

DESPORTO ESCOLAR - PROJETO MEGA (FASE CLDE BRAGA)

Pista de Atletismo Irmãos Gémeos Castro, Guimarães



PROGRAMA - HORÁRIO

DIA 29 DE MARÇO DE 2023



Início da prova	PROVA	Escalaões			SEXO	OBS
		Inf A	Inf B	Inic		
10:00	40 m	●			Fem	Eliminatórias
10:00	Comprimento			●	Masc	Final
10:00	Comprimento			●	Fem	Final
10:10	40 m	●			Masc	Eliminatórias
10:20	40 m		●		Fem	Eliminatórias
10:30	40 m		●		Masc	Eliminatórias
10:40	40 m			●	Fem	Eliminatórias
10:50	40 m			●	Masc	Eliminatórias
10:50	Comprimento		●		Masc	Final
10:50	Comprimento		●		Fem	Final
10:15	Peso			●	Fem	2 Kg
11:00	1000 m	●			Fem	Séries
11:10	1000 m	●			Masc	Séries
11:20	1000 m		●		Fem	Séries
11:30	1000 m		●		Masc	Séries
11:15	Peso			●	Masc	3 Kg
11:40	1000 m			●	Fem	Séries
11:50	1000 m			●	Masc	Séries
11:50	Comprimento	●			Masc	Final
11:50	Comprimento	●			Fem	Final
12:00	Lanç. Adaptado	Todos				Saco de 150 g
12:05	40 m	●			Fem	FINAL
12:10	40 m	●			Masc	FINAL
12:15	40 m		●		Fem	FINAL
12:20	40 m		●		Masc	FINAL
12:30	40 m			●	Fem	FINAL
12:35	40 m			●	Masc	FINAL
Vortex		●	●	●		Atividade de Experimentação durante toda manhã



Observações

- Em cada uma das fases do Projeto Mega Sprinter, é obrigatória a partida de pé, com dois apoios e não é permitido o uso de sapatilhas de bicos, tanto no Mega Sprint como no Mega KM e no Mega Salto;
- No salto em comprimento, também existem regras próprias de competição, que devem ser consultadas no documento orientador;
- As Escolas devem providenciar os alfinetes necessários à colocação dos dorsais nas Fases CLDE;
- Cada aluno pode participar em duas (2) provas individuais, com exceção dos participantes no Mega KM que poderão apenas realizar aquela prova individual;**
- Para a final da corrida de 40 metros, serão apurados os **8 melhores tempos de todas as eliminatórias, por escalão/género;**
- A data limite de inscrição é 22 de Março de 2023. A ficha de inscrição deve ser enviada para: emanuel.brandao@dgeste.mec.pt.**