



# Torneio MegaSprint – 2016

Desporto Escolar

Atletismo





## FINAL REGIONAL

*Ribeira Brava – 9 de abril de 2016*

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:

1. toda a população escolar participa na *Fase Turma* durante as aulas de Educação Física, onde ocorre a primeira seleção;
2. a segunda eliminatória é na *Fase Escola* (inter-turmas);
3. e a terceira eliminatória é realizada na *Fase Regional/Distrital*, que costuma ser participada por várias centenas de alunos dos respetivos distritos;
4. os alunos apurados na *Fase Regional/Distrital* 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* dão continuidade à parceria na realização do *Torneio MegaSprint 2016*.

### **O QUE É O TORNEIO MEGASPRINT - 2016**

O *Torneio MegaSprint – 2016* é um torneio de atletismo que, na *Final Regional* da R.A.Madeira, será constituído por três provas:

- o **Mega Sprint** – corrida de velocidade (40m)
- o **Mega Quilómetro** – corrida de resistência (1000m)
- o **Mega Salto** – prova de salto em comprimento

### **A QUEM É DIRIGIDO?**

Este torneio é 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.

As provas serão disputadas por escalões etários.

Escalão:	<b>Benjamins (Inf.A)</b>	<b>Infantis (Inf.B)</b>	<b>Iniciados</b>	<b>Juvenis</b>
Nascidos em:	2005 e 2006	2003 e 2004	2001 e 2002	1999 e 2000



## **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).

As escolas podem participar com o número de alunos que desejarem, procurando apresentar equipas completas (ver Classificação Coletiva)

## **CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL**

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

## **CLASSIFICAÇÃO COLETIVA**

Haverá **duas** classificações coletivas (A e B):

### **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 três provas do torneio;
- para este efeito, conta apenas o melhor elemento de cada escola, em cada uma das provas;
- ao 1º classificado de cada prova são atribuídos tantos pontos quanto o número total de escolas inscritas no torneio (N); ao 2º classificado (de uma escola diferente) N-1 pontos e assim sucessivamente;
- 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 três provas do torneio;
- para este efeito, conta apenas o melhor elemento de cada escola, em cada uma das provas;
- ao 1º classificado de cada prova são atribuídos tantos pontos quanto o número total de escolas inscritas no torneio (N); ao 2º classificado (de uma escola diferente) N-1 pontos e assim sucessivamente;
- em caso de empate na classificação individual, os pontos são repartidos de forma equitativa;
- vence a escola que somar o maior número de pontos.



## REGULAMENTO

1. Cada escola pode participar com quantos alunos desejar (caso o número de inscritos seja demasiado elevado, poderá ser necessário restringir a participação).
2. Cada aluno só pode participar no seu escalão etário e em não mais que duas provas.
  - 2.1. O mesmo aluno não pode participar nos 40m e nos 1000m (tem de optar por uma).
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 serão realizadas por séries e contando, simultaneamente, para o *Torneio Km Jovem* (ver regulamento próprio).
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.

## INSCRIÇÕES

As escolas devem enviar uma relação indicando os seguintes elementos dos alunos:

- Nº Cartão de Cidadão ou Nº de Contribuinte
- Nº do Dorsal (da escola)
- Nome Completo
- Data de Nascimento
- Provas em que participa

Estes dados devem ser enviados por e-mail para [dtr\\_aaram@atletismomadeira.com](mailto: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, 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.



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA  
DIREÇÃO DE SERVIÇOS DO DESPORTO ESCOLAR  
Torneio MegaSprint - 2016



## PROGRAMA

Hora	Prova	Sexo	Inf.A	Inf.B	Inic	Juv	Obs
			2005 e 2006	2003 e 2004	2001 e 2002	1999 e 2000	
9h00	Comprimento	F			Inic		Caixa 1
	Comprimento	M			Inic		Caixa 2
9h00	40 m	F	Inf.A				Eliminatórias
9h15	40 m	M	Inf.A				Eliminatórias
9h30	40 m	F		Inf.B			Eliminatórias
9h45	40 m	M		Inf.B			Eliminatórias
10h00	Comprimento	F				Juv	Caixa 1
	Comprimento	M				Juv	Caixa 2
10h00	1000 m	F	Inf.A				<i>c/ Km Jovem</i>
10h10	1000 m	M	Inf.A				<i>c/ Km Jovem</i>
10h20	1000 m	F		Inf.B			<i>c/ Km Jovem</i>
10h30	1000 m	M		Inf.B			<i>c/ Km Jovem</i>
10h40	40 m - Final	F	Inf.A				Final
10h45	40 m - Final	M	Inf.A				Final
10h50	40 m - Final	F		Inf.B			Final
10h55	40 m - Final	M		Inf.B			Final
11h00	Comprimento	F	Inf.A				Caixa 1
	Comprimento	M	Inf.A				Caixa 2
11h00	1000 m	F			Inic		<i>c/ Km Jovem</i>
11h10	1000 m	M			Inic		<i>c/ Km Jovem</i>
11h20	1000 m	F				Juv	<i>c/ Km Jovem</i>
11h30	1000 m	M				Juv	<i>c/ Km Jovem</i>
11h45	40 m	F			Inic		Eliminatórias
12h00	40 m	M			Inic		Eliminatórias
12h00	Comprimento	F		Inf.B			Caixa 1
	Comprimento	M		Inf.B			Caixa 2
12h15	40 m	F				Juv	Eliminatórias
12h25	40 m	M				Juv	Eliminatórias
12h40	40 m - Final	F			Inic		Final
12h45	40 m - Final	M			Inic		Final
12h50	40 m - Final	F				Juv	Final
12h55	40 m - Final	M				Juv	Final

## FASE DE APURAMENTO ESCOLAR (SUGESTÃO)

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:

### 1. Fase Turma

Esta fase é realizada durante as aulas de Educação Física, apurando os melhores alunos das turmas.

### 2. Fase Escola

Esta fase pode ser integrada no âmbito da atividade interna como um torneio inter-turmas, apurando os melhores alunos da escola em cada escalão e sexo (dentro dos escalões abrangidos pela escola).

Nestas fases, considerando as eventuais limitações dos recintos escolares, sugerem-se as seguintes provas:

- *Corrida de velocidade* – **30 ou 40m** com partida em pé a 2 apoios (ver figura 1)
- *Corrida de resistência* – **600 ou 1000m** (6 ou 10 voltas a um percurso de 100m – ver figura 2)
- *Penta-Salto* – Corrida de 10m + **5 saltos consecutivos** (ver figura 3)

#### Notas:

- A corrida de velocidade poderá ser disputada num sistema de eliminatórias e final (preferencialmente em corredores separados).
- 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).
- O Penta-Salto pode ser realizado numa grelha de marcas com dificuldade progressiva (figura 3).

Figura 1 – Partida em pé

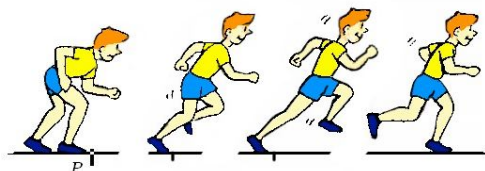


Figura 2 – Esquema para um percurso de 100m

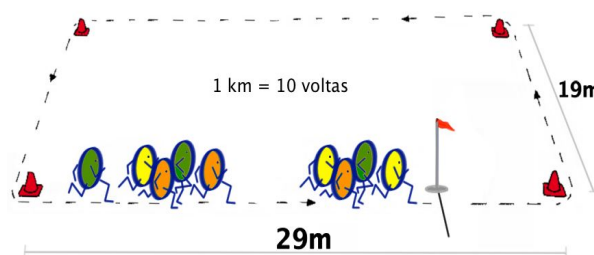


Figura 3 – Grelha de dificuldade progressiva para o Penta-Salto

