





### DEFINIÇÃO

O Projecto Mega consta de três Provas de Atletismo destinadas a alunos das Escolas com idades entre os 10 e os 17 anos.

As provas são:

- M□□□□□□□□□□ (40 metros)
- M□□□□□□□□ (Salto em Comprimento)
- M□□□□□□□□M□□□□ (1.000 metros)
- M□□□□□□□□M□□□□ (Lançamento do Peso) [Em fase experimental]

### MEGA SPRINTER

Os alunos realizam uma corrida de 40 metros.

- As vozes de partida serão: "Aos seus lugares" e tiro de pistola.
- De pé, o aluno coloca-se junto à linha de partida, sem a pisar (Partida de pé, com dois apoios)
- No caso de cronometragem manual, acciona-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, sendo o tempo registado em segundos e décimos.
- Utilização de Sapatilhas (sem bicos)
- Disputa-se ainda uma Estafeta Mista de acordo com o esquema

### MEGA SALTO

#### Chamada

Será considerado nulo, todo o salto em que o aluno faça a chamada para além da zona de chamada. A zona de chamada terá 60 cm e será marcada a 1 m da caixa de areia.

#### Ensaios

- Nas Fases EAEs, todos os alunos deverão fazer dois ensaios, no apuramento. Os alunos apurados para a Final farão mais dois ensaios, não havendo alteração na ordem de salto.
- Na Fase Final Nacional, todos os alunos deverão fazer três ensaios, no apuramento. Os alunos apurados para a final do concurso (8) farão mais um ensaio, não havendo alteração na ordem de salto.
- O balanço será de 15 m (Infantis A) e 25 m (restantes escalões)

#### Medição

Em todos os saltos, a medição será efectuada com fita métrica. A medição será feita da seguinte maneira:

- Para o aluno que realizar a chamada na zona de 60 cm, 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 primeira linha da zona dos 60cm até a zona de queda.

### MEGA QUILOMETRO

- A corrida (1.000m) consta de duas voltas e meia à Pista de Atletismo, sendo o tempo da corrida registado em minutos e décimos (Ex: 3'48"7);
- Utilização de Sapatilhas (sem bicos)
- Voz de comando da partida: "Aos seus lugares" a que se segue o Tiro

### MEGA Lançamento

- Lançar o Peso a uma só mão, de dentro de um círculo.

