

FINAL REGIONAL

Estádio de Câmara de Lobos – 14 de Março de 2015

O *Torneio MegaSprint* é uma iniciativa da Federação Portuguesa de Atletismo em parceria com a Direção Geral de Educação / Desporto Escolar, que tem tido um enorme sucesso a nível nacional.

O *Torneio MegaSprint* tem como objetivos:

- motivar e sensibilizar os alunos para a prática de atletismo;
- envolver a generalidade dos alunos numa atividade competitiva simples a partir das aulas curriculares;
- detetar talentos desportivos.

O princípio do *Torneio MegaSprint* é simples: toda a população escolar participa na *Fase Turma* durante as aulas de Educação Física, onde ocorre a primeira seleção; a segunda eliminatória é na *Fase Escola* (inter-turmas); e a terceira eliminatória é realizada na *Fase Distrital*, que costuma ser participada por várias centenas de alunos dos respetivos distritos. Os alunos aí apurados participam na grande Final Nacional.

A R. A. Madeira participou apenas na Final Nacional de 2006. Depois disso, as restrições financeiras impediram essa participação (situação que ainda se mantém).

No entanto, acreditamos que o projeto tem elevado mérito em si mesmo e que merece ser recuperado com a maior dignidade possível, pelo menos, até à Final Regional.

É com esse objectivo que a *Associação de Atletismo da R.A.M.* e a *Direção de Serviços do Desporto Escolar* se tornaram parceiros na realização do *Torneio MegaSprint 2015*.

O QUE É O TORNEIO MEGASPRINT - 2015

O *Torneio MegaSprint – 2015* é um torneio de atletismo que, na *Final Regional* da R.A.Madeira, será constituído por quatro provas:

- o **Mega Sprint** – corrida de velocidade (40m)
- o **Mega Km Jovem** – corrida de resistência (1000m)
- o **Mega Salto** – prova de salto em comprimento
- a **Estafeta Mega** – prova de estafeta mista (4x100m)

A QUEM É DIRIGIDO?

Este torneio é prioritariamente dirigido aos alunos das escolas básicas dos 2º e 3º ciclos do ensino básico e do ensino secundário entre os 10 e os 17 anos.

Os atletas de clubes filiados na AARAM poderão participar apenas no *Mega Km Jovem*.

As provas serão disputadas por escalões etários.

Escalão:	Benjamins (Inf.A)	Infantis (Inf.B)	Iniciados	Juvenis
Nascidos em:	2004 e 2005	2002 e 2003	2000 e 2001	1998 e 1999

PARTICIPAÇÃO NA FINAL REGIONAL

A participação na Final Regional do *Torneio MegaSprint* é aberta a **todas as escolas** (independentemente de terem ou não núcleos de atletismo escolar) e também aos clubes filiados na AARAM.

As **escolas** participam com uma seleção de dois alunos por cada escalão e sexo, apresentando um aluno em cada prova e uma estafeta (cada aluno faz duas provas).

Os **clubes** filiados na AARAM poderão participar com o número de atletas que desejarem, mas apenas nas provas do *Mega Km Jovem* (1000m) e nos escalões de infantis, iniciados e juvenis.

CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL

Haverá uma classificação individual em cada prova por escalão e sexo.

Haverá uma classificação da *Mega Estafeta*.

CLASSIFICAÇÃO COLETIVA

Haverá três classificações coletivas:

A. Classificação coletiva para **escolas** nos escalões de benjamins e infantis

- contam para esta classificação as prestações dos alunos benjamins e infantis de ambos os sexos nas quatro provas do torneio;
- ao 1º classificado de cada prova são atribuídos tantos pontos quanto o número total de escolas inscritas (N); ao 2º classificado N-1 pontos (N-4 na estafeta) e assim sucessivamente (para este efeito, no *Mega Km Jovem* será elaborada uma classificação apenas com os representantes das escolas);
- em caso de empate na classificação individual, os pontos são repartidos de forma equitativa;
- vence a escola que somar o maior número de pontos.

B. Classificação coletiva para **escolas** nos escalões de iniciados e juvenis

- contam para esta classificação as prestações dos alunos iniciados e juvenis de ambos os sexos nas quatro provas do torneio;
- ao 1º classificado de cada prova são atribuídos tantos pontos quanto o número total de escolas inscritas (N); ao 2º classificado N-1 pontos (N-4 na estafeta) e assim sucessivamente (para este efeito, no *Mega Km Jovem* será elaborada uma classificação apenas com os representantes das escolas);
- em caso de empate na classificação individual, os pontos são repartidos de forma equitativa;
- vence a escola que somar o maior número de pontos.

C. Classificação coletiva para **clubes e escolas** no *Mega Km Jovem*

- contam para esta classificação as prestações do melhor elemento de cada clube nas provas de 1000m, em todos os escalões e ambos os sexos;
- Vence o clube ou escola com o menor somatório dos tempos individuais do seu melhor elemento em cada prova;
- Os clubes ou escolas que não classifiquem nenhum elemento nalgum dos escalões serão classificados depois dos que classifiquem atletas em todos os escalões e ambos os sexos.

FASE DE APURAMENTO ESCOLAR

O apuramento escolar será da competência exclusiva de cada escola. No entanto, para salvaguardar a melhor representação possível a cada escola e procurando que esta iniciativa chegue a toda a população escolar, recomenda-se que sejam realizadas duas fases de apuramento escolar:

Fase Turma

Esta fase é realizada durante as aulas de Educação Física, apurando o melhor aluno em cada escalão e sexo (dentro dos escalões abrangidos pela turma) nas seguintes provas:

- Corrida de velocidade sobre 25m, 30m ou 40m (conforme a disponibilidade das instalações)
- Corrida de resistência sobre 600m (6 voltas a um percurso de 100m – ver figura 1)

Fase Escola

Esta fase é integrada no âmbito da atividade interna como um torneio inter-turmas, apurando o melhor aluno da escola em cada escalão e sexo (dentro dos escalões abrangidos pela escola) nas seguintes provas:

- Corrida de velocidade sobre 30m ou 40m (conforme a disponibilidade das instalações)
- Corrida de resistência sobre 1000m (10 voltas a um percurso de 100m – ver figura 1)

Dado que a maioria das escolas não dispõe de condições para realizar o apuramento no salto em comprimento, a participação na Final Regional do **Mega Salto** será atribuída, em cada escalão e sexo, a um dos alunos apurados para o *Mega Sprint* ou para o *Mega Km Jovem*.

Notas:

- Em qualquer das fases, a corrida de velocidade será disputada num sistema de eliminatórias e final (preferencialmente em corredores separados). A partida deve ser feita a dois apoios (ver figura 2).
- Devem ser cronometrados, pelo menos, os tempos dos primeiros classificados. O cronómetro é acionado à percepção visual do sinal de partida e parado no instante em que o tronco do atleta começa a cruzar a linha de meta.
- A corrida de resistência deve ser realizada por séries, cronometrando-se o tempo total de cada aluno (é necessário ter auxiliares para controlar o número de voltas).

Figura 1 – Esquema para um percurso de 100m

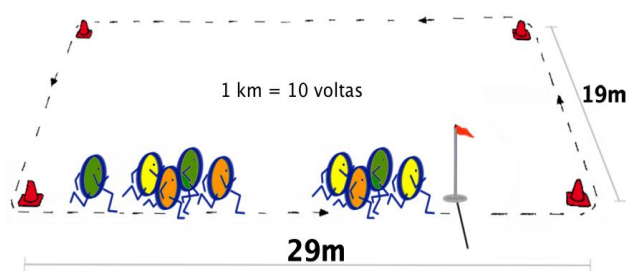
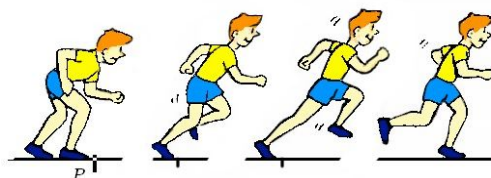


Figura 2 – Partida em pé



REGULAMENTO

1. Cada escola pode participar com um aluno por prova.
2. Cada aluno pode participar em duas provas, mas apenas no seu escalão etário.
 - 2.1. O mesmo aluno não pode participar nas duas corridas individuais.
3. Nas corridas de velocidade a partida será feita a dois apoios (sem blocos de partida) e, para garantir condições de igualdade, os alunos não podem usar sapatos de bicos.
4. O apuramento para as finais das corridas de velocidade será feito com base nos tempos realizados nas eliminatórias.
5. As corridas de 1000 metros e a *Estafeta Mega* serão realizadas por séries.
6. No salto em comprimento, todos os alunos têm direito a 2 ensaios, após o que os alunos com as quatro melhores marcas terão direito a mais 2 ensaios suplementares para apurar o vencedor em cada escalão.
7. A *Estafeta Mega* é realizada por dois elementos de cada sexo.

INSCRIÇÕES

Escolas - devem enviar uma relação com os seus alunos seleccionados, indicando os seguintes elementos dos alunos:

- Nº Cartão de Cidadão
- Nº do Dorsal (da escola)
- Nome Completo
- Data de Nascimento
- Prova em que participa
- Tempo realizado na fase de apuramento escolar

Estes dados devem ser enviados por e-mail para dtr_aaram@atletismomadeira.com (diretamente ou via DSDE) até a quinta-feira anterior ao dia da competição, em ficheiro de formato Excel (a DSDE irá dispor de um ficheiro já preparado para o efeito).

Apenas serão autorizadas alterações no dia da competição em casos devidamente justificados.

Clubes - devem efetuar a inscrição até a quinta-feira anterior ao dia da competição.

Eventuais alterações só serão aceites até 30 minutos antes do início das provas.













PRÉMIOS

- Medalhas para os primeiros classificados em cada prova, escalão e sexo.
- Troféu e kit de material para a escola vencedora no escalão de benjamins e infantis.
- Troféu e kit de material para a escola vencedora no escalão de iniciados e juvenis.
- Troféu para o clube ou escola vencedora do *Mega Km Jovem*.

PROGRAMA














Hora	Prova	Sexo	Benj	Inf	Inic	Juv	Obs
9h00	1000 m	F	Benj				
	Comprimento	F			Inic		Caixa 1
	Comprimento	M			Inic		Caixa 2
9h10	1000 m	M	Benj				
9h15	Estafeta Mega	F+M			Inic	Juv	percurso feito no relvado
9h20	1000 m	F		Inf			
9h30	1000 m	M		Inf			
9h45	40 m	F	Benj				Eliminatórias
10h00	40 m	M	Benj				Eliminatórias
	Comprimento	F				Juv	Caixa 1
	Comprimento	M				Juv	Caixa 2
10h15	40 m	F		Inf			Eliminatórias
10h30	40 m	M		Inf			Eliminatórias
10h45	40 m	F	Benj				Final
10h50	40 m	M	Benj				Final
10h55	40 m	F		Inf			Final
11h00	40 m	M		Inf			Final
	Comprimento	F	Benj				Caixa 1
	Comprimento	M	Benj				Caixa 2
11h10	1000 m	F			Inic		
11h15	Estafeta Mega	F+M	Benj	Inf			percurso feito no relvado
11h20	1000 m	M			Inic		
11h30	1000 m	F				Juv	
11h40	1000 m	M				Juv	
11h50	40 m	F			Inic		Eliminatórias
12h00	Comprimento	F		Inf			Caixa 1
	Comprimento	M		Inf			Caixa 2
12h05	40 m	M			Inic		Eliminatórias
12h20	40 m	F				Juv	Eliminatórias
12h30	40 m	M				Juv	Eliminatórias
12h40	40 m	F			Inic		Final
12h45	40 m	M			Inic		Final
12h50	40 m	F				Juv	Final
12h55	40 m	M				Juv	Final

Tabela de Referência (40 metros)

FEMININO					MASCULINO			
INFATIS A	INFANTIS B	INICIADOS	JUVENIS		INFANTIS B	INFANTIS B	INICIADOS	JUVENIS
4.85	4.85	4.85	4.85		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