

DESPORTO ESCOLAR - PROJETO MEGA (FASE CLDE BRAGA)

Pista de Atletismo do Estádio 1º de Maio, Braga



PROGRAMA - HORÁRIO

DIA 15 DE MARÇO DE 2024



Início da prova	PROVA	Escalaões			SEXO	OBS
		Inf A	Inf B	Inic		
09:30	Comprimento			●	Masc	Final
09:30	Comprimento			●	Fem	Final
09:45	40 m	●			Fem	Eliminatórias
10:00	Lançamento Vortex		●		Fem	Vortex
10:00	40 m	●			Masc	Eliminatórias
10:15	40 m		●		Fem	Eliminatórias
10:30	40 m		●		Masc	Eliminatórias
10:40	Comprimento		●		Masc	Final
10:40	Comprimento		●		Fem	Final
10:45	40 m		●		Fem	Eliminatórias
10:45	Lançamento Vortex		●		Masc	Vortex
11:00	40 m		●		Masc	Eliminatórias
11:10	Lanç. Adaptado	Todos				Saco de 150 g
11:15	1000 m	●			Fem	Séries
11:25	1000 m	●			Masc	Séries
11:35	1000 m		●		Fem	Séries
11:40	Comprimento	●			Masc	Final
11:40	Comprimento	●			Fem	Final
11:45	1000 m		●		Masc	Séries
11:55	1000 m		●		Fem	Séries
12:05	1000 m		●		Masc	Séries
12:15	40 m	●			Fem	FINAL
12:20	40 m	●			Masc	FINAL
12:25	40 m		●		Fem	FINAL
12:30	40 m		●		Masc	FINAL
12:35	40 m		●		Fem	FINAL
12:40	40 m		●		Masc	FINAL



Observações

1. 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;
2. No salto em comprimento, também existem regras próprias de competição, que devem ser consultadas no documento orientador;
3. As Escolas devem providenciar os alfinetes necessários à colocação dos dorsais nas Fases CLDE;
4. **Cada aluno pode participar em duas (2) provas individuais, com exceção dos participantes no Mega KM que poderão apenas realizar aquela prova individual;**
5. Para a final da corrida de 40 metros, serão apurados os 8 melhores tempos de todas as eliminatórias, por escalão/género;
6. **A entrega de prémios decorre durante a competição;**
7. **A data limite de inscrição é 08 de Março de 2024. A ficha de inscrição deve ser enviada para: emanuel.brandao@dgeste.mec.pt.**