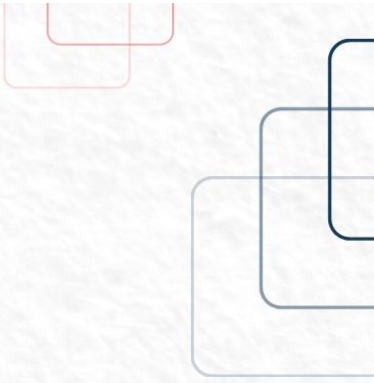




DEA

Desporto Escolar Açores

REGULAMENTO

Adenda de 21 de dezembro de 2023



GOVERNO
DOS AÇORES

Secretaria Regional
da Educação e dos
Assuntos Culturais



Adenda ao Regulamento

IV. MEGAS ESCOLARES

(...)

IV. MEGAS ESCOLARES

Anexos – Megas Escolares

Adenda ao Regulamento

IV. MEGAS ESCOLARES

Protocolo da prova – Mega Sprinter (40 metros)

Fase de Escola (individual)

Procedimentos	Representação da Prova	Material/ Instalações	Tentativas
- De pé, o aluno coloca-se junto à linha de partida, sem a pisar: partida de pé, com dois apoios. - A cronometragem é manual, com sinal visual ou auditivo. - 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/ténis (sem bicos).		- Cronómetros. 3 cones de sinalização. - Fita ou pó de cal. - Polidesportivo / Pavilhão.	Duas (2) tentativas (individuais)

Nota: nesta fase, as escolas que não possuam espaço para a realização dos 40 metros podem utilizar uma distância inferior.

Fase de Escola (coletiva)

Procedimentos	Representação da Prova	Material/ Instalações	Tentativas
Competição tradicional: - De pé, os alunos colocam-se junto à linha de partida, sem a pisar: partida de pé, com dois apoios. - A cronometragem é manual, com sinal visual ou auditivo. - Voz de comando: "Aos seus lugares" e "tiro de pistola". - 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/ténis (sem bicos).		- Cronómetros. 3 cones de sinalização. - Fita ou pó de cal. - Polidesportivo / Pavilhão.	- Eliminatórias - Meias-Finais (doze a dezasseis melhores tempos das eliminatórias) - Finais (seis a oito melhores tempos das meias-finais)

Nota: nesta fase, as escolas que não possuam espaço para a realização dos 40 metros podem utilizar uma distância inferior.

Fase de Ilha

Procedimentos	Representação da Prova	Material/ Instalações	Tentativas
Competição tradicional: - De pé, os alunos colocam-se junto à linha de partida, sem a pisar: partida de pé, com dois apoios. - A cronometragem poderá ser automática ou manual. - Voz de comando: "Aos seus lugares" e "tiro de pistola". - 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/ténis (sem bicos).		- Cronometragem eletrónica / cronómetros. - Pista.	- Eliminatórias - Meias-Finais (doze a dezasseis melhores tempos das eliminatórias) - Finais (seis a oito melhores tempos das meias-finais)

Regulamento

IV. MEGAS ESCOLARES

Fase Regional

Procedimentos	Representação da Prova	Material/ Instalações	Tentativas
Competição tradicional: - De pé, os alunos colocam-se junto à linha de partida, sem a pisar: partida de pé, com dois apoios. - Voz de comando: "Aos seus lugares" e "tiro de pistola". - A cronometragem poderá ser automática ou manual, sendo a primeira a preferencial. - 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/ténis (sem bicos).		- Cronometragem eletrónica / cronómetros. - Pista.	- Eliminatórias - Meias-Finais (doze a dezasseis melhores tempos das eliminatórias) - Finais (seis a oito melhores tempos das meias-finais)

Fase Nacional

Procedimentos	Representação da Prova	Material / Instalações	Tentativas
Competição tradicional: - De pé, os alunos colocam-se junto à linha de partida, sem a pisar: partida de pé, com dois apoios. - Voz de comando: "Aos seus lugares" e "tiro de pistola". - A cronometragem é automática. - Utilização de sapatilhas/ténis (sem bicos).		- Cronometragem eletrónica (vídeo-finish). - Pista.	- Eliminatórias - Meias-Finais (doze a dezasseis melhores tempos das eliminatórias) - Finais (seis a oito melhores tempos das meias-finais)

Regulamento

IV. MEGAS ESCOLARES

Protocolo de colocação de blocos de partida

Nas Fases de Ilha, Regional e Nacional, se houver previsão de 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: 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 por 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, 60cm 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:

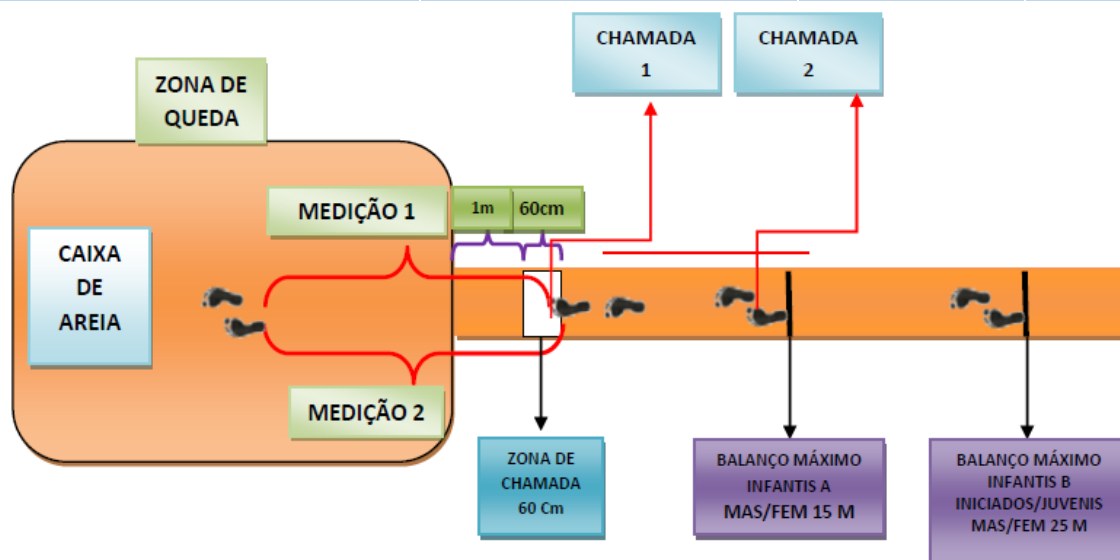
1. A Organização deverá (havendo previsão de chuva) ter no local da prova, conjuntos de Blocos de Partida suficientes para as provas a realizar;
2. Iniciando-se a prova sem o recurso a Blocos de Partida (havendo previsão de chuva) a Organização deverá ter já inscrito na Pista, a linha onde serão colocados 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 climatéricas se alterem.

Regulamento

IV. MEGAS ESCOLARES

Protocolo da prova – Mega Salto

Procedimentos	Representação da Prova	Material / Instalações	Tentativas
- O aluno coloca-se à frente da linha de balanço. - Corre em direção à caixa de areia e efetua a chamada dentro da zona de chamada. (Consultar esquema de protocolo) - 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. Será considerado nulo todo o salto em que: - O aluno faça a chamada para além da zona de chamada. - O aluno saia da caixa de saltos para trás do local onde fez a receção na areia. Medição: - Em todos os saltos, a medição será efetuada com fita métrica. - A medição será feita da seguinte maneira: - Para o aluno que realizar a chamada na zona de 60cm, a medição é feita desde a ponta do pé até a zona de queda; - 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.		- Fita métrica. - Cones de sinalização. - Fita ou pó. - Corredor e caixa de areia.	Três tentativas (Apuramento) + Uma tentativa (Final) Nota: São apurados para a final do concurso os oito melhores alunos do apuramento, não havendo alteração na ordem de salto.



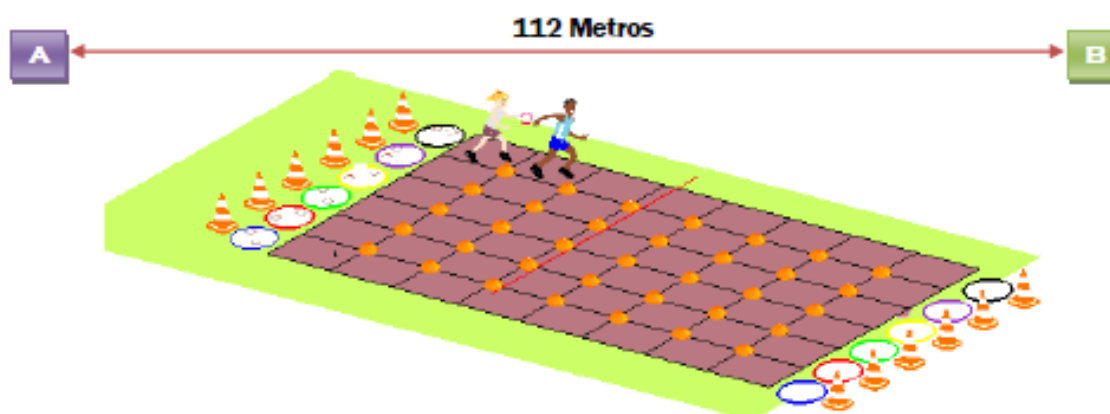
Regulamento

IV. MEGAS ESCOLARES

Esquema da prova – Estafeta Mista 8x(5x14M) – Infantis A e Infantis B

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. Regressar 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:

 Objetos a transportar (Ringues) de A para B (3 objetos)

 Sinalizadores ou campânulas de marcação dos percursos

 Arcos

 Cones

Colocação dos Alunos



Momento da Transmissão



Esquema da prova – Estafeta Mista 8x50M) – Iniciados

ESQUEMA DA ESTAFETA MISTA 8X50M / INICIADOS

- Observações:**
- Cada estafeta/escola é composta por 8 elementos: 4 rapazes e 4 raparigas.
 - A distância entre cada ponto é de 50 metros ($8 \times 50\text{m} = 400\text{m}$).
 - Não há zona de Transmissão nem de balanço.



Regulamento

IV. MEGAS ESCOLARES

Protocolo da prova – Mega Lançamento do Vortex

Procedimentos	Representação da Prova	Material / Instalações	Tentativas
- O aluno coloca-se no setor de lançamento. - Pega o Vortex e pode tomar um máximo de 10 metros de corrida de balanço. - Lança o Vortex o mais longe possível, só com uma mão, para a zona do setor de queda. - A distância lançada é medida com uma fita métrica e registada na folha da competição. - A corrida de balanço não pode ser superior a 10 metros. Princípio Fundamental: A mão e o cotovelo devem passar do alinhamento do ombro para cima, evitando um lançamento lateral e possível lesão. Medição: - Em todos os lançamentos, a medição será efetuada com fita métrica desde o local de queda do engenho até ao bordo interior da linha final do setor, esticando a fita métrica de forma que esta passe pelo ponto de alinhamento do setor de queda. - Será considerado nulo todo o lançamento em que: - O Vortex caia fora da zona de queda; - O aluno pise a linha final do setor ou saia pela parte da frente deste.	 LEANDRO RAMOS	- Fita métrica. - Cones de sinalização. - Setor de Lançamento do Dardo ou Campo de Jogos da escola. - Vortex (bolas de ténis em alternativa na fase escola).	Três tentativas (Apuramento) + Uma tentativa (Final) Nota: São apurados para a final do concurso os oito melhores alunos do apuramento, não havendo alteração na ordem de lançamento.

Regulamento

IV. MEGAS ESCOLARES

Fases do Lançamento do Vortex

As Fases do Lançamento do Vortex (Corrida de Balanço 10m Máx.)

Fases e Objetivos	Descrição Técnica Geral	Figuras
Como pegar o Vortex?	O Vortex deve ser agarrado sempre pela cabeça e nunca pela cauda. (fig.1)	 
1- Corrida de Balanço Aumentar a velocidade de forma progressiva;	1ª Parte: - Preparação da corrida (Fig.3) - Ligeira inclinação em frente do corpo (fig.3) - Aumento progressivo da amplitude da passada; - Aumento progressivo da velocidade 2ª Parte: - Correr de forma lateral para o local de lançamento através de passada cruzada pela frente; - Correr com o tronco inclinado atrás e cabeça alta, olhar em frente "pelo canto do olho", ombros relaxados (fig.4,5,6) - Passadas relaxadas, apoios ativos; - As últimas passadas são mais frequentes; - Não perder velocidade.	   
2- Passo de Impulso Deve ser realizado com o pé esquerdo (destros), de uma forma rasante e com perda mínima de velocidade;	- Mover a perna de impulso da frente para baixo - trás, em movimento rápido, ativo de "arranhar" o chão. (fig.7) - Estender completamente a perna de impulso (fig.7); - A perna livre deve realizar um movimento ativo e rasante, de forma a que, quando chegar ao solo, o tronco esteja ligeiramente inclinado para trás. (fig.8)	 
3- Posição de força Transferir a energia da perna direita para o bloco da esquerda e realiza o lançamento;	- Passar a mão lançadora acima do nível da cabeça e na projeção vertical do ombro. (fig.9); - Terminar com ambos os pés em apoio e com a perna esquerda em extensão. (fig.10); - Lançar o mais longe possível o engenho para dentro da zona de queda, sem ultrapassar a linha final.	 
Lançamento Completo 		

Regulamento

IV. MEGAS ESCOLARES

Tabela de referência – Mega Sprinter

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 segundos. (Ex: A um tempo manual de “5.4” corresponde um tempo eletrónico de “5.64”).

Regulamento

IV. MEGAS ESCOLARES

Tabela de referência – Mega Salto

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	HIPER SALTO	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	SUPER SALTO	6.20	6.56	6.56	6.56
5.54	5.54	5.54	5.54		6.14	6.50	6.50	6.50
5.48	5.48	5.48	5.48	SALTO	6.08	6.44	6.44	6.44
5.42	5.42	5.42	5.42		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		5.90	6.26	6.26	6.26
5.24	5.24	5.24	5.24	MICRO SALTO	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	3.38	3.38	3.38
2.40	2.40	2.40	2.40		3.00	3.32	3.32	3.32