Quilómetro Jovem

SUGESTÕES PARA O APURAMENTO ESCOLAR

Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira
em colaboração com a **Direção de Serviços do Desporto Escolar**

FASE DE APURAMENTO ESCOLAR (SUGESTÃO)

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, sugere-se realizar uma corrida de **600** ou de **1000m** dando 6 ou 10 voltas a um percurso de 100m – ver figura 1.

Nota:

- A corrida de 600m ou 1000m deve ser realizada por séries, cronometrando-se o tempo total de cada aluno (é necessário ter auxiliares para controlar o número de voltas).
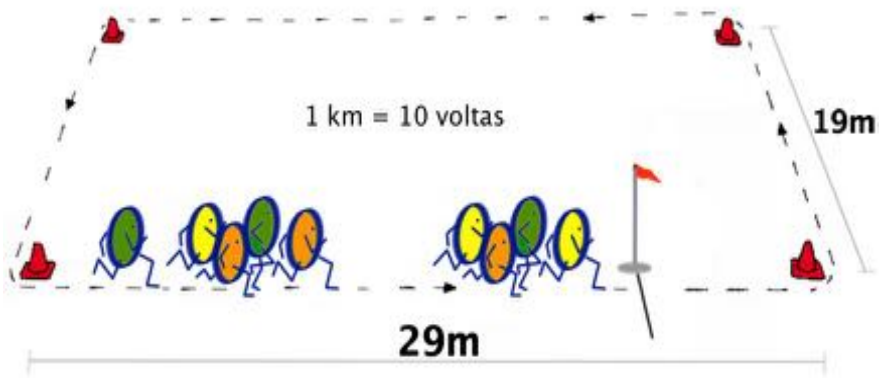
Figura 1 – Esquema para um percurso de 100m