



Desporto Escolar

MEGA SPRINTER

KM/SALTO/LANÇAMENTO

30 de março de 2022

Estádio Municipal de Tábua

DOCUMENTO **ORIENTADOR**



REPÚBLICA
PORTUGUESA
EDUCAÇÃO



DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO



Agrupamento de
escolas **tábua**



1. INTRODUÇÃO

Esta competição subordina-se às orientações do Projeto “MEGA” 2021/2022, do Programa Geral de Provas 2021/2022 e é complementada pelo Regulamento Específico do Atletismo 2021/2022 e pelas respetivas Regras Oficiais da modalidade.

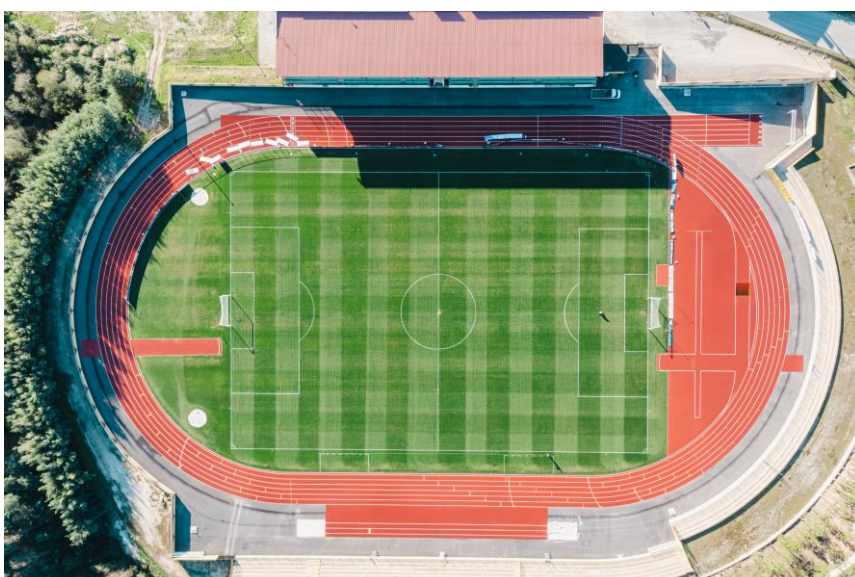
Esta prova destina-se a alunos inscritos nos Estabelecimentos de Ensino representativos da Coordenação Local do Desporto Escolar de Coimbra, de acordo com as qualificações e fases antecedentes, **nos escalões de Infantis B e Iniciados**, em ambos os géneros.

Escalões Etários – 2021/2022

Escalões	Anos de nascimento
Infantis B	2009 e 2010
Iniciados	2007 e 2008

A Organização desta prova é da responsabilidade da Coordenação Local do Desporto Escolar de Coimbra e da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra (apoio técnico). Colabora ainda nesta organização a Câmara Municipal de Tábua e o Agrupamento de Escolas de Tábua

A Coordenação Local do Desporto Escolar, a Associação Distrital de Atletismo de Coimbra e a Câmara Municipal de Tábua, formaram uma parceria para promover a realização deste evento, esperando contribuir para o desenvolvimento da modalidade e da promoção da prática desportiva. Sejam todos Bem-Vindos...



2. REGULAMENTO DA PROVA

As inscrições para estas provas, deverão dar entrada na Coordenação Local do Desporto Escolar (joao.dias@dgeste.mec.pt e andreia.costa@dgeste.mec.pt), até ao dia **16 de março de 2022 (quarta-feira)**. Para o efeito, deverá ser utilizada a Ficha de Inscrição anexa ao documento orientador do projeto.

O prazo para alterações é até ao dia **23 de março de 2022 (quarta-feira)**, uma vez que, não se aceitam alterações no dia da prova.

ATENÇÃO: ENVIAR SEMPRE PARA OS 2 MAILS APRESENTADOS.

Na Fase CLDE, cada comitiva de Escola é constituída do seguinte modo:

- **Mega Sprinter: 2 (dois) alunos por escalão/género de Infantis B e Iniciados;**
- **Mega Salto: 1 (um) aluno por escalão/género de Infantis B e Iniciados;**
- **Mega Quilómetro: 1 (um) aluno por escalão/género de Infantis B e Iniciados;**
- **Mega Lançamento: 1 (um) aluno do escalão/género de Infantis B e Iniciados;**
- **Mega Lançamento Adaptado: o melhor aluno de cada género;**
- **2 Professores Responsáveis pela comitiva, com exceção das escolas que têm alunos a participar no Mega Lançamento Adaptado.**

Cada aluno pode participar em 2 provas individuais, com exceção dos participantes no Mega Km, que poderão apenas realizar aquela prova individual.

A identificação dos alunos será feita através de Bilhete de Identidade/Cartão de Cidadão e da Ficha de Inscrição dos alunos, devidamente autenticada pelo respetivo Órgão de Gestão.

Cada Estabelecimento de Ensino deverá apresentar-se na competição com equipamento oficial da Escola/Agrupamento de Escolas.

Será elaborada uma Classificação Individual por Escalão e Género.

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por Escalão e Género.

A receção das comitivas, será realizada no Estádio Municipal de Tábua entre as 9 e as 10 horas.

A Reunião Técnica, se for necessário realizar, terá lugar no Estádio Municipal de Tábua, pelas 10 horas.

Os alunos deverão apresentar-se para as respectivas provas 5 (cinco) minutos antes da hora estipulada no Programa Horário, salvo o atraso ou alteração do mesmo. Caso contrário, não poderão competir.

O aquecimento poderá ser realizado até às 10 horas na zona de aquecimento da pista de atletismo.

Só poderão permanecer na pista, os alunos que estiverem em competição, ou que estarão prestes a iniciar a prova. Todos os outros alunos, deverão permanecer, obrigatoriamente, nas bancadas.

A circulação nas instalações do Estádio Municipal de Tábua está restringida aos espaços devidamente assinalados, como é o caso dos balneários, WC, pista e bancadas.

As comitivas, alunos e Professores, são responsáveis por manter os balneários, os WC, a bancada e a pista em perfeitas condições de limpeza e higiene. Qualquer dano registado, será suportado pela respetiva comitiva.

As Escolas deverão providenciar alfinetes para os seus alunos, no mínimo dois por aluno.

Deverá ser providenciado atempadamente **o transporte** para o dia e local da prova. Sugerimos a associação entre Estabelecimentos de Ensino no sentido de rentabilizar os recursos financeiros (deverá ser requisitado, nos casos em que for possível, somente um autocarro por concelho ou conjunto de Escola).

Estádio Municipal de Tábua: Rua Estádio Municipal, 3420-424 Tábua

Coordenadas: 40.36918217, -8.02302629

3. REGULAMENTO ESPECÍFICO DO MEGA SPRINTER

A partida é realizada de pé, com dois apoios, não sendo permitido a utilização de blocos de partida. Todos os alunos têm de correr obrigatoriamente de sapatilhas sem bicos.

O dorsal deve ser colocado na frente (no peito), para facilitar o processo de filmagem.

As vozes de partida são: “Aos seus lugares” e tiro de pistola.

A cronometragem é automática, eletrónica (vídeo-finish).

Serão apurados para a final de cada escalão/género os 8 melhores tempos das eliminatórias.

Os casos omissos no presente regulamento serão resolvidos pela Organização e das suas decisões não caberá recurso.

4. REGULAMENTO ESPECÍFICO DO MEGA SALTO

O aluno coloca-se à frente da linha de limite de balanço, corre em direcção à caixa de areia e efectua a chamada dentro da “zona de chamada”.

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

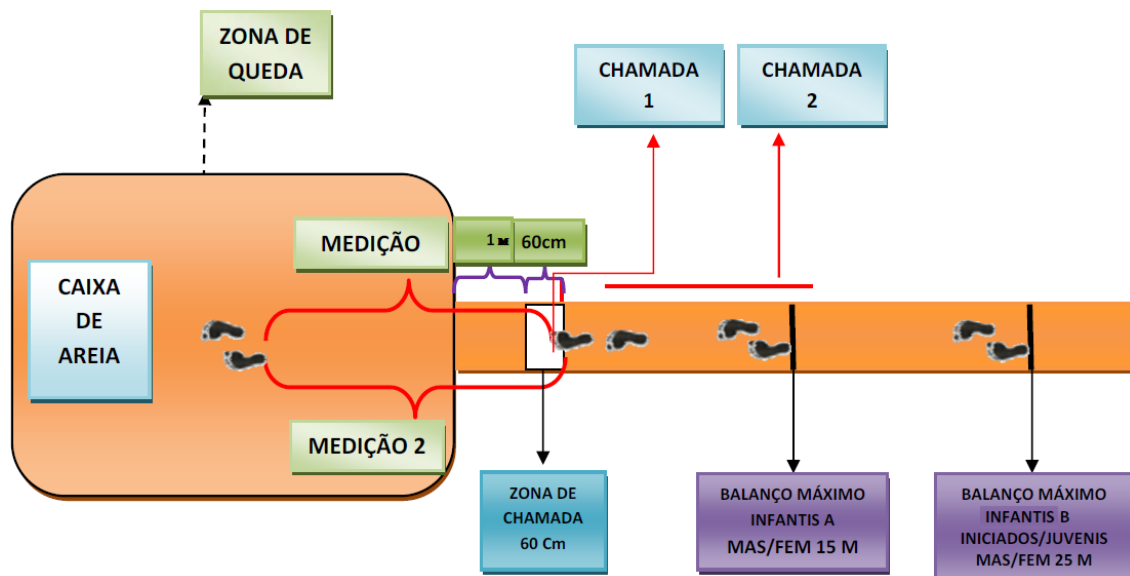
O aluno sai obrigatoriamente da caixa de areia pela frente do local do local de queda, da caixa de areia.

O registo da distância saltada é efetuado em centímetros.

Não é permitida a utilização de sapatilhas de bicos.

No concurso, cada aluno tem direito a três tentativas.

O dorsal deve ser colocado na frente (no peito).



Nota: 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 (15 a 25 metros).

Todos os alunos podem usar marcas que assinalem o seu local de início de corrida.

Os casos omissos no presente regulamento serão resolvidos pela Organização e das suas decisões não caberá recurso.

5. REGULAMENTO ESPECÍFICO DO MEGA QUILOMETRO

A partida é realizada de pé, junto à linha de partida, sem a pisar. Todos os alunos têm de correr obrigatoriamente de sapatilhas sem bicos.

O dorsal deve ser colocado no peito.

As vozes de partida são: “Aos seus lugares” e tiro de pistola.

A cronometragem é automática, eletrónica (vídeo-finish).

A classificação final será feita através dos tempos das diversas séries.

Os casos omissos no presente regulamento serão resolvidos pela Organização e das suas decisões não caberá recurso.

6. REGULAMENTO ESPECÍFICO DO 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 cai fora da zona de queda;
- 3 – O aluno pise ou ultrapasse a antepara ou saia pela parte anterior do círculo.

O aluno coloca-se no setor e lança.

O aluno sai obrigatoriamente do sector pela parte de trás.

O registo da distância do lançamento é efetuado em centímetros.

Na fase de apuramento, cada aluno tem direito a três tentativas.

O dorsal deve ser colocado na frente (no peito).

O aluno/atleta pode levantar do chão o pé de trás, após ou durante o lançamento. Não pode levantar os dois pés após ou durante o lançamento.

Os casos omissos no presente regulamento serão resolvidos pela Organização e das suas decisões não caberá recurso.

Nota: Para a Fase Nacional, apura-se apenas o melhor aluno no escalão/género de Iniciados.

7. REGULAMENTO ESPECÍFICO DO MEGA LANÇAMENTO ADAPTADO

Poderão realizar o Mega Lançamento Adaptado todos os alunos em Cadeiras 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:

Nível 2 – Alunos que lançam sentados em cadeiras 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 10cmx15cm 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

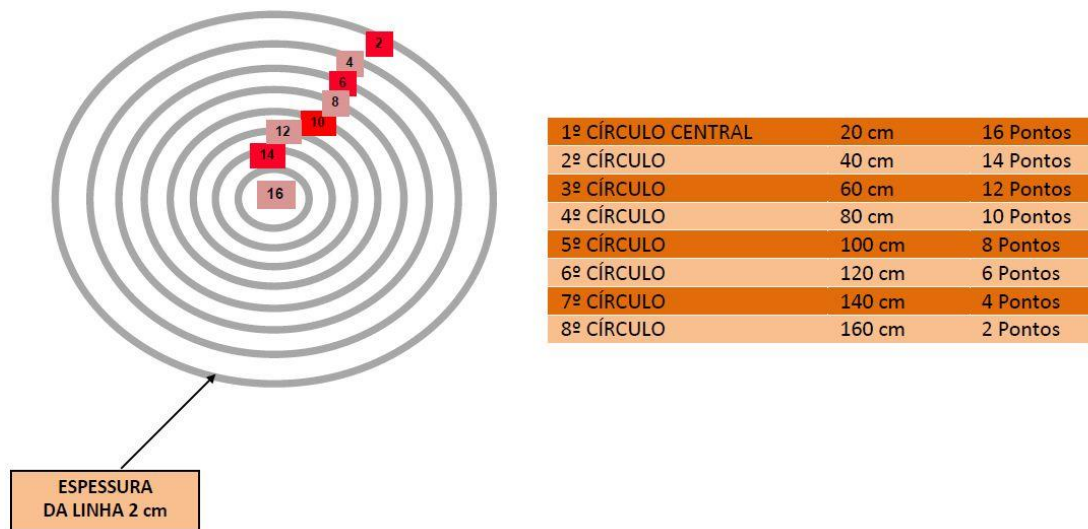
- Todos os atletas em competição poderão executar dois lançamentos no período de aquecimento.

- 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.



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 engenho esteja concluído.
- A utilização do Encosto é opcional.

8. PROTOCOLO DE COLOCAÇÃO DOS BLOCOS DE PARTIDA - MEGA SPRINTER

(Quando está a chover)

Na fase CLDE e Nacional, quando houver previsão de chuva ou 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. 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.
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 em 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, 60 cm 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.

9. PROGRAMA HORÁRIO MEGA SPRINTER

As provas de velocidade decorrerão na reta principal da Pista de Atletismo. A organização e as provas decorrerão de acordo com o seguinte Programa Horário:

Hora	Programa
10h30	Entrada dos atletas Infantis B para a pista e distribuição dos atletas pelas pistas;
11h00	Início das séries de 40 metros Infantis B (Masc. e Fem.)
11h20	Entrada dos atletas Iniciados para a pista e distribuição dos atletas pelas pistas;
11h50	Início das séries de 40 metros Iniciados (Masc. e Fem.)
FINAIS	
14h00	Final de 40 metros Infantis B Masc.
14h05	Final de 40 metros Infantis B Fem.
14h10	Final de 40 metros Iniciados Masc.
14h15	Final de 40 metros Iniciados Fem.

SÉRIES DE APURAMENTO

A partir das 10 horas e 30 minutos os atletas dos respetivos escalões entrarão para o recinto de competição. **SÓ PODERÃO ACOMPANHAR OS ALUNOS 1 PROFESSOR POR ESCOLA E SOMENTE NO ESCALÃO DE INFANTIL B.**

Os alunos serão inscritos e distribuídos pelas séries/ pistas pelos elementos da organização.

Concluídas as séries os alunos abandonam imediatamente a pista dirigindo-se para as bancadas.

Estes procedimentos devem ser efetuados até ao final de todas as corridas.

RECLAMAÇÕES

Após a divulgação dos resultados os professores terão 15 minutos para apresentar a sua reclamação. Deverão para o efeito saber com precisão o número da série e o número da pista em que o seu aluno correu. Após este período de tempo não são aceites mais reclamações.

FINAIS

Todos os alunos apurados para as respetivas finais deverão entrar para o recinto da competição às 13h45. Serão distribuídos pelas respetivas pistas pelos elementos da organização.

Após cada final os alunos só poderão abandonar as suas pistas após ordem dos responsáveis.

Os três primeiros de cada final serão imediatamente encaminhados para o pódio.

10. PROGRAMA HORÁRIO MEGA SALTO

As provas de Salto em Comprimento decorrerão nas DUAS caixas de salto existentes na pista, de acordo com os quadros seguintes:

Hora	Programa
10h30	Entrada dos atletas Iniciados de ambos os géneros para a respetiva zona de salto.
10h50	Início dos saltos para o escalão de Iniciados de ambos os géneros.
11h50	Entrada dos atletas Infantil B de ambos os géneros para a respetiva zona de salto.
12h10	Início dos saltos para o escalão de Infantis B de ambos os géneros

Os alunos Infantis B e Iniciados que participem simultaneamente no Mega Sprinter e no Mega Salto deverão **permanecer** no respetivo setor de salto e aguardar que sejam chamados para a participação nos 40 metros pelos responsáveis pela prova de salto em comprimento.

11. PROGRAMA HORÁRIO MEGA KM

Os alunos dirigem-se para o local de partida de acordo com o horário indicado.

Se o número de alunos inscritos num escalão/género for acima dos 22, haverá lugar à composição de duas séries, apurando-se os resultados finais pela obtenção dos respetivos tempos.

Após concluírem a sua prova, os alunos deverão manter a ordem de chegada, para que seja efetuado o respetivo registo do dorsal.

Hora	Programa
12h30	1000 metros Infantil B feminino
12h40	1000 metros Infantil B masculino
12h50	1000 metros Iniciado feminino
13h00	1000 metros Iniciado masculino



10. PROGRAMA HORÁRIO MEGA LANÇAMENTO

Os alunos dirigem-se para o local da prova de acordo com o horário indicado.

Hora	Programa
13h00	Lançamento Infantil B feminino
13h10	Lançamento Infantil B masculino
13h20	Lançamento Iniciado feminino
13h30	Lançamento Iniciado masculino

11. PROGRAMA HORÁRIO MEGA LANÇAMENTO ADAPTADO

Os alunos, acompanhados pelo respetivo professor, dirigem-se para o local da prova de acordo com o horário indicado.

Hora	Programa
11h00	Lançamento Adaptado