

Torneio MegaSprint

Sugestões para a fase de apuramento escolar



FASE DE APURAMENTO ESCOLAR (SUGESTÕES)

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)
- *Penta-Salto – Corrida de 10m + 5 saltos consecutivos* (ver figura 2)
- *Lançamento do Vortex* (ou bola de Ténis) para benjamins e infantis (ver figura 3)
- *Lançamento da Bola Medicinal (ou bola de Basket)* para iniciados e juvenis (ver figura 4)

Figura 1 – Partida em pé



Figura 2 – Penta Salto



Figura 3 – Lançamento do Vortex

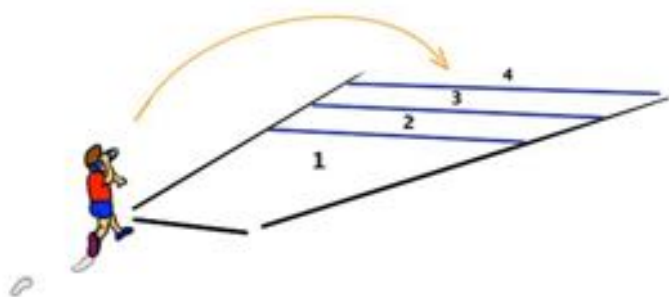
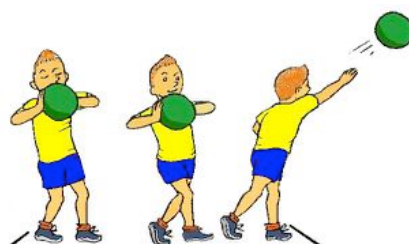


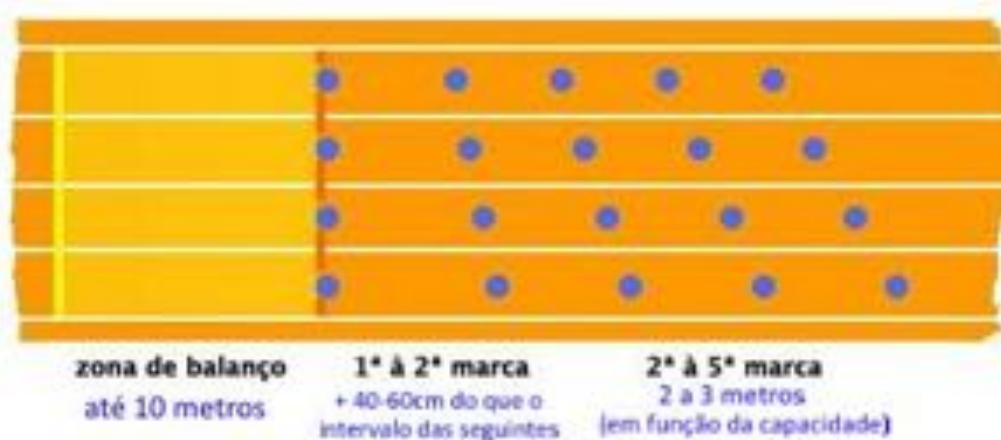
Figura 4 – Lançamento da Bola Medicinal



Notas:

- A corrida de velocidade poderá ser disputada num sistema de eliminatórias e final (preferencialmente em corredores separados).
- O Penta-Salto pode ser realizado numa grelha de marcas com dificuldade progressiva (figura 5).

Figura 5 – Grelha de dificuldade progressiva para o Penta-Salto



- O Lançamento do Vortex e o Lançamento da Bola podem ser realizados com medição por níveis (ver figura 6)

Figura 6 – Zona de lançamentos (medição por níveis)

