



GOVERNO
DOS AÇORES

MEGASPRINTER 2021





ÍNDICE

NOTA INTRODUTÓRIA	1
1. ESCALÕES ETÁRIOS	1
2. ORGANIZAÇÃO DAS FASES	1
2.1. <i>ATIVIDADES REGULARES (MEGASPRINTER E MEGASALTO)</i>	<i>1</i>
2.1.1. Fase de Escola	1
2.1.2. Fase de Ilha	2
2.1.3. Fase Regional	3
2.1.4. Fase Nacional	4
2.2. <i>ATIVIDADES COMPLEMENTARES</i>	<i>5</i>
2.2.1. Estafeta Mista 8x(5x15m)	5
2.2.2. MegaLançamento	5
3. MÍNIMOS (TEMPOS E MARCAS) PARA PARTICIPAÇÃO NA FASE NACIONAL	5
4. CALENDARIZAÇÃO	6
ANEXOS	



NOTA INTRODUTÓRIA

O **MEGASPRINTER** é uma iniciativa do Desporto Escolar Nacional, em colaboração com a Federação Portuguesa de Atletismo, à qual a Direcção Regional do Desporto (DRD), no âmbito das atividades do Desporto Escolar Açores, se associa pela décima quarta vez, com as adaptações ao Regulamento julgadas convenientes, em função da realidade da Região.

Este projeto visa, entre outros objetivos, a deteção de jovens com capacidade ao nível da Velocidade, já que esta é uma capacidade motora transversal à grande maioria das modalidades desportivas, aumentar a oferta de atividade física desportiva em meio escolar e apurar os representantes da Região Autónoma dos Açores na Fase Nacional do MegaSprinter. Ao projeto MegaSprinter está associado o MegaSalto, podendo ser associadas outras atividades complementares.

1. ESCALÕES ETÁRIOS

Escalão	Anos de Nascimento
Infantis A	2010 a 2012
Infantis B	2008 e 2009
Iniciados	2006 e 2007
Juvenis	2003 a 2005
Juniores	1999 a 2002

2. ORGANIZAÇÃO DAS FASES

2.1. ATIVIDADES REGULARES (MEGASPRINTER E MEGASALTO)

2.1.1. Fase de Escola

Organização: Da responsabilidade da unidade orgânica.

Escalões: Todos, de ambos os sexos.



Competição: Participam todos os alunos inscritos, em competição individual.

Apuramento para a Fase de Ilha: São apurados os 6 melhores tempos (MegaSprinter) e as 6 melhores marcas (MegaSalto), por escalão e sexo, obtidos na Fase de Escola.

Inscrições para a Fase de Ilha: As unidades orgânicas, **após a conclusão da respetiva Fase Escola**, devem enviar ao Serviço de Desporto (SD) de Ilha (até ao dia 31 de dezembro de 2020) os seguintes documentos:

- Ficha de Resultados – Fase de Escola (com os tempos (MegaSprinter) e as marcas (MegaSalto) obtidas por todos os alunos participantes na Fase de Escola) - <https://portal.azores.gov.pt/web/drd/>.
- Ficha de Inscrição – Fase de Ilha - <https://portal.azores.gov.pt/web/drd/>

Nota: Nesta fase, as unidades orgânicas que não possuam espaço para a realização dos 40 metros podem utilizar uma distância inferior.

2.1.2. Fase de Ilha

Organização: É da responsabilidade do SD de Ilha e sempre que possível com a colaboração de associação da modalidade. A realização desta fase é assegurada, inclusivamente nas ilhas onde apenas exista uma unidade orgânica a participar. O enquadramento dos alunos é da responsabilidade das unidades orgânicas.

Escalões: Infantis (A e B) e Iniciados, de ambos os sexos.

Competição: Os alunos participam em competição individual.

Apuramento para a Fase Regional: Dos resultados obtidos ao nível de cada ilha, será elaborado um *Ranking Regional*, do qual se apuram os 3 melhores tempos (MegaSprinter) e as 3 melhores marcas (MegaSalto), por escalão e sexo.

Os alunos apurados para a Fase Regional numa das provas consideram-se automaticamente apurados para participar nas demais.



Outras possibilidades de participação na Fase Regional: Para além dos alunos apurados pelo *Ranking Regional*, poderá ainda participar nesta fase, **por escalão, sexo e prova:**

- a) **Da ilha onde se realiza a Fase Regional:** o número de alunos que as unidades orgânicas entenderem apresentar, desde que estes tenham participado na Fase de Ilha;
- b) **De cada uma das ilhas a deslocar:** o aluno que, da respetiva ilha, seja o detentor da melhor classificação no *Ranking Regional* a seguir aos alunos apurados pelo mesmo.

Nos casos descritos nas alíneas a) e b), compete às unidades orgânicas a escolha dos professores acompanhantes dos respetivos alunos.

Inscrições para a Fase Regional: **Após a divulgação do *Ranking Regional***, compete às unidades orgânicas proceder à inscrição dos alunos que irão participar na Fase Regional (até ao dia 12 de fevereiro de 2021), enviando para a DRD com conhecimento ao SD de Ilha a Ficha de Inscrição disponível no Portal do Governo dos Açores (<https://portal.azores.gov.pt/web/drd/>).

2.1.3. Fase Regional

Organização: É da responsabilidade da DRD/SD de Ilha e sempre que possível com a colaboração de associação da modalidade. O enquadramento é da responsabilidade da DRD/SD de Ilha, em colaboração com os professores das unidades orgânicas com alunos apurados.

A Fase Regional inclui um Estágio de aperfeiçoamento onde participam, obrigatoriamente, todos os alunos que competem na mesma.

Escalões: Infantis (A e B) e Iniciados, de ambos os sexos.

Competição: Os alunos participam em competição individual.

Apoios da DRD: **A DRD suportará as despesas** com a deslocação aérea/marítima, a estadia e a alimentação, bem como com os transportes terrestres na ilha onde se realiza a Fase Regional, **apenas referentes aos alunos oriundos das outras ilhas apurados pelo *Ranking Regional* e respetivos professores acompanhantes.**



Cabe a cada unidade orgânica assegurar o enquadramento e as despesas dos seus participantes inscritos a partir das "*Outras possibilidades de participação*" previstas no ponto anterior.

Apuramento para a Fase Nacional: são apurados o melhor tempo (MegaSprinter) e a melhor marca (MegaSalto), por escalão e sexo, obtidos na Fase Regional, desde que cumpram os mínimos (tempos e marcas) definidos no ponto 3.

Inscrições para a Fase Nacional: A inscrição da comitiva junto do Desporto Escolar Nacional é da responsabilidade da DRD.

2.1.4. Fase Nacional

Organização: É da responsabilidade do Desporto Escolar Nacional. O enquadramento é da responsabilidade da DRD, em colaboração com os professores das unidades orgânicas com alunos apurados.

Escalões: Infantis (A e B) e Iniciados, de ambos os sexos.

Competição: Participam os alunos apurados da Fase Regional, em competição individual. Na Fase Nacional, e sempre que as quotas de participação o permitam, os alunos apurados apenas numa das provas poderão participar em ambas (MegaSprinter e MegaSalto).

Apoios da DRD: **A DRD suportará as despesas** com a deslocação aérea/marítima, a estadia e a alimentação, bem como com os transportes terrestres em Portugal Continental, **referentes aos alunos apurados e respetivos professores acompanhantes.**



2.2. ATIVIDADES COMPLEMENTARES

2.2.1. Estafeta Mista 8x(5x15m)

Organização: Da responsabilidade das unidades orgânicas (Fase de Escola) e dos SD de Ilha (Fase de Ilha e Regional).

Escalões: Todos, de ambos os sexos (a divisão da competição por escalões e/ou por sexos fica ao critério da entidade responsável pela organização, tendo em consideração a realidade que se lhe apresenta).

2.2.2. MegaLançamento

Organização: Da responsabilidade das unidades orgânicas (Fase de Escola) e dos SD de Ilha (Fase de Ilha).

Escalões: Todos, de ambos os sexos, em função das condições que se apresentam em cada fase.

Nota: Os alunos participantes na Fase Regional no MegaSprinter e no MegaSalto terão a oportunidade, se estiverem reunidas as condições necessárias para tal, de participar nas atividades complementares, não havendo, no entanto, apuramento para a Fase Nacional.

3. MÍNIMOS (TEMPOS E MARCAS) PARA PARTICIPAÇÃO NA FASE NACIONAL

Escalão/Sexo	MegaSprinter	MegaSalto
	Tempo	Marca
Infantis A Femininos	6,65	3,80
Infantis A Masculinos	6,33	4,19
Infantis B Femininos	6,30	4,22
Infantis B Masculinos	5,98	5,06
Iniciados Femininos	6,10	4,40
Iniciados Masculinos	5,58	5,57



4. CALENDARIZAÇÃO

A calendarização das diferentes fases pode ser consultada no Calendário de Atividades do Desporto Escolar Açores 2020/2021, publicado no Portal do Governo dos Açores, em <https://portal.azores.gov.pt/web/drd/>.





Nota: Os transportes terrestres que ocorram na ilha de origem dos alunos e respetivos professores acompanhantes, relativamente à participação nas diferentes fases (Ilha, Regional e Nacional), serão da responsabilidade de cada unidade orgânica.



REGIÃO AUTÓNOMA DOS AÇORES
SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO E CULTURA
DIREÇÃO REGIONAL DO DESPORTO

ANEXOS

PROTOCOLO DA PROVA - MEGASPRINTER (40 METROS)

FASE DE ESCOLA			
Procedimentos	Representação da Prova	Material / Instalações	Tentativas
<p>Competição tradicional</p> <ul style="list-style-type: none"> De pé, o aluno coloca-se junto à linha de partida, sem a pisar. Partida de pé, com dois apoios. A cronometragem é manual, com sinal visual ou auditivo. O cronómetro é parado logo que o peito do aluno ultrapasse a linha de chegada. O tempo da corrida é registado em centésimos. Vozes de comando: "Aos seus lugares" e "sinal de partida". Utilização de sapatilhas (sem a utilização de sapatilhas de bicos). 		<ul style="list-style-type: none"> Cronómetros. 3 cones de sinalização. Fita ou pó de cal. Polidesportivo / Pavilhão. 	<p>Duas tentativas</p>
FASE DE ILHA			
Procedimentos	Representação da Prova	Material / Instalações	Tentativas
<p>Competição tradicional</p> <ul style="list-style-type: none"> De pé, o aluno coloca-se junto à linha de partida, sem a pisar. Partida de pé, com dois apoios. O cronómetro é parado logo que o peito do aluno ultrapasse a linha de chegada. O tempo da corrida é registado em centésimos. Vozes de comando: "Aos seus lugares" e "sinal de partida". Utilização de sapatilhas (sem a utilização de sapatilhas de bicos). 		<ul style="list-style-type: none"> Cronometragem Eletrónica / cronómetros. Pista. 	<p>Duas tentativas (Apuramento) + Duas tentativas (Final)</p>
<ul style="list-style-type: none"> Na Fase de Ilha são apurados para a Final os 4 a 6 melhores tempos do Apuramento. Os tempos obtidos no Apuramento são considerados para a Classificação Final. 			
FASE REGIONAL			
Procedimentos	Representação da Prova	Material / Instalações	Tentativas
<p>Competição tradicional</p> <ul style="list-style-type: none"> De pé, o aluno coloca-se junto à linha de partida, sem a pisar. Partida de pé, com dois apoios. A cronometragem é, preferencialmente, eletrónica. O tempo da corrida é registado em centésimos. Vozes de comando: "Aos seus lugares" e "tiro de partida". Utilização de sapatilhas (sem a utilização de sapatilhas de bicos). 		<ul style="list-style-type: none"> Cronometragem Eletrónica / cronómetros. Pista. 	<p>Duas tentativas (Apuramento) + Duas tentativas (Final)</p>
<ul style="list-style-type: none"> Na Fase Regional são apurados para a Final os 4 a 6 melhores tempos do Apuramento. Os tempos obtidos no Apuramento são considerados para a Classificação Final. 			
FASE NACIONAL			
Procedimentos	Representação da Prova	Material / Instalações	Tentativas
<p>Competição tradicional</p> <ul style="list-style-type: none"> De pé, o aluno coloca-se junto à linha de partida, sem a pisar. A cronometragem é eletrónica. Vozes de comando: "Aos seus lugares" e "tiro de partida". Utilização de sapatilhas (sem a utilização de sapatilhas de bicos). 		<ul style="list-style-type: none"> Cronometragem Eletrónica (vídeo-finish). Pista. 	<p>Eliminatórias + Meias-Finais + Finais</p>



PROTOCOLO DE COLOCAÇÃO DE BLOCOS DE PARTIDA


Nas Fases de Ilha e Regional, quando as previsões meteorológicas forem adversas (chuva), a utilização de BLOCO DE PARTIDA é possível e deverá obedecer aos seguintes princípios:

1. A decisão da utilização cabe aos responsáveis da organização de cada prova;
2. Deverá haver igualdade de condições para todos os participantes de uma prova de escalão e género, em qualquer fase da prova;
3. Quando se verifique a possibilidade de utilização do Bloco de Partida, cabe ao aluno a decisão de o utilizar ou não;
4. O aluno não poderá, em situação alguma, modificar a colocação do Bloco de Partida;

Colocação do Bloco de Partida

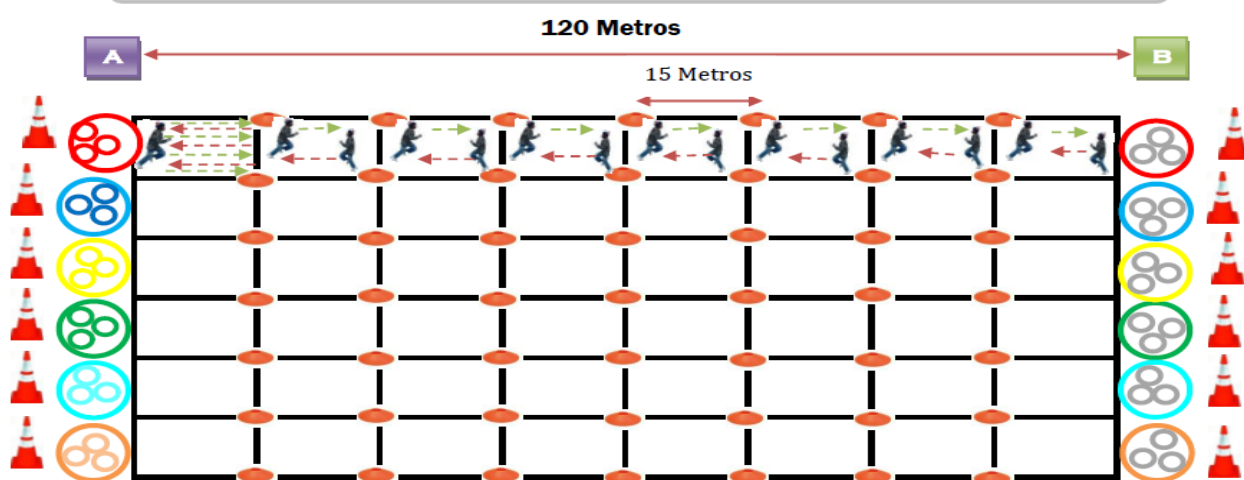
1. O Bloco de Partida é colocado ligeiramente para o lado esquerdo do corredor, de forma a deixar espaço suficiente ao aluno que opta pela não utilização;
2. Os dois blocos (esquerdo e direito) do Bloco de Partida são colocados o mais à frente possível e de forma a distanciarem, ambos, 60 cm da linha de Partida;
3. A inclinação de cada bloco deverá ser igual para todos e não poderá ser alterada;
4. O aluno coloca o pé de trás apoiado no bloco, escolhendo o lado de preferência. O outro pé é colocado mais à frente, cumprindo o Regulamento;

PROTOCOLO DA PROVA - MEGASALTO

Procedimentos	Representação da Prova	Material / Instalações	Tentativas
<ul style="list-style-type: none"> • O aluno coloca-se à frente da linha de balanço. • Corre em direção à caixa de areia e efetua a chamada dentro da zona de chamada (Consultar esquema de protocolo) • Será considerado nulo todo o salto em que o aluno faça a chamada para além da zona de chamada. • Sai da caixa de areia pela frente do local de queda. • Em todos os saltos, a distância saltada é registada em centímetros. • Utilização de sapatilhas (sem a utilização de sapatilhas de bicos). 		<ul style="list-style-type: none"> • Fita métrica. • Cones de sinalização. • Fita ou pó. • Corredor e caixa de areia. 	Fase de Escola: Ao critério da Unidade Orgânica
			Fase de Ilha: Duas tentativas (Apuramento) + Duas tentativas (Final)
			Fase Regional: Duas tentativas (Apuramento) + Duas tentativas (Final)
			Fase Nacional: Três tentativas (Apuramento) + Uma tentativa (Final)






- Na Fase de Ilha são apuradas para a Final as 8 melhores marcas do Apuramento.
- Na Fase Regional são apuradas para a Final as 3 melhores marcas do Apuramento.
- As marcas obtidas no Apuramento são consideradas para a Classificação Final.

ESQUEMA DA PROVA - ESTAFETA MISTA 8x(5x15M)



OBJETIVO: Transportar os objetos (Ringues) de "A" para "B"

LEGENDA:

-  Objetos a transportar (Ringues) de A para B (3 objetos)
-  Arcos
-  Cones
-  Cones ou campânulas de marcação dos percursos
-  Movimentação dos alunos nas suas zonas.

Cada estafeta/equipa é composta por 8 elementos, preferencialmente 4 rapazes e 4 raparigas.



Colocação dos objetos

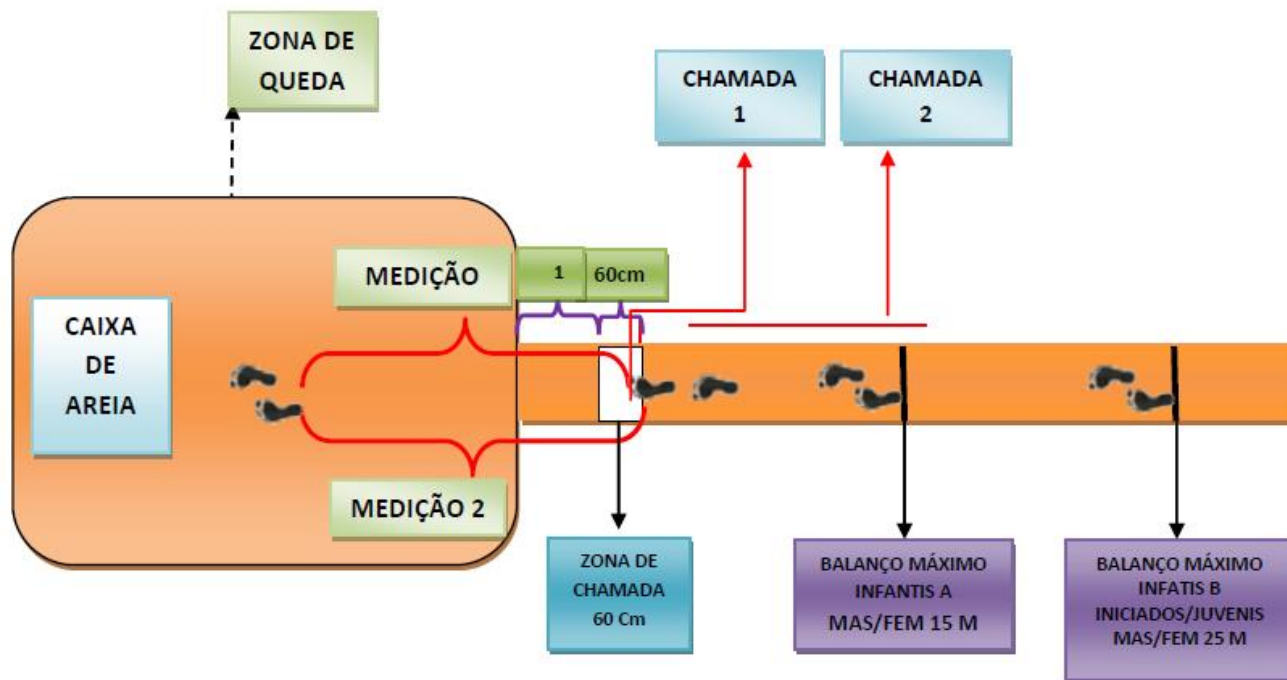


Disposição dos atletas na reta da meta







Pormenor da transmissão

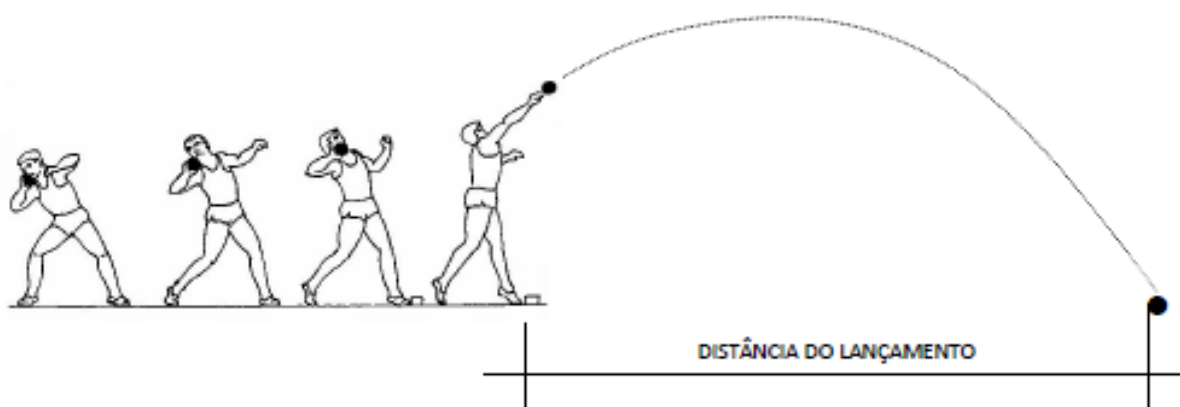
ESQUEMA DE PROTOCOLO DA PROVA - MEGASALTO



PROTOCOLO DA PROVA - MEGALANÇAMENTO



Procedimentos	Representação da Prova	Material / Instalações	Tentativas
<ul style="list-style-type: none"> • O aluno posiciona-se dentro do círculo. • Coloca o peso no pescoço. • Faz um movimento com o tronco no sentido oposto à zona de queda do engenho. • Lança o peso o mais longe possível, só com uma mão, para a zona do setor de queda. • A distância lançada é medida em centímetros. 	 	<ul style="list-style-type: none"> • Fita métrica. • Cones de sinalização. • Círculo de lançamento do peso. <p style="text-align: center;"> Peso dos engenhos (Bola Medicinal ou Peso) INFANTIS A Fem – 2 Kg INFANTIS A Mas – 2 Kg INFANTIS B Fem – 2 Kg INFANTIS B Mas – 2 Kg INICIADOS Fem – 2 Kg INICIADOS Mas – 3 Kg JUVENIS Fem – 3 Kg JUVENIS Mas – 4 Kg </p>	Fase de Escola: Ao critério da Unidade Orgânica
	 <b style="color: red; font-weight: bold;">Marco Fortes		Fase Regional: Duas tentativas (Apuramento) + Duas tentativas (Final)
	 <b style="color: purple; font-weight: bold;">Teresa Machado		Fase Nacional: Três tentativas (Apuramento) + Uma tentativa (Final)

ESQUEMA DE PROTOCOLO DA PROVA - MEGALANÇAMENTO



TÉCNICA A UTILIZAR NO MEGA LANÇAMENTO

TABELA DE REFERÊNCIA - MEGASPRINTER

FEMININO				 HIPER MEGA SUPER MEGA MEGA MINI MEGA MICRO MEGA 	MASCULINO			
INFATIS A	INFANTIS B	INICIADOS	JUVENIS		INFANTIS B	INFANTIS B	INICIADOS	JUVENIS
4.85	4.85	4.85	4.85	4.85	4.85	4.85	4.85	
4.90	4.90	4.90	4.90	4.90	4.90	4.90	4.90	
4.95	4.95	4.95	4.95	4.95	4.95	4.95	4.95	
5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	
5.05	5.05	5.05	5.05	5.05	5.05	5.05	5.05	
5.10	5.10	5.10	5.10	5.10	5.10	5.10	5.10	
5.15	5.15	5.15	5.15	5.15	5.15	5.15	5.15	
5.20	5.20	5.20	5.20	5.20	5.20	5.20	5.20	
5.25	5.25	5.25	5.25	5.25	5.25	5.25	5.25	
2.30	2.30	2.30	2.30	2.30	2.30	5.30	2.30	
5.35	5.35	5.35	5.35	5.35	5.35	5.35	5.35	
5.40	5.40	5.40	5.40	5.40	5.40	5.40	5.40	
5.45	5.45	5.45	5.45	5.45	5.45	5.45	5.45	
5.50	5.50	5.50	5.50	5.50	5.50	5.50	5.50	
5.55	5.55	5.55	5.55	5.55	5.55	5.55	5.55	
5.60	5.60	5.60	5.60	5.60	5.60	5.60	5.60	
5.65	5.65	5.65	5.65	5.65	5.65	5.65	5.65	
5.70	5.70	5.70	5.70	5.70	5.70	5.70	5.70	
5.75	5.75	5.75	5.75	5.75	5.75	5.75	5.75	
5.80	5.80	5.80	5.80	5.80	5.80	5.80	5.80	
5.85	5.85	5.85	5.85	5.85	5.85	5.85	5.85	
5.90	5.90	5.90	5.90	5.90	5.90	5.90	5.90	
5.95	5.95	5.95	5.95	5.95	5.95	5.95	5.95	
6.00	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00	
6.05	6.05	6.05	6.05	6.05	6.05	6.05	6.05	
6.10	6.10	6.10	6.10	6.10	6.10	6.10	6.10	
6.15	6.15	6.15	6.15	6.15	6.15	6.15	6.15	
6.20	6.20	6.20	6.20	6.20	6.20	6.20	6.20	
6.25	6.25	6.25	6.25	6.25	6.25	6.25	6.25	
6.30	6.30	6.30	6.30	6.30	6.30	6.30	6.30	
6.35	6.35	6.35	6.35	6.35	6.35	6.35	6.35	
6.40	6.40	6.40	6.40	6.40	6.40	6.40	6.40	
6.45	6.45	6.45	6.45	6.45	6.45	6.45	6.45	
6.50	6.50	6.50	6.50	6.50	6.50	6.50	6.50	
6.55	6.55	6.55	6.55	6.55	6.55	6.55	6.55	
6.60	6.60	6.60	6.60	6.60	6.60	6.60	6.60	
6.65	6.65	6.65	6.65	6.65	6.65	6.65	6.65	
6.70	6.70	6.70	6.70	6.70	6.70	6.70	6.70	
6.75	6.75	6.75	6.75	6.75	6.75	6.75	6.75	
6.80	6.80	6.80	6.80	6.80	6.80	6.80	6.80	
6.85	6.85	6.85	6.85	6.85	6.85	6.85	6.85	
6.90	6.90	6.90	6.90	6.90	6.90	6.90	6.90	
6.95	6.95	6.95	6.95	6.95	6.95	6.95	6.95	
7.00	7.00	7.00	7.00	7.00	7.00	7.00	7.00	
7.05	7.05	7.05	7.05	7.05	7.05	7.05	7.05	
7.10	7.10	7.10	7.10	7.10	7.10	7.10	7.10	
7.15	7.15	7.15	7.15	7.15	7.15	7.15	7.15	
7.20	7.20	7.20	7.20	7.20	7.20	7.20	7.20	
7.25	7.25	7.25	7.25	7.25	7.25	7.25	7.25	
7.30	7.30	7.30	7.30	7.30	7.30	7.30	7.30	
7.35	7.35	7.35	7.35	7.35	7.35	7.35	7.35	
7.40	7.40	7.40	7.40	7.40	7.40	7.40	7.40	
7.45	7.45	7.45	7.45	7.45	7.45	7.45	7.45	
7.50	7.50	7.50	7.50	7.50	7.50	7.50	7.50	

NOTA: Aos tempos manuais devem acrescentar-se 0,24 segundos. (Ex: A um tempo manual de "5.4" corresponde um tempo eletrónico de "5.64").

TABELA DE REFERÊNCIA - MEGASALTO



FEMININO				 	MASCULINO			
INFANTIS A	INFANTIS B	INICIADOS	JUVENIS		INFANTIS A	INFANTIS B	INICIADOS	JUVENIS
5.84	5.84	5.84	5.84		6.44	6.80	6.80	6.80
5.78	5.78	5.78	5.78		6.38	6.74	6.74	6.74
5.72	5.72	5.72	5.72		6.32	6.68	6.68	6.68
5.66	5.66	5.66	5.66		6.26	6.62	6.62	6.62
5.60	5.60	5.60	5.60		6.20	6.56	6.56	6.56
5.54	5.54	5.54	5.54		6.14	6.50	6.50	6.50
5.48	5.48	5.48	5.48		6.08	6.44	6.44	6.44
5.42	5.42	5.42	5.42		6.02	6.38	6.38	6.38
5.36	5.36	5.36	5.36		5.96	6.32	6.32	6.32
5.30	5.30	5.30	5.30		5.90	6.26	6.26	6.26
5.24	5.24	5.24	5.24		5.84	6.20	6.20	6.20
5.18	5.18	5.18	5.18		5.78	6.14	6.14	6.14
5.12	5.12	5.12	5.12		5.72	6.08	6.08	6.08
5.06	5.06	5.06	5.06		5.66	6.02	6.02	6.02
5.00	5.00	5.00	5.00		5.60	5.96	5.96	5.96
4.94	4.94	4.94	4.94		5.54	5.90	5.90	5.90
4.88	4.88	4.88	4.88		5.48	5.84	5.84	5.84
4.82	4.82	4.82	4.82		5.42	5.78	5.78	5.78
4.76	4.76	4.76	4.76		5.36	5.72	5.72	5.72
4.70	4.70	4.70	4.70		5.30	5.66	5.66	5.66
4.64	4.64	4.64	4.64		5.24	5.60	5.60	5.60
4.58	4.58	4.58	4.58		5.18	5.54	5.54	5.54
4.52	4.52	4.52	4.52		5.12	5.48	5.48	5.48
4.46	4.46	4.46	4.46		5.06	5.42	5.42	5.42
4.40	4.40	4.40	4.40		5.00	5.36	5.36	5.36
4.34	4.34	4.34	4.34		4.94	5.30	5.30	5.30
4.28	4.28	4.28	4.28		4.88	5.24	5.24	5.24
4.22	4.22	4.22	4.22		4.82	5.18	5.18	5.18
4.16	4.16	4.16	4.16		4.76	5.12	5.12	5.12
4.10	4.10	4.10	4.10		4.70	5.06	5.06	5.06
4.04	4.04	4.04	4.04		4.64	5.00	5.00	5.00
3.98	3.98	3.98	3.98		4.58	4.94	4.94	4.94
3.92	3.92	3.92	3.92		4.52	4.88	4.88	4.88
3.86	3.86	3.86	3.86		4.46	4.82	4.82	4.82
3.80	3.80	3.80	3.80		4.40	4.76	4.76	4.76
3.74	3.74	3.74	3.74		4.34	4.70	4.70	4.70
3.68	3.68	3.68	3.68		4.28	4.64	4.64	4.64
3.62	3.62	3.62	3.62		4.22	4.58	4.58	4.58
3.56	3.56	3.56	3.56		4.16	4.52	4.52	4.52
3.50	3.50	3.50	3.50		4.10	4.46	4.46	4.46
3.44	3.44	3.44	3.44		4.04	4.40	4.40	4.40
3.38	3.38	3.38	3.38		3.98	4.34	4.34	4.34
3.32	3.32	3.32	3.32		3.92	4.28	4.28	4.28
3.26	3.26	3.26	3.26		3.86	4.22	4.22	4.22
3.20	3.20	3.20	3.20		3.80	4.16	4.16	4.16
3.14	3.14	3.14	3.14		3.74	4.10	4.10	4.10
3.08	3.08	3.08	3.08		3.68	4.04	4.04	4.04
3.06	3.06	3.06	3.06		3.62	3.98	3.98	3.98
3.00	3.00	3.00	3.00		3.56	3.92	3.92	3.92
2.94	2.94	2.94	2.94		3.50	3.86	3.86	3.86
2.88	2.88	2.88	2.88		3.44	3.80	3.80	3.80
2.82	2.82	2.82	2.82		3.38	3.74	3.74	3.74
2.76	2.76	2.76	2.76		3.32	3.68	3.68	3.68
2.70	2.70	2.70	2.70		3.26	3.62	3.62	3.62
2.64	2.64	2.64	2.64		3.20	3.56	3.56	3.56
2.58	2.58	2.58	2.58		3.14	3.56	3.56	3.56
2.52	2.52	2.52	2.52		3.08	3.50	3.50	3.50
2.46	2.46	2.46	2.46		3.06	3.44	3.44	3.44
2.40	2.40	2.40	2.40		3.00	3.38	3.38	3.38

TABELA DE REFERÊNCIA - MEGALANÇAMENTO

Feminino				 	Masculino			
INFATIS A 2kg	Infantis B 2kg	Iniciados 2kg	Juvenis 3kg		Infantis A 2kg	Infantis B 2kg	Iniciados 3kg	Juvenis 4kg
11.00	11.00	11.00	11.00		13.00	13.00	13.00	13.00
10.95	10.95	10.95	10.95		12.90	12.90	12.90	12.90
10.90	10.90	10.90	10.90		12.80	12.80	12.80	12.80
10.85	10.85	10.85	10.85		12.70	12.70	12.70	12.70
10.80	10.80	10.80	10.80		12.60	12.60	12.60	12.60
10.75	10.75	10.75	10.75		12.50	12.50	12.50	12.50
10.70	10.70	10.70	10.70	HIPER LANÇAMENTO	12.40	12.40	12.40	12.40
10.60	10.60	10.60	10.60	SUPER LANÇAMENTO	12.30	12.30	12.30	12.30
10.50	10.50	10.50	10.50	MEGA LANÇAMENTO	12.20	12.20	12.20	12.20
10.40	10.40	10.40	10.40	LANÇAMENTO	12.10	12.10	12.10	12.10
10.30	10.30	10.30	10.30		12.00	12.00	12.00	12.00
10.20	10.20	10.20	10.20		11.90	11.90	11.90	11.90
10.10	10.10	10.10	10.10		11.80	11.80	11.80	11.80
10.00	10.00	10.00	10.00		11.70	11.70	11.70	11.70
9.90	9.90	9.90	9.90		11.60	11.60	11.60	11.60
9.80	9.80	9.80	9.80		11.50	11.50	11.50	11.50
9.70	9.70	9.70	9.70		11.40	11.40	11.40	11.40
9.60	9.60	9.60	9.60		11.30	11.30	11.30	11.30
9.50	9.50	9.50	9.50		11.20	11.20	11.20	11.20
9.40	9.40	9.40	9.40		11.10	11.10	11.10	11.10
9.30	9.30	9.30	9.30		11.00	11.00	11.00	11.00
9.20	9.20	9.20	9.20		10.90	10.90	10.90	10.90
9.10	9.10	9.10	9.10		10.80	10.80	10.80	10.80
9.00	9.00	9.00	9.00		10.70	10.70	10.70	10.70
8.90	8.90	8.90	8.90		10.60	10.60	10.60	10.60
8.80	8.80	8.80	8.80		10.50	10.50	10.50	10.50
8.70	8.70	8.70	8.70		10.40	10.40	10.40	10.40
8.60	8.60	8.60	8.60		10.30	10.30	10.30	10.30
8.50	8.50	8.50	8.50		10.20	10.20	10.20	10.20
8.40	8.40	8.40	8.40		10.10	10.10	10.10	10.10
8.30	8.30	8.30	8.30		10.00	10.00	10.00	10.00
8.20	8.20	8.20	8.20		9.90	9.90	9.90	9.90
8.10	8.10	8.10	8.10		9.80	9.80	9.80	9.80
8.00	8.00	8.00	8.00		9.70	9.70	9.70	9.70
7.90	7.90	7.90	7.90		9.60	9.60	9.60	9.60
7.80	7.80	7.80	7.80		9.50	9.50	9.50	9.50
7.70	7.70	7.70	7.70		9.40	9.40	9.40	9.40
7.60	7.60	7.60	7.60		9.30	9.30	9.30	9.30
7.50	7.50	7.50	7.50		9.20	9.20	9.20	9.20
7.40	7.40	7.40	7.40		9.10	9.10	9.10	9.10
7.30	7.30	7.30	7.30		9.00	9.00	9.00	9.00
7.20	7.20	7.20	7.20		8.90	8.90	8.90	8.90
7.10	7.10	7.10	7.10		8.80	8.80	8.80	8.80
7.00	7.00	7.00	7.00		8.70	8.70	8.70	8.70
6.90	6.90	6.90	6.90		8.60	8.60	8.60	8.60
6.80	6.80	6.80	6.80		8.50	8.50	8.50	8.50
6.70	6.70	6.70	6.70		8.40	8.40	8.40	8.40
6.60	6.60	6.60	6.60		8.30	8.30	8.30	8.30
6.50	6.50	6.50	6.50		8.20	8.20	8.20	8.20
6.40	6.40	6.40	6.40		8.10	8.10	8.10	8.10
6.30	6.30	6.30	6.30		8.00	8.00	8.00	8.00
6.20	6.20	6.20	6.20		7.90	7.90	7.90	7.90
6.10	6.10	6.10	6.10		7.80	7.80	7.80	7.80
6.00	6.00	6.00	6.00		7.70	7.70	7.70	7.70