



# XVI MEGA SPRINTER

KM/SALTO/  
/LANÇAMENTO

# ms

**VAGOS**  
27/ 28 MARÇO

**DOCUMENTO ORIENTADOR**  
Geral

[www.desportoescolar.dge.mec.pt](http://www.desportoescolar.dge.mec.pt) | [www.fpatletismo.pt](http://www.fpatletismo.pt) | 1



Desporto Escolar



**ANEXOS**



## Anexo ao documento orientador do MS 2020

1 – Tabelas de referência

2 - Fichas Técnicas explicativas das provas.

## Tabela de Referência Mega Sprinter (40 metros)

FEMININO					MASCULINO			
INFANTIS 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	HIPER MEGA	5.20	5.20	5.20	5.20
5.25	5.25	5.25	5.25	SUPER MEGA	5.25	5.25	5.25	5.25
2.30	2.30	2.30	2.30	MEGA	2.30	2.30	5.30	2.30
5.35	5.35	5.35	5.35	MINI MEGA	5.35	5.35	5.35	5.35
5.40	5.40	5.40	5.40	MICRO MEGA	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 de "5.4" corresponde um tempo eletrónico de "5.64")

## Tabela de Referência Mega KM (1000 metros)

FEMININO					MASCULINO			
INFANTIS 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	HIPER RESISTENTE	2.50,00	2.52,00	2.46,00	2.46,00
3.14,00	2.52,00	3.14,00	3.14,00	SUPER RESISTENTE	2.52,00	2.54,00	2.48,00	2.48,00
3.16,00	2.54,00	3.16,00	3.16,00	MEGA RESISTENTE	2.54,00	2.56,00	2.50,00	2.50,00
3.18,00	2.56,00	3.18,00	3.18,00	MINI RESISTENTE	2.56,00	2.58,00	2.52,00	2.52,00
3.20,00	2.58,00	3.20,00	3.20,00	MICRO RESISTENTE	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



**Tabela de Referência Lançamento (Peso)**

Feminino					Masculino			
INFATIS A 2kg	Infantis B 2kg	Iniciados 2kg	Juvenis 3kg		Infantis A 2kg	Infantis B 2kg	Iniciados 3kg	Juvenis 4kg
11.00	11.00	11.00	11.00		13.00	13.00	13.00	13.00
10.95	10.95	10.95	10.95		12.90	12.90	12.90	12.90
10.90	10.90	10.90	10.90		12.80	12.80	12.80	12.80
10.85	10.85	10.85	10.85		12.70	12.70	12.70	12.70
10.80	10.80	10.80	10.80		12.60	12.60	12.60	12.60
10.75	10.75	10.75	10.75		12.50	12.50	12.50	12.50
10.70	10.70	10.70	10.70	HIPER LANÇAMENTO	12.40	12.40	12.40	12.40
10.60	10.60	10.60	10.60	SUPER LANÇAMENTO	12.30	12.30	12.30	12.30
10.50	10.50	10.50	10.50		12.20	12.20	12.20	12.20
10.40	10.40	10.40	10.40	MEGA LANÇAMENTO	12.10	12.10	12.10	12.10
10.30	10.30	10.30	10.30	LANÇAMENTO	12.00	12.00	12.00	12.00
10.20	10.20	10.20	10.20		11.90	11.90	11.90	11.90
10.10	10.10	10.10	10.10		11.80	11.80	11.80	11.80
10.00	10.00	10.00	10.00		11.70	11.70	11.70	11.70
9.90	9.90	9.90	9.90		11.60	11.60	11.60	11.60
9.80	9.80	9.80	9.80		11.50	11.50	11.50	11.50
9.70	9.70	9.70	9.70		11.40	11.40	11.40	11.40
9.60	9.60	9.60	9.60		11.30	11.30	11.30	11.30
9.50	9.50	9.50	9.50		11.20	11.20	11.20	11.20
9.40	9.40	9.40	9.40		11.10	11.10	11.10	11.10
9.30	9.30	9.30	9.30		11.00	11.00	11.00	11.00
9.20	9.20	9.20	9.20		10.90	10.90	10.90	10.90
9.10	9.10	9.10	9.10		10.80	10.80	10.80	10.80
9.00	9.00	9.00	9.00		10.70	10.70	10.70	10.70
8.90	8.90	8.90	8.90		10.60	10.60	10.60	10.60
8.80	8.80	8.80	8.80		10.50	10.50	10.50	10.50
8.70	8.70	8.70	8.70		10.40	10.40	10.40	10.40
8.60	8.60	8.60	8.60		10.30	10.30	10.30	10.30
8.50	8.50	8.50	8.50		10.20	10.20	10.20	10.20
8.40	8.40	8.40	8.40		10.10	10.10	10.10	10.10
8.30	8.30	8.30	8.30		10.00	10.00	10.00	10.00
8.20	8.20	8.20	8.20		9.90	9.90	9.90	9.90
8.10	8.10	8.10	8.10		9.80	9.80	9.80	9.80
8.00	8.00	8.00	8.00		9.70	9.70	9.70	9.70
7.90	7.90	7.90	7.90		9.60	9.60	9.60	9.60
7.80	7.80	7.80	7.80		9.50	9.50	9.50	9.50
7.70	7.70	7.70	7.70		9.40	9.40	9.40	9.40
7.60	7.60	7.60	7.60		9.30	9.30	9.30	9.30
7.50	7.50	7.50	7.50		9.20	9.20	9.20	9.20
7.40	7.40	7.40	7.40		9.10	9.10	9.10	9.10
7.30	7.30	7.30	7.30		9.00	9.00	9.00	9.00
7.20	7.20	7.20	7.20		8.90	8.90	8.90	8.90
7.10	7.10	7.10	7.10		8.80	8.80	8.80	8.80
7.00	7.00	7.00	7.00		8.70	8.70	8.70	8.70
6.90	6.90	6.90	6.90		8.60	8.60	8.60	8.60
6.80	6.80	6.80	6.80		8.50	8.50	8.50	8.50
6.70	6.70	6.70	6.70		8.40	8.40	8.40	8.40
6.60	6.60	6.60	6.60		8.30	8.30	8.30	8.30
6.50	6.50	6.50	6.50		8.20	8.20	8.20	8.20
6.40	6.40	6.40	6.40		8.10	8.10	8.10	8.10
6.30	6.30	6.30	6.30		8.00	8.00	8.00	8.00
6.20	6.20	6.20	6.20		7.90	7.90	7.90	7.90
6.10	6.10	6.10	6.10		7.80	7.80	7.80	7.80
6.00	6.00	6.00	6.00		7.70	7.70	7.70	7.70



**Tabela de Referência do Mega Salto (Comprimento)**

FEMININO					MASCULINO			
INFANTIS A	INFANTIS B	INICIADOS	JUVENIS		INFANTIS A	INFANTIS B	INICIADOS	JUVENIS
5.84	5.84	5.84	5.84		6.44	6.80	6.80	6.80
5.78	5.78	5.78	5.78		6.38	6.74	6.74	6.74
5.72	5.72	5.72	5.72		6.32	6.68	6.68	6.68
5.66	5.66	5.66	5.66		6.26	6.62	6.62	6.62
5.60	5.60	5.60	5.60		6.20	6.56	6.56	6.56
5.54	5.54	5.54	5.54	HIPER SALTO	6.14	6.50	6.50	6.50
5.48	5.48	5.48	5.48	SUPER SALTO	6.08	6.44	6.44	6.44
5.42	5.42	5.42	5.42	SALTO	6.02	6.38	6.38	6.38
5.36	5.36	5.36	5.36	MINI SALTO	5.96	6.32	6.32	6.32
5.30	5.30	5.30	5.30	MICRO SALTO	5.90	6.26	6.26	6.26
5.24	5.24	5.24	5.24		5.84	6.20	6.20	6.20
5.18	5.18	5.18	5.18		5.78	6.14	6.14	6.14
5.12	5.12	5.12	5.12		5.72	6.08	6.08	6.08
5.06	5.06	5.06	5.06		5.66	6.02	6.02	6.02
5.00	5.00	5.00	5.00		5.60	5.96	5.96	5.96
4.94	4.94	4.94	4.94		5.54	5.90	5.90	5.90
4.88	4.88	4.88	4.88		5.48	5.84	5.84	5.84
4.82	4.82	4.82	4.82		5.42	5.78	5.78	5.78
4.76	4.76	4.76	4.76		5.36	5.72	5.72	5.72
4.70	4.70	4.70	4.70		5.30	5.66	5.66	5.66
4.64	4.64	4.64	4.64		5.24	5.60	5.60	5.60
4.58	4.58	4.58	4.58		5.18	5.54	5.54	5.54
4.52	4.52	4.52	4.52		5.12	5.48	5.48	5.48
4.46	4.46	4.46	4.46		5.06	5.42	5.42	5.42
4.40	4.40	4.40	4.40		5.00	5.36	5.36	5.36
4.34	4.34	4.34	4.34		4.94	5.30	5.30	5.30
4.28	4.28	4.28	4.28		4.88	5.24	5.24	5.24
4.22	4.22	4.22	4.22		4.82	5.18	5.18	5.18
4.16	4.16	4.16	4.16		4.76	5.12	5.12	5.12
4.10	4.10	4.10	4.10		4.70	5.06	5.06	5.06
4.04	4.04	4.04	4.04		4.64	5.00	5.00	5.00
3.98	3.98	3.98	3.98		4.58	4.94	4.94	4.94
3.92	3.92	3.92	3.92		4.52	4.88	4.88	4.88
3.86	3.86	3.86	3.86		4.46	4.82	4.82	4.82
3.80	3.80	3.80	3.80		4.40	4.76	4.76	4.76
3.74	3.74	3.74	3.74		4.34	4.70	4.70	4.70
3.68	3.68	3.68	3.68		4.28	4.64	4.64	4.64
3.62	3.62	3.62	3.62		4.22	4.58	4.58	4.58
3.56	3.56	3.56	3.56		4.16	4.52	4.52	4.52
3.50	3.50	3.50	3.50		4.10	4.46	4.46	4.46
3.44	3.44	3.44	3.44		4.04	4.40	4.40	4.40
3.38	3.38	3.38	3.38		3.98	4.34	4.34	4.34
3.32	3.32	3.32	3.32		3.92	4.28	4.28	4.28
3.26	3.26	3.26	3.26		3.86	4.22	4.22	4.22
3.20	3.20	3.20	3.20		3.80	4.16	4.16	4.16
3.14	3.14	3.14	3.14		3.74	4.10	4.10	4.10
3.08	3.08	3.08	3.08		3.68	4.04	4.04	4.04
3.06	3.06	3.06	3.06		3.62	3.98	3.98	3.98
3.00	3.00	3.00	3.00		3.56	3.92	3.92	3.92
2.94	2.94	2.94	2.94		3.50	3.86	3.86	3.86
2.88	2.88	2.88	2.88		3.44	3.80	3.80	3.80
2.82	2.82	2.82	2.82		3.38	3.74	3.74	3.74
2.76	2.76	2.76	2.76		3.32	3.68	3.68	3.68
2.70	2.70	2.70	2.70		3.26	3.62	3.62	3.62
2.64	2.64	2.64	2.64		3.20	3.56	3.56	3.56
2.58	2.58	2.58	2.58		3.14	3.50	3.50	3.50
2.52	2.52	2.52	2.52		3.08	3.44	3.44	3.44
2.46	2.46	2.46	2.46		3.06	3.44	3.44	3.44
2.40	2.40	2.40	2.40		3.00	3.38	3.38	3.38



**Ficha Técnica 1: Partida de Pé (2 Apoios) Aceleração/Desaceleração**

OBJETIVOS	ASPETOS TÉCNICOS A CONSIDERAR NA PARTIDA DE PÉ (DOIS APOIOS) E ACELERAÇÃO	FIGURAS
<b>OPTIMIZAR A PARTIDA DE PÉ (DOIS APOIOS)</b>	<b>PARTIDA DE PÉ:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>O aluno aguarda a partida colocando-se a <math>\pm 1</math> metro da linha de partida Fig. 1</li> <li>À ordem de “Aos seus lugares” o aluno coloca-se junto à linha de partida (pés paralelos). Fig. 2 ... e dá um passo atrás (pé afastado <math>\pm 30</math> cm, deixando o pé de chamada à frente. Fig. 3. -Tronco com ligeira inclinação à frente Fig.3; -Braços “desencontrados” das pernas, com cotovelos a <math>90^\circ</math> Fig.3; -Pés em contacto com o solo, apenas pelo terço anterior do pé Fig. 4; -Peso do corpo distribuído pelos dois pés Fig. 4; -Joelhos ligeiramente fletidos Fig.4;</li> </ol>	   
<b>OPTIMIZAR A ACELERAÇÃO</b>	<b>ACELERAÇÃO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Após o “tiro de partida”, sair o mais rápidos e dinâmicos sensação de empurrar a pista para trás)</li> <li>-Evitar a subida precoce do tronco</li> <li>-tronco sem oscilações laterais e frontais</li> <li>-Impulsões cm extensão total das pernas</li> <li>-Coordenação dos braços com as pernas</li> <li>-Olhar dirigido para a frente</li> </ul>	 
<b>DESACELERAR COM SEGURANÇA</b>	<b>PASSAGEM DA META:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Desacelerar só depois de passar a linha da meta</li> <li>-Não desacelerar bruscamente</li> <li>-Na fase de desaceleração manter uma atitude alta até paragem</li> </ul>	 

- Na posição de “aos seus lugares” o aluno deve estar imobilizado e totalmente atrás da linha da partida.
- Durante a prova (40m), o aluno não deverá sair do corredor que lhe foi atribuída
- Caso saia do seu corredor, o aluno não deve obstruir nenhum colega.

**Ficha Técnica 2: Partida de Pé (2 Apoios) - Corrida Quilómetro**




OBJETIVOS	ASPETOS TÉCNICOS A CONSIDERAR NA PARTIDA DE PÉ (DOIS APOIOS)	FIGURAS
<p><b>OPTIMIZAR A PARTIDA DE PÉ (DOIS APOIOS)</b></p>	<p><b>PARTIDA DE PÉ:</b></p> <p>1 - O aluno aguarda a partida colocando-se a <math>\pm 1</math> metro da linha de partida Fig. 1.</p> <p>2 - À ordem de “Aos seus lugares” o aluno coloca-se junto à linha de partida (pés paralelos) Fig. 2.</p> <p>... e dá um passo atrás (pé afastado <math>\pm 30</math> cm, deixando o pé de chamada à frente. Fig. 3.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Tronco com ligeira inclinação á frente Fig.3;</li> <li>-Braços “desencontrados” das pernas, com cotovelos a 90º Fig. 3;</li> <li>-Pés em contacto com o solo, apenas pelo terço anterior do pé Fig. 4;</li> <li>-Peso do corpo distribuído pelos dois pés Fig. 4;</li> <li>-Pernas ligeiramente fletidas Fig.4;</li> </ul>	    <p>Fig.1</p> <p>Fig.2</p> <p>Fig.3</p> <p>Fig.4</p>
<p><b>OPTIMIZAR A CORRIDA</b></p>	<p><b>DEPOIS DA PARTIDA:</b></p> <p>1- Realizar a corrida num ritmo regular, adequado às capacidades do aluno.</p> <p>2- Controlar o ritmo de corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Ver o número de pulsações</li> <li>. Manter o equilíbrio respiratório sempre associado ao ritmo da corrida - inspirar pelo nariz e expirar pela boca.</li> </ul> <p>3- Elementos técnicos da corrida de resistência:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Postura e passada o mais natural e eficiente possível</li> <li>. Movimento coordenado de braços, com oscilação longitudinal</li> </ul>	    <p><b>RUI SILVA</b></p>



### Ficha 3: As Fases do Salto em Comprimento

Fases e Objetivos	Descrição Técnica Geral	Figuras
<p><b>Corrida de “balanço”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar a velocidade de forma progressiva;</li> <li>• Colocar o corpo em posição para saltar,</li> <li>• Conseguir realizar a chamada na zona.</li> </ul>	<p><b>1ª Parte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparação da corrida (<b>Fig.1</b>)</li> <li>• Ligeira inclinação em frente do corpo (<b>fig.2</b>)</li> <li>• Passadas potentes e rápidas, estendendo completamente a perna (<b>fig2</b>)</li> <li>• Aumento progressivo da amplitude da passada;</li> <li>• Aumento progressivo da velocidade</li> </ul> <p><b>2ª Parte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Correr com o tronco direito, e cabeça alta, olhando em frente, ombros relaxados e ação rápida e enérgica dos braços (<b>fig2</b>)</li> <li>• Passadas relaxadas, circuladas, com os joelhos altos para permitir apoios ativos efetuados no terço médio/anterior dos pés.</li> <li>• As últimas passadas, são mais frequentes;</li> <li>• Não perder velocidade.</li> </ul>	 <p><b>Fig.1</b></p>  <p><b>Fig.2</b></p>
<p><b>Chamada</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colocar o corpo em condições de saltar;</li> <li>• Sair do Chão sem perder velocidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mover a perna de chamada de cima - frente para baixo - trás, em movimento rápido, ativo de “arranhar” a zona de chamada (<b>fig3</b>)</li> <li>• Estender completamente a perna de chamada (<b>fig3</b>);</li> <li>• A perna livre, fletida pelo joelho, deve realizar um movimento ativo até à horizontal, de forma sincronizada com os braços (<b>fig3</b>)</li> </ul>	 <p><b>Fig.3</b></p>
<p><b>“Voo”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltar o mais possível;</li> <li>• Recuperar o equilíbrio;</li> <li>• Preparar a queda.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Devemos manter durante breves instantes a posição final da chamada (<b>fig4</b>)</li> <li>• Manter o tronco direito e olhar em frente;</li> <li>• Na última parte do voo; as pernas fletidas pelos joelhos, sobem aproximando-se do tronco;</li> <li>• Procurar a posição de L antes da queda; pés colocados em frente, e os braços movimentam-se para baixo - trás (<b>fig4</b>)</li> </ul>	 <p><b>Fig.4</b></p>
<p><b>Queda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Absorver o impacto em segurança;</li> <li>• Não perder distância.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colocar os pés na areia pelos calcanhares e ao mesmo nível;</li> <li>• Amortecer a queda, fletindo os joelhos após o toque dos calcanhares, permitindo deslocar a bacia para a frente, avançando sobre o local de <b>contato (fig5)</b></li> </ul>	 <p><b>Fig.5</b></p>

**Ficha 4: As Fases do Lançamento do Peso (Posição de Força parado)**

Fases e Objetivos	Descrição Técnica Geral	Figuras
<p><b>Fases do Lançamento</b></p> <p><b>1ª Fase:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Preparação</li> </ul> <p><b>Objetivo:</b></p> <p>Identificar as características da posição de força. Lançar da posição de força com recuperação</p>	<p><b>1ª Fase:</b></p> <p><b>Preparação: (Posição de Força)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Apoiar o peso na base dos três dedos do meio, ligeiramente afastados.</li> <li>Pressionar o peso firmemente com a mão direita contra o pescoço, ligeiramente debaixo do queixo. (fig. 1)</li> <li>Cotovelo afastado do tronco, braço formando um ângulo de 90 graus com o corpo.</li> <li>Pés afastados aproximadamente 1,5 vezes a largura dos ombros, com o terço anterior do pé esquerdo e calcanhar do direito alinhados – POSIÇÃO DE AFUNDO</li> <li>Ancas viradas para o lado, ombros virados na direção oposta à zona de queda.</li> <li>Pé direito na perpendicular relativamente à zona de queda formando um ângulo de aproximadamente 90 graus com a direção do lançamento. O peso do corpo encontra-se sobre a perna direita e o terço anterior do pé direito.</li> <li>Quando observados de lado, o queixo, joelho e terço anterior deverão encontrar-se na mesma linha vertical, “Queixo – Joelho – Terço anterior”.</li> <li>O peso do corpo é suportado pela perna direita.</li> <li>O lado esquerdo do corpo deve estar alinhado;</li> </ul>	<p><b>Fig.1</b></p> 
<p><b>2ª Fase:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arremesso</li> </ul>	<p><b>2ª Fase:</b></p> <p><b>Arremesso</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>No início do arremesso o peso do corpo é suportado pela perna direita.(fig. 2)</li> <li>Frontalizar a bacia através da rotação do pé e da perna direita.</li> <li>Manter o peso em contacto com o pescoço até estar voltado para o setor de queda.</li> <li>Finalizar o lançamento com extensão do joelho esquerdo e do braço direito. (fig. 3)</li> </ul>	 <p><b>Fig.2</b></p>  <p><b>Fig.3</b></p>