



XVI MEGA SPRINTER

KM/SALTO/
/LANÇAMENTO

ms

VAGOS
29/30 ABRIL 2022

DOCUMENTO ORIENTADOR
Geral

www.desportoescolar.dge.mec.pt | www.fpatletismo.pt



Desporto Escolar



ÍNDICE

INTRODUÇÃO	3
PROJETO MEGA	4
ESCALÕES ETÁRIOS	5
FASES DAS ATIVIDADES	6
CALENDARIZAÇÃO DAS ATIVIDADES	7
SISTEMA DE APURAMENTO	8
REGULAMENTO	9
REGULAMENTO ESPECIFICO/APURAMENTO POR DISCIPLINA	10
NORMAS PARA 2021/2022	13
ATIVIDADES COMPLEMENTARES/FASES CLDE E NACIONAL	13
PROTOCOLO DA PROVA DO MEGA SPRINT	14
PROTOCOLO DE COLOCAÇÃO DE BLOCOS DE PARTIDA	15
ESQUEMA DA PROVA DE ESTAFETAS MISTA 8X5X14METROS	16
ESQUEMA DA ESTAFETAS MISTA 8X50METROS/INICIADOS E JUVENIS	17
PROTOCOLO/ESQUEMA DA PROVA DO MEGA SALTO	18
PROTOCOLO DA PROVA DO MEGA KM	19
PROTOCOLO DA PROVA DO MEGA LANÇAMENTO	20
ESQUEMA DO MEGA LANÇAMENTO	21
PROTOCOLO DA PROVA DO MEGA LANÇAMENTO DO VORTEX	22

INTRODUÇÃO

No ano letivo 2021/2022 irá registar-se a décima sexta edição do Projeto “MEGA” iniciado em 2004/2005, numa parceria entre a Direção-Geral da Educação / Desporto Escolar (DGE/DE) e a Federação Portuguesa de Atletismo (FPA).

Uma vez mais persegue o propósito do desenvolvimento desportivo e a intenção de detetar vontades e capacidades para a prática desportiva orientada, regular e continuada.

Todos os anos, milhares de alunos do Sistema Educativo Português participam e tentam chegar às fases mais avançadas do projeto.

Pretendemos, todos os anos, melhorar todas as fases competitivas de forma a aumentar a vontade de participar e motivar cada aluno à prática desportiva.

Correr, Saltar e Lançar, são os desafios propostos a todos os alunos, não descriminando capacidades ou limitações, mas tão só incentivar o desejo de participar, conviver, ajustar-se e desafiar-se.

O Projeto “MEGA” reclama de todos os intervenientes responsáveis na sua consecução (Professores, Escolas, Coordenações Locais do Desporto Escolar, Coordenações Regionais do Desporto Escolar, Coordenação Nacional do Desporto Escolar, Associações Distritais de Atletismo e Federação Portuguesa de Atletismo) o melhor que podem dar, no interesse de cada um e de todos os alunos, que participam neste projeto.

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 Naíde 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 de atividades complementares como as estafetas mistas (envolvendo diferentes escalões e géneros), uma prova de **Salto em Comprimento**, uma prova de **1000 metros**, uma prova de **Lançamento do Peso** e uma prova de **Lançamento de Precisão**, para alunos em cadeiras de rodas.

Este ano, voltamos a manter a possibilidade de experimentação do **Lançamento do Vortex**. Este lançamento funcionará, a título experimental e em locais onde estejam reunidas as condições para a sua realização.

Este leque de atividades visa abranger toda a população estudantil dos 2.º e 3.º ciclos do Ensino Básico e Ensino 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 três 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	2011 A 2013
INFANTIS B	2009 E 2010
INICIADOS	2007 E 2008
JUVENIS	2004 A 2006
JUNIORES SÓ FASE ESCOLA	2000 A 2003
ADAPTADO	ESCALÃO ÚNICO

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 Infantis “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
- Mega Lançamento de Precisão – Alunos em Cadeiras de rodas – Escalão único

N.º alunos Fase CLDE e Nacional	Infantil B		Iniciados	
	Fem	Masc	Fem	Masc
Mega Sprint	2	2	2	2
Mega Salto	1	1	1	1
Mega Km	1	1	1	1
Mega Lançamento			1	1
Mega Lançamento Adaptado		1		1

Para o ano letivo 2021/2022, na Fase CLDE e Nacional participarão apenas os Escalões Infantis B, Iniciados e Adaptado em ambos os Géneros.

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 do escalão Iniciados / género Lançamento de precisão - 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; Lançamento de precisão - o melhor aluno de cada género.
3ª Fase - Nacional				
Nacional ☑	29 e 30 de abril 2022 (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 Lançamento de precisão - 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 à data a definir no programa da fase nacional em abril de 2022. - 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 Sprint – 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 de Precisão - 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 20 respeitando-se os critérios de apuramento + 2 cadeiras de rodas.*

Fase CLDE

Mega Sprint – 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.

Mega 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 de Precisão - 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 20, 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 Infantis A, Juvenis e Júniores 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 da Coordenação Local do Desporto Escolar, com a colaboração das Associações Distritais de Atletismo.
5. O sistema de apuramento para a Fase Nacional é da responsabilidade da DGE/DDE, 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 no Mega Sprint como no Mega KM e no Mega Salto.
7. Os tempos e as distâncias obtidos pelos alunos participantes nas fases CLDE e Nacional (com cronometragem eletrónica), servirão para elaborar um “Ranking Nacional” (um por ano), tanto no Mega Sprint como no Mega KM, 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 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 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.

Com o objetivo de esclarecer aspetos ligados à técnica de execução permitida para o Mega Lançamento na competição Mega Sprinter e consequentes comportamento / decisões de ajuizamento e arbitragem, fazemos a seguinte reflexão/informação:

Princípio Fundamental - O lançamento do peso é na sua génese um movimento de empurrar e não de puxar.

Então consideramos importante acrescentar os seguintes aspetos:

- O lançamento inicia-se a partir da posição de força, a qual é definida pelo momento/situação de duplo apoio. O posicionamento do tronco e cabeça do lançador não são critério que determine a posição de duplo apoio.
 - Após a colocação do peso em contato com o pescoço, o engenho não pode passar (em momento algum do ato de lançamento), para trás do plano definido pela linha de ombros do lado lançador e a parte posterior da cabeça do lançador.
 - O deslocamento dos apoios do lançador (após aquisição da posição de força e na continuidade da extensão das pernas/membros inferiores e do braço lançador, no sentido do lançamento e na continuidade deste), não podem ser considerados fase de balanço mas sim de propulsão (aplicação de força para empurrar o engenho) e ou de equilíbrio, pelo que caso existam não podem ser critério de anulação do lançamento.
- Resumindo: 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.**

MEGA QUILOMETRO (MEGA KM)

Esta disciplina disputa-se por séries.

MEGA LANÇAMENTO DE PRECISÃO - PARA ALUNOS EM CADEIRAS DE RODAS

Consultar o regulamento específico deste lançamento, em documento específico, 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 LANÇAMENTO DO VORTEX

Esta disciplina não tem apuramento e só se realizará este ano a título de experimentação, sempre que existirem condições para a sua realização.

NORMAS PARA 2021/2022


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 B e Iniciados
- Mega Sprint - 40 metros
- Mega Salto em Comprimento
- Mega Quilómetro (Km)
- Mega Lançamento de Peso
- Mega Lançamento de Precisão

Protocolo da Prova de Mega Sprint

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	Competição tradicional <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	Competição tradicional <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

Protocolo de Colocação de Blocos de Partida (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
 - a. 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 (desde que não seja na final);
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

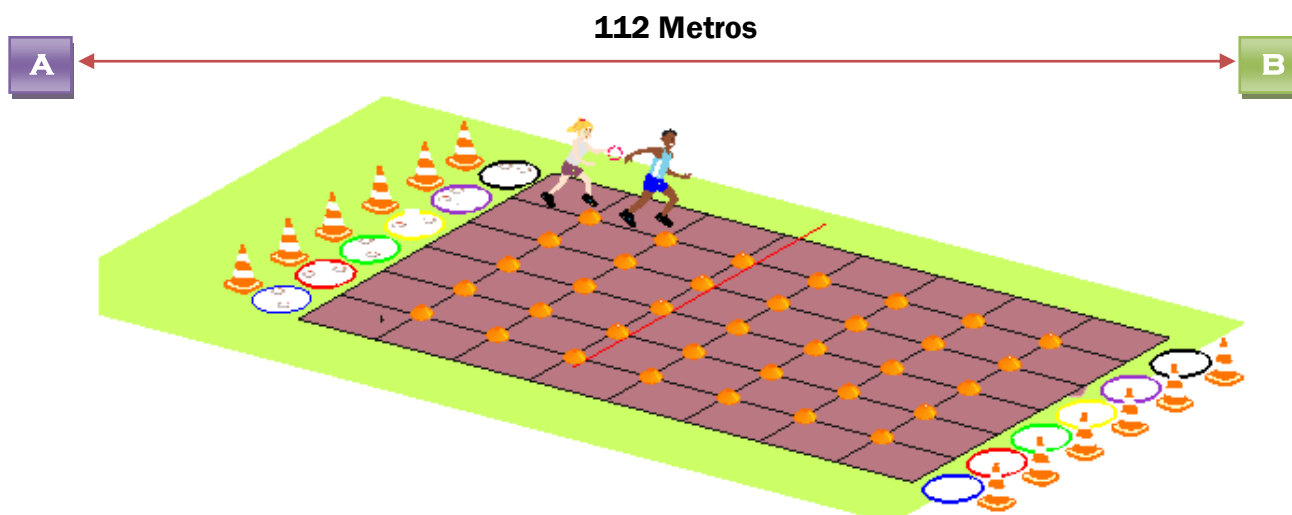
1. O Bloco de Partida é colocado ligeiramente para o lado esquerdo do corredor, de forma a deixar espaço suficiente ao aluno que opta pela não utilização;
2. Os dois blocos (esquerdo e direito) do Bloco de Partida são colocados o mais à frente possível e de forma a distanciarem, ambos, 60 cm da linha 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 climáticas se alterem.

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 à 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 3 objetos no arco B;



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

LEGENDA:



Colocação dos Alunos



Momento da Transmissão

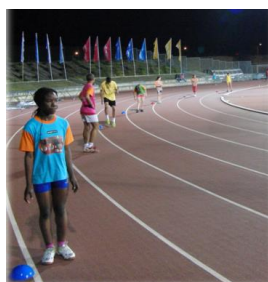


Esquema da Estafeta Mista 8x50M / Iniciados e Juvenis

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).

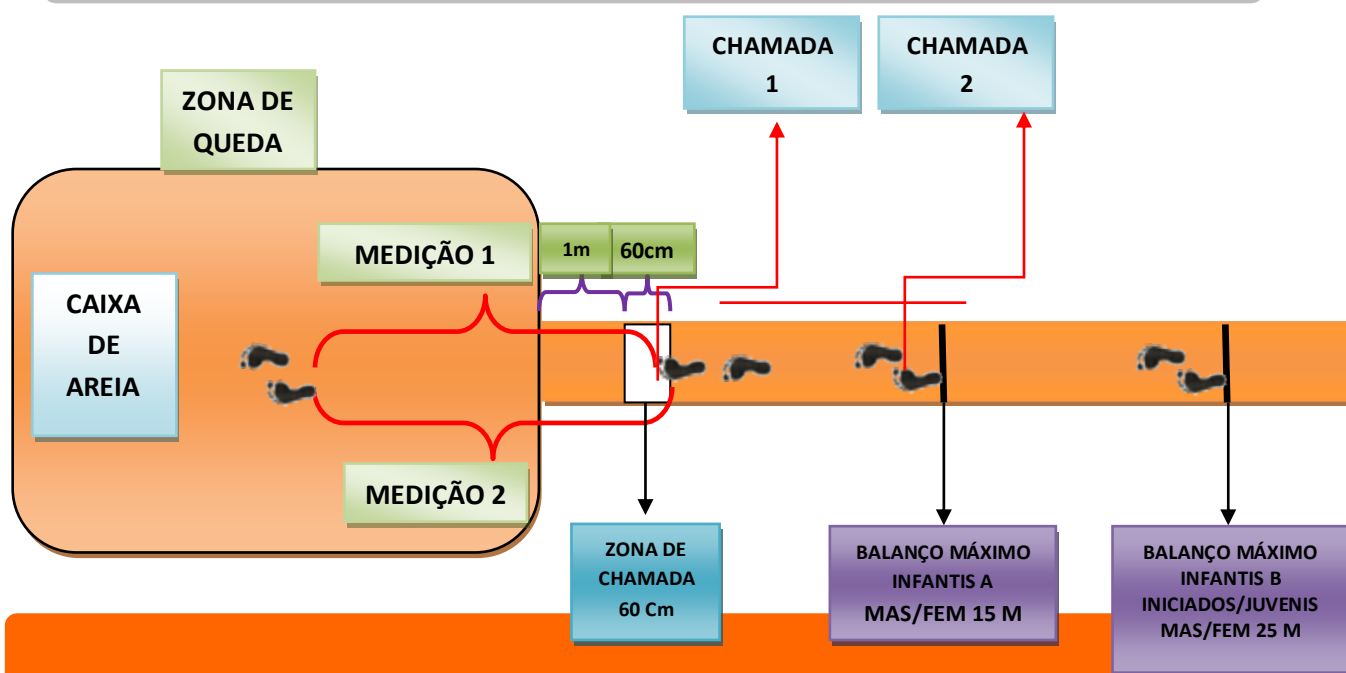
- Não há zona de Transmissão nem de balanço.




Protocolo da Prova de Mega Salto

Prova / Fase	Procedimentos	Representação da prova	Material	Tentativas
Comprimento Escola CLDE Nacional	<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 	Três tentativas (Apuramento) + Uma tentativa (Final)




Esquema da Prova de Mega Salto



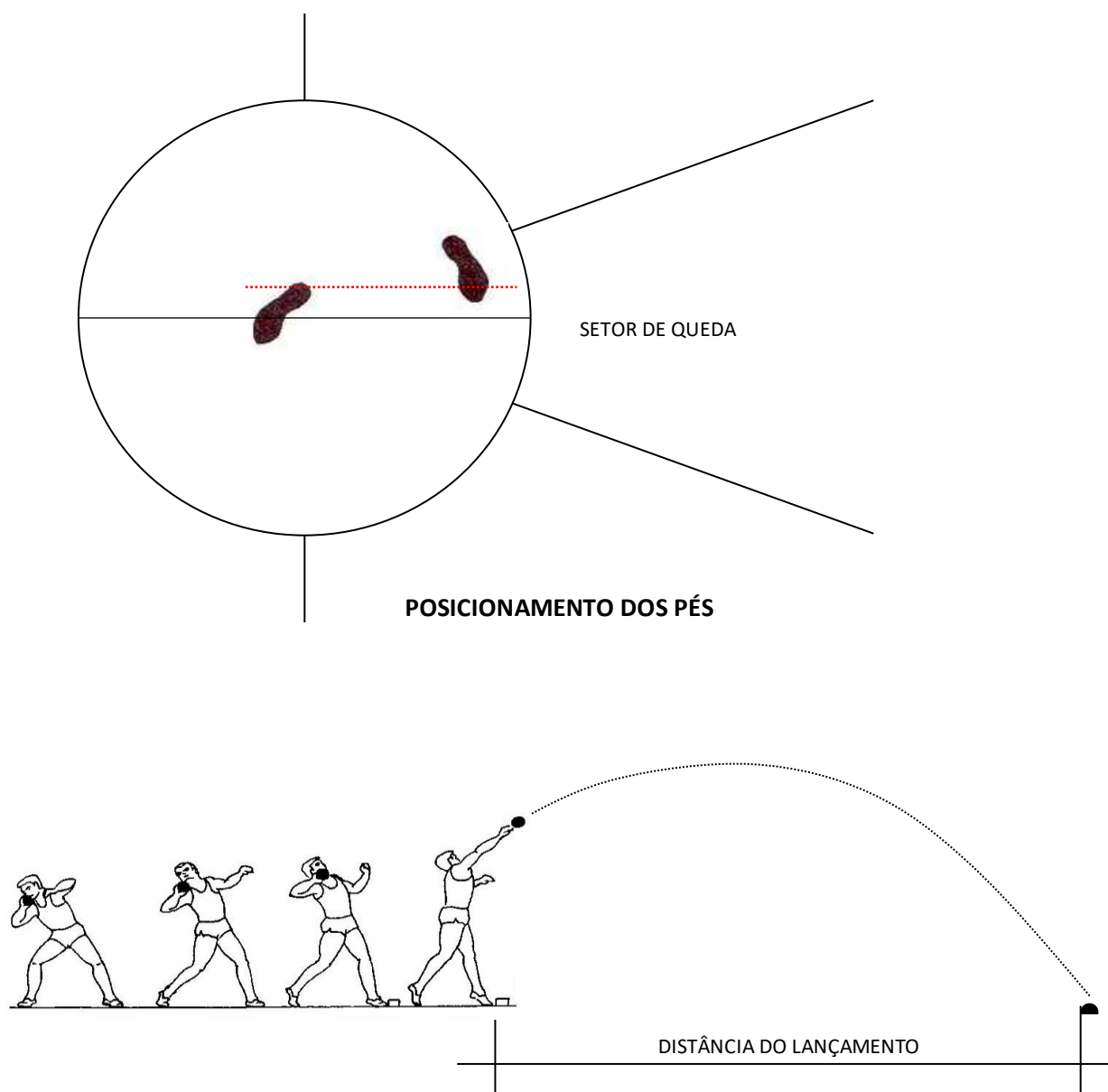
Protocolo da Prova do Mega KM

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".	 <p>RUI SILVA</p>	<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


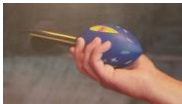


Prova	Procedimentos	Representação da Prova	Material / Instalações	Tentativas
Fase Lançamento PESO FASE: Escola CLDE Nacional (iniciados)	<ul style="list-style-type: none"> • O aluno põe-se dentro do círculo • Coloca o peso no pescoço. • Faz um movimento com o tronco no sentido oposto à zona de queda 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. 	  Marco Fortes  Teresa Machado	<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")

Protocolo da Prova do Mega Lançamento do Vortex

Prova Fase	Procedimentos	Representação da Prova	Material / Instalações	Tentativas
Lançamento Vortex	<ul style="list-style-type: none"> • O aluno coloca-se no sector de balanço; • Pega no Vortex pela "cabeça"; • Faz uma pequena corrida de balanço no sentido do sector de queda; • Lança três vezes consecutivas o mais longe possível para o setor de queda; • A distância lançada no melhor dos três lançamentos é medida com fita métrica e registada em folha de competição. 	   	<ul style="list-style-type: none"> • Fita Métrica • Cones de Sinalização • Sector de Lançamento do Dardo reduzido a 10 metros de comprimento o "sinalizado com barreiras" 	3 tentativas (ou outra forma mediante tempo de experimentação).