



TORNEIO MEGA 2010

ESTÁDIO DE MACHICO – 17 DE ABRIL DE 2010

1. INTRODUÇÃO

A AARAM, conjuntamente com o Gabinete Coordenador do Desporto Escolar leva a efeito a Final Regional do *Torneio Mega*, especialmente dirigido à população escolar, integrando as seguintes provas: 40m, salto em comprimento e 1000m.

2. NORMAS REGULAMENTARES GERAIS

- 2.1. O *Torneio Mega* destina-se aos alunos das escolas do 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário.
- 2.2. Cada Escola deve realizar um apuramento interno prévio, podendo participar nesta Final Regional de acordo com os seguintes limites:
 - 2.2.1. Prova de **40m** – 2 alunos por escalão e sexo;
 - 2.2.2. Prova de **Comprimento** – 1 aluno por escalão e sexo;
 - 2.2.3. Prova de **1.000m** – 1 aluno por escalão e sexo.
- 2.3. Cada aluno poderá participar nas seguintes condições:
 - 2.3.1. Pode realizar uma ou duas provas, se participar nos **40m** e/ou no **comprimento**;
 - 2.3.2. Pode realizar apenas uma prova, se participar nos **1.000m**.
- 2.4. Nos 40m, os atletas com os cinco melhores tempos das eliminatórias, em cada escalão, acedem à respectiva final de 40m.
- 2.5. No salto em comprimento, todos fazem 3 ensaios e os atletas com as cinco melhores marcas têm direito a mais um ensaio adicional.
- 2.6. Os clubes filiados na AARAM também poderão participar neste Torneio, mas apenas no escalão de Benjamins e desde que os atletas não tenham sido seleccionados pela respectiva escola.

3. ESCALÕES ETÁRIOS

Escalão	Benjamins	Infantis	Iniciados	Juvenis
Alunos nascidos em	1999 a 2001	1997 ou 1998	1995 ou 1996	1993 ou 1994

4. INSCRIÇÕES

- 4.1. As inscrições das escolas deverão ser enviadas para o Gabinete Coordenador do Desporto Escolar até ao dia 14 de Abril (Quarta), que as enviará para a AARAM, indicando o primeiro e último nome, a data de nascimento e o número do bilhete de identidade.
- 4.2. As inscrições dos atletas federados (Benjamins) deverão ser realizadas em ficha informática própria, até ao dia 15 de Abril (Quinta).
- 4.3. No dia da prova, deve ser confirmada a participação dos alunos/atletas até 30 minutos antes do início das provas, junto do secretariado da AARAM.

5. CLASSIFICAÇÕES

- 5.1. Haverá apenas classificação individual por escalão e sexo.

6. PRÉMIOS

→ Medalhas para os 3 primeiros de cada escalão/sexo.



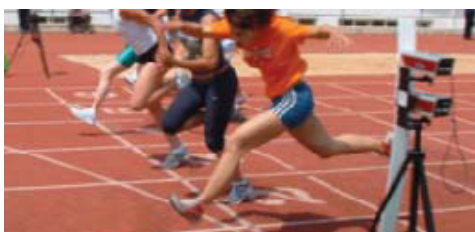
7. PROGRAMA HORÁRIO – TORNEIO MEGA (FINAL REGIONAL) – MACHICO (17/ABRIL)

Hora	PROVA	Sexo	Benj	Inf	Inic	Juv	Obs
9h00	Limite para confirmação das inscrições						
9h30	COMPRIENTO	F			✓		Caixa 1 – Ensaios: 3 + 1 (os 5 melhores)
	COMPRIENTO	M			✓		Caixa 2 – Ensaios: 3 + 1 (os 5 melhores)
9h30	40M	F	✓				Eliminatórias
9h40	40M	M	✓				Eliminatórias
9h55	40M	F		✓			Eliminatórias
10h05	40M	M		✓			Eliminatórias
10h15	COMPRIENTO	F	✓				Caixa 1 – Ensaios: 3 + 1 (os 5 melhores)
	COMPRIENTO	M	✓				Caixa 2 – Ensaios: 3 + 1 (os 5 melhores)
10h15	40M	F			✓		Eliminatórias
10h25	40M	M			✓		Eliminatórias
10h35	40M	F				✓	Eliminatórias
10h45	40M	M				✓	Eliminatórias
11h00	COMPRIENTO	F		✓			Caixa 1 – Ensaios: 3 + 1 (os 5 melhores)
	COMPRIENTO	M		✓			Caixa 2 – Ensaios: 3 + 1 (os 5 melhores)
11h00	1000 M	F	✓				
11h10	1000 M	M	✓				
11h20	1000 M	F		✓			
11h30	1000 M	M		✓			
11h40	1000 M	F			✓		
11h50	1000 M	M			✓		
11h50	COMPRIENTO	F				✓	Caixa 1 – Ensaios: 3 + 1 (os 5 melhores)
	COMPRIENTO	M				✓	Caixa 2 – Ensaios: 3 + 1 (os 5 melhores)
12h00	1000 M	F				✓	
12h10	1000 M	M				✓	
12h20	40M	F	✓				Final
12h25	40M	M	✓				Final
12h30	40M	F		✓			Final
12h35	40M	M		✓			Final
12h40	40M	F			✓		Final
12h45	40M	M			✓		Final
12h50	40M	F				✓	Final
12h55	40M	M				✓	Final

8. CARACTERÍSTICAS E REGULAMENTO DAS PROVAS

➤ **40 metros**

- Partida em pé, a dois apoios
- Vozes de comando: “Aos seus lugares” e tiro de pistola
- Não é permitida a utilização de sapatos de bicos
- A cronometragem será automática
- O apuramento para a Final é feito pelos melhores tempos realizados nas eliminatórias



➤ **1.000 metros**

- Partida em pé, a dois apoios
- Vozes de comando: “Aos seus lugares” e tiro de pistola
- Não é permitida a utilização de sapatos de bicos
- Os alunos quem participem nesta prova não podem participar em nenhuma outra



➤ **Salto em Comprimento**

- O aluno coloca-se à frente da linha que delimita a zona de balanço
 - Benjamins e Infantis – 15m de balanço máximo permitido
 - Iniciados e Juvenis – 25m de balanço máximo permitido
- Corre em direcção à caixa de areia e efectua o impulso dentro da “zona de chamada” (60cm)
- Faz a recepção na areia e sai da caixa para a frente do local de queda
- Não é permitida a utilização de sapatos de bicos
- Os alunos podem utilizar marcas de referência para o início da sua corrida
- A medição é realizada desde o local de chamada (ponta do pé) até à marca mais próxima deixada na areia pelo aluno (ou pelo limite posterior do tapete, no caso de fazer a chamada antes)

