTO
LANÇAMENTO



Tabela de Referência do Mega Salto

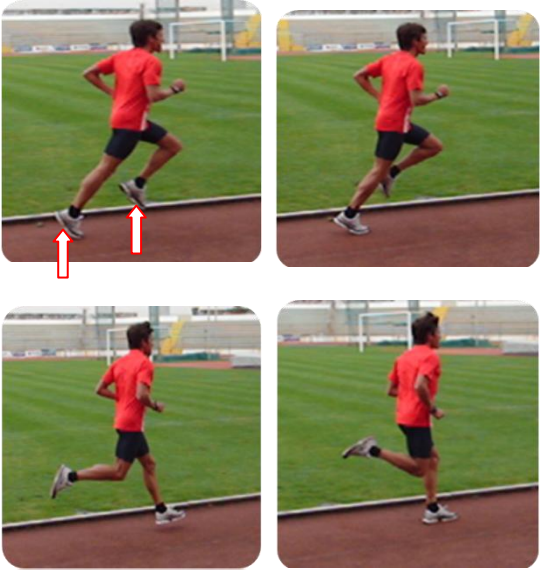
FEMININO					MASCULINO			
INFANTIS A	INFANTIS B	INICIADOS	JUVENIS		INFANTIS A	INFANTIS B	INICIADOS	JUVENIS
5,84	5,84	5,84	5,84		6,44	6,80	6,80	6,80
5,78	5,78	5,78	5,78		6,38	6,74	6,74	6,74
5,72	5,72	5,72	5,72		6,32	6,68	6,68	6,68
5,66	5,66	5,66	5,66		6,26	6,62	6,62	6,62
5,60	5,60	5,60	5,60		6,20	6,56	6,56	6,56
5,54	5,54	5,54	5,54	HIPER SALTO	6,14	6,50	6,50	6,50
5,48	5,48	5,48	5,48	SUPER SALTO	6,08	6,44	6,44	6,44
5,42	5,42	5,42	5,42	SALTO	6,02	6,38	6,38	6,38
5,36	5,36	5,36	5,36	MINI SALTO	5,96	6,32	6,32	6,32
5,30	5,30	5,30	5,30	MICRO SALTO	5,90	6,26	6,26	6,26
5,24	5,24	5,24	5,24		5,84	6,20	6,20	6,20
5,18	5,18	5,18	5,18		5,78	6,14	6,14	6,14
5,12	5,12	5,12	5,12		5,72	6,08	6,08	6,08
5,06	5,06	5,06	5,06		5,66	6,02	6,02	6,02
5,00	5,00	5,00	5,00		5,60	5,96	5,96	5,96
4,94	4,94	4,94	4,94		5,54	5,90	5,90	5,90
4,88	4,88	4,88	4,88		5,48	5,84	5,84	5,84
4,82	4,82	4,82	4,82		5,42	5,78	5,78	5,78
4,76	4,76	4,76	4,76		5,36	5,72	5,72	5,72
4,70	4,70	4,70	4,70		5,30	5,66	5,66	5,66
4,64	4,64	4,64	4,64		5,24	5,60	5,60	5,60
4,58	4,58	4,58	4,58		5,18	5,54	5,54	5,54
4,52	4,52	4,52	4,52		5,12	5,48	5,48	5,48
4,46	4,46	4,46	4,46		5,06	5,42	5,42	5,42
4,40	4,40	4,40	4,40		5,00	5,36	5,36	5,36
4,34	4,34	4,34	4,34		4,94	5,30	5,30	5,30
4,28	4,28	4,28	4,28		4,88	5,24	5,24	5,24
4,22	4,22	4,22	4,22		4,82	5,18	5,18	5,18
4,16	4,16	4,16	4,16		4,76	5,12	5,12	5,12
4,10	4,10	4,10	4,10		4,70	5,06	5,06	5,06
4,04	4,04	4,04	4,04		4,64	5,00	5,00	5,00
3,98	3,98	3,98	3,98		4,58	4,94	4,94	4,94
3,92	3,92	3,92	3,92		4,52	4,88	4,88	4,88
3,86	3,86	3,86	3,86		4,46	4,82	4,82	4,82
3,80	3,80	3,80	3,80		4,40	4,76	4,76	4,76
3,74	3,74	3,74	3,74		4,34	4,70	4,70	4,70
3,68	3,68	3,68	3,68		4,28	4,64	4,64	4,64
3,62	3,62	3,62	3,62		4,22	4,58	4,58	4,58
3,56	3,56	3,56	3,56		4,16	4,52	4,52	4,52
3,50	3,50	3,50	3,50		4,10	4,46	4,46	4,46
3,44	3,44	3,44	3,44		4,04	4,40	4,40	4,40
3,38	3,38	3,38	3,38		3,98	4,34	4,34	4,34
3,32	3,32	3,32	3,32		3,92	4,28	4,28	4,28
3,26	3,26	3,26	3,26		3,86	4,22	4,22	4,22
3,20	3,20	3,20	3,20		3,80	4,16	4,16	4,16
3,14	3,14	3,14	3,14		3,74	4,10	4,10	4,10
3,08	3,08	3,08	3,08		3,68	4,04	4,04	4,04
3,06	3,06	3,06	3,06		3,62	3,98	3,98	3,98
3,00	3,00	3,00	3,00		3,56	3,92	3,92	3,92
2,94	2,94	2,94	2,94		3,50	3,86	3,86	3,86
2,88	2,88	2,88	2,88		3,44	3,80	3,80	3,80
2,82	2,82	2,82	2,82		3,38	3,74	3,74	3,74
2,76	2,76	2,76	2,76		3,32	3,68	3,68	3,68
2,70	2,70	2,70	2,70		3,26	3,62	3,62	3,62
2,64	2,64	2,64	2,64		3,20	3,56	3,56	3,56
2,58	2,58	2,58	2,58		3,14	3,56	3,56	3,56
2,52	2,52	2,52	2,52		3,08	3,50	3,50	3,50
2,46	2,46	2,46	2,46		3,06	3,44	3,44	3,44
2,40	2,40	2,40	2,40		3,00	3,38	3,38	3,38

Ficha 1: Partida de Pé (2 Apoios) Aceleração/Desaceleração

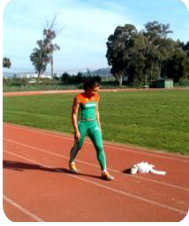
OBJETIVOS	ASPETOS TECNICOS A CONSIDERAR NA PARTIDA DE PÉ (DOIS APOIOS) E ACELERAÇÃO	FIGURAS
OPTIMIZAR A PARTIDA DE PÉ (DOIS APOIOS)	PARTIDA DE PÉ: - O aluno aguarda a partida colocando-se a ± 1 metro da linha de partida Fig. 1 - À ordem de "Aos seus lugares" o aluno coloca-se junto à linha de partida (pés paralelos). Fig. 2 ... e dá um passo atrás (pé afastado ± 30 cm, deixando o pé de chamada à frente. Fig. 3. -Tronco com ligeira inclinação á frente Fig.3; -Braços "desencontrados" das pernas, com cotovelos a 90º Fig.3; -Pés em contacto com o solo, apenas pelo terço anterior do pé Fig. 4; -Peso do corpo distribuído pelos dois pés Fig. 4; -Joelhos ligeiramente fletidos Fig.4;	   
OPTIMIZAR A ACELERAÇÃO	ACELERAÇÃO: -Após o "tiro de partida", sair o mais rápidos e dinâmicos (sensação de empurrar a pista para trás) -Evitar a subida precoce do tronco -tronco sem oscilações laterais e frontais -Impulsões cm extensão total das pernas -Coordenação dos braços com as pernas -Olhar dirigido para a frente	 
DESACELERAR COM SEGURANÇA	PASSAGEM DA META: -Desacelerar só depois de passar a linha da meta -Não desacelerar bruscamente -Na fase de desaceleração manter uma atitude alta até paragem	 

- Na posição de "aos seus lugares" o aluno deve estar imobilizado e totalmente atrás da linha da partida.
- Durante a prova (40m), o aluno não deverá sair do corredor que lhe foi atribuída
- Caso saia do seu corredor, o aluno não deve obstruir nenhum colega.

Ficha 2 Partida de Pé (2 Apoios), Corrida Quilómetro

OBJETIVOS	ASPETOS TECNICOS A CONSIDERAR NA PARTIDA DE PÉ (DOIS APOIOS)	FIGURAS
OPTIMIZAR A PARTIDA DE PÉ (DOIS APOIOS)	PARTIDA DE PÉ: 1 - O aluno aguarda a partida colocando-se a ± 1 metro da linha de partida Fig. 1. 2 - À ordem de "Aos seus lugares" o aluno coloca-se junto à linha de partida (pés paralelos) Fig. 2. ... e dá um passo atrás (pé afastado ± 30 cm, deixando o pé de chamada à frente. Fig. 3. -Tronco com ligeira inclinação á frente Fig.3; -Braços "desencontrados" das pernas, com cotovelos a 90º Fig. 3; -Pés em contacto com o solo, apenas pelo terço anterior do pé Fig. 4; -Peso do corpo distribuído pelos dois pés Fig. 4; -Pernas ligeiramente fletidas Fig.4;	  Fig.1   Fig.3 Fig.4
OPTIMIZAR A CORRIDA	DEPOIS DA PARTIDA: 1- Realizar a corrida num ritmo regular, adequado às capacidades do aluno. 2- Controlar o ritmo de corrida: . Ver o número de pulsações . Manter o equilíbrio respiratório sempre associado ao ritmo da corrida - inspirar pelo nariz e expirar pela boca. 3- Elementos técnicos da corrida de resistência: . Postura e passada o mais natural e eficiente possível . Movimento coordenado de braços, com oscilação longitudinal	 RUI SILVA

Ficha 3: As Fases do Salto em Comprimento

Fases e Objetivos	Descrição Técnica Geral	Figuras
Corrida de “balanço” - Aumentar a velocidade de forma progressiva; - Colocar o corpo em posição para saltar, - Conseguir realizar a chamada na zona.	1ª Parte: - Preparação da corrida (Fig.1) - Ligeira inclinação em frente do corpo (fig.2) - Passadas potentes e rápidas, estendendo completamente a perna (fig2) - Aumento progressivo da amplitude da passada; - Aumento progressivo da velocidade 2ª Parte: - Correr com o tronco direito, e cabeça alta, olhando em frente, ombros relaxados e ação rápida e enérgica dos braços (fig2) - Passadas relaxadas, circuladas, com os joelhos altos para permitir apoios ativos efetuados no terço médio/anterior dos pés. - As últimas passadas, são mais frequentes; - Não perder velocidade.	 Fig.1  Fig.2
Chamada - Colocar o corpo em condições de saltar; - Sair do Chão sem perder velocidade.	- Mover a perna de chamada de cima - frente para baixo - trás, em movimento rápido, ativo de “arranhar” a zona de chamada (fig3) - Estender completamente a perna de chamada (fig3); - A perna livre, fletida pelo joelho, deve realizar um movimento ativo até à horizontal, de forma sincronizada com os braços (fig3)	 Fig.3
“Voo” - Saltar o mais possível; - Recuperar o equilíbrio; - Preparar a queda.	- Devemos manter durante breves instantes a posição final da chamada (fig4) - Manter o tronco direito e olhar em frente; - Na última parte do voo; as pernas fletidas pelos joelhos, sobem aproximando-se do tronco; - Procurar a posição de L antes da queda; pés colocados em frente, e os braços movimentam-se para baixo - trás (fig4)	 Fig.4
Queda - Absorver o impacto em segurança; - Não perder distância.	- Colocar os pés na areia pelos calcanhares e ao mesmo nível; - Amortecer a queda, fletindo os joelhos após o toque dos calcanhares, permitindo deslocar a bacia para a frente, avançando sobre o local de contato (fig5)	 Fig.5

Ficha 4: As Fases do Lançamento do Peso (posição de Força parado)

Fases e Objetivos	Descrição Técnica Geral	Figuras
Fases do Lançamento 1ª Fase: Preparação Objetivo: Identificar as características da posição de força. Lançar da posição de força com recuperação	1ª Fase: Preparação: (Posição de Força) - Apoiar o peso na base dos três dedos do meio, ligeiramente afastados. - Pressionar o peso firmemente com a mão direita contra o pescoço, ligeiramente debaixo do queixo. (fig. 1) - Cotovelo afastado do tronco, braço formando um ângulo de 90 graus com o corpo. - Pés afastados aproximadamente 1,5 vezes a largura dos ombros, com o terço anterior do pé esquerdo e calcanhar do direito alinhados – POSIÇÃO DE AFUNDO - Ancas viradas para o lado, ombros virados na direção oposta à zona de queda. - Pé direito na perpendicular relativamente à zona de queda formando um ângulo de aproximadamente 90 graus com a direção do lançamento. O peso do corpo encontra-se sobre a perna direita e o terço anterior do pé direito. - Quando observados de lado, o queixo, joelho e terço anterior deverão encontrar-se na mesma linha vertical, “Queixo – Joelho – Terço anterior”. - O peso do corpo é suportado pela perna direita. - O lado esquerdo do corpo deve estar alinhado;	Fig.1 
2ª Fase: Arremesso	2ª Fase: Arremesso - No início do arremesso o peso do corpo é suportado pela perna direita. (fig. 2) - Frontalizar a bacia através da rotação do pé e da perna direita. - Manter o peso em contacto com o pescoço até estar voltado para o setor de queda. - Finalizar o lançamento com extensão do joelho esquerdo e do braço direito. (fig. 3)	 Fig.2  Fig.3