

Regulamento Específico:

Mega Sprinter

- São apurados os dois melhores alunos por escalão/sexo;
- A partida é efectuada de pé, em dois apoios;
- As vozes de partida são: "aos seus lugares" e "tiro"/apito;
- O tempo é registado em centésimos.

Mega Salto

- É apurado o melhor aluno por escalão/sexo;
- Cada aluno realiza três ensaios;
- A corrida de balanço será no máximo de **15 metros no escalão de infantis A** e de **25 metros nos restantes escalões**;
- A medição do salto é efectuada desde a ponta do pé até à marca mais próxima da caixa de saltos, quando a chamada é efectuada na zona de chamada, ou do limite da zona de chamada, quando a chamada é efectuada atrás da zona de chamada, conforme Fig. 1.

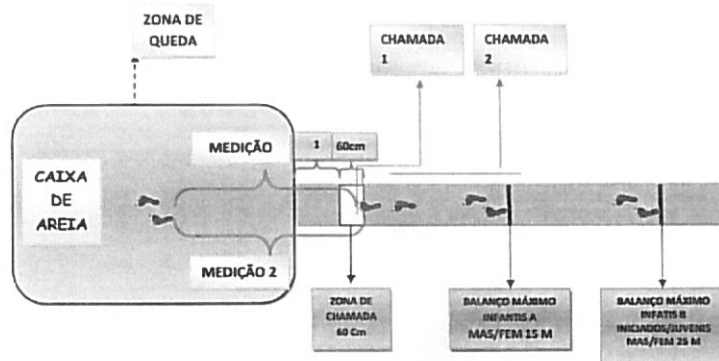


Fig. 1

Mega Lançamento

- É apurado o melhor aluno por escalão/sexo;
- Cada aluno realiza três ensaios;
- O aluno realiza lançamento final a partir do círculo de lançamentos, conforme Figura 2.
- A medição do lançamento é efetuada desde o local da queda do engenho até ao bordo interior da antepara.
- O lançamento é considerado nulo se o peso não estiver em contacto com o pescoço no momento do lançamento; o peso cair para além da margem interna das linhas delimitadoras do sector de queda; o aluno pisar a antepara ou sair pela metade anterior do círculo.

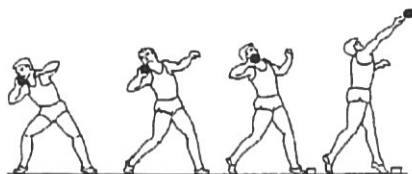


Fig. 2

INFANTIS A Masc/Fem – 2Kg
 INFANTIS B Masc/ Fem – 2kg
 INICIADOS Fem – 2kg
 INICIADOS Mas – 3kg
 JUVENIS Fem – 3kg
 JUVENIS Mas – 4kg

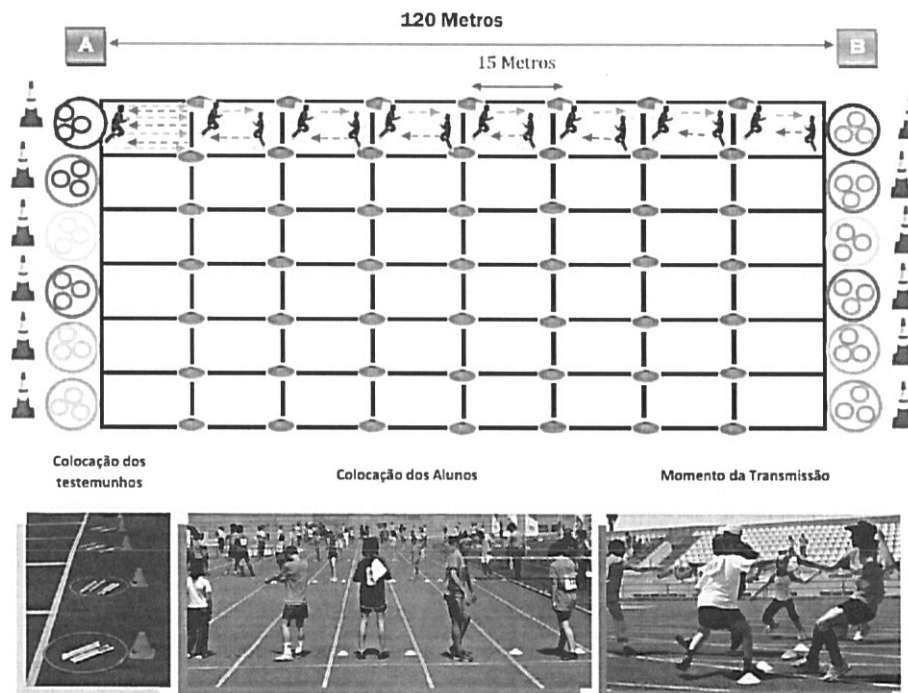
Nota: É permitido tocar o interior da antepara.



Mega
Kilómetro

- É apurado o melhor aluno por escalão/sexo;
- A prova disputa-se por séries;
- As séries deverão ter no máximo 15 alunos;
- As vozes de partida são: “aos seus lugares” e “tiro”;
- O tempo é registado com arredondamento ao décimo do segundo.

Estafeta Mista Infantis A e B



Estafeta Mista Iniciados e Juvenis

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

