



# MEGAS



## DOCUMENTO ORIENTADOR FASE LOCAL

**Pista de Atletismo do Parque de Jogos 1º de maio  
Fundação Inatel, Lisboa**

### 2026

**Coordenação Local do Desporto Escolar  
Loures, Odivelas e Vila Franca de Xira**

## DOCUMENTO ORIENTADOR MEGAS– FASE LOCAL

## 1. ORGANIZAÇÃO

O projeto Mega: Sprinter/Salto/Lançamento – Vortex e precisão/Kilómetro é uma parceria entre o Desporto Escolar e a Federação Portuguesa de Atletismo (FPA).

A Fase Local do projeto é uma organização conjunta da Direção de Serviços Região de Lisboa e Vale do Tejo e da Coordenação Local do Desporto Escolar de Loures, Odivelas e Vila Franca de Xira, com a colaboração da Câmara Municipal de Lisboa, do Agrupamento de Escolas General Humberto Delgado, sendo a parte técnica/classificações da responsabilidade da Associação de Atletismo de Lisboa.

## 2. DATA E LOCAL

O Mega Sprinter/Salto/ Lançamento - Vortex e precisão /Km realiza-se no dia **02 de março de 2026** (segunda-feira), a partir das 13:15 na **Pista de Atletismo do parque de Jogos 1º de maio, Fundação Inatel, Lisboa**

## 3. ÂMBITO

No quadro competitivo das atividades do Programa do Desporto Escolar, as competições dos MEGAS estão abertas a todos os agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas do ensino oficial e a estabelecimentos de ensino cooperativo e profissional, dependentes ou não do Ministério da Educação e Ciência que aderiram voluntariamente ao mesmo, desde que estejam inscritas no Projeto do Desporto Escolar e assegurem a realização da respetiva fase de Agrupamento/Escola não Agrupada, envolvendo alunos de ambos os géneros e de acordo com os escalões etários definidos no ponto 4 deste documento e pertencentes à sua escola de origem.

## 4. ESCALÕES ETÁRIOS

| ESCALÕES            | ANO DE NASCIMENTO |
|---------------------|-------------------|
| Infantil A – sub 11 | 2015/2016/2017    |
| Infantil B – sub 13 | 2013/2014         |
| Iniciado – sub 15   | 2011/2012         |

## 5. PARTICIPAÇÃO

Cada aluno pode participar em duas (2) provas individuais, com exceção dos participantes no Mega KM que poderão apenas realizar aquela prova individual.

No Mega Sprinter participam os dois melhores alunos nos escalões de Infantil A e B e iniciado em ambos os géneros de cada escola.

No Mega Salto e no Mega Km participa o melhor aluno nos escalões de Infantil A e B e iniciado em ambos os géneros de cada escola.

O Mega lançamento - Vortex é exclusivo para os alunos do escalão de infantil B em ambos os géneros e o Mega lançamento de precisão para os alunos em cadeira de rodas em que podem participar todos os escalões.

O total de alunos por agrupamento é no máximo de 28,

## DOCUMENTO ORIENTADOR MEGAS– FASE LOCAL

As inscrições devem ser efetuadas através do preenchimento da ficha no formato original (em Excel), que deverá ser enviada **exclusivamente** através do link:

[Megas CLDE LOVFX Ficha de inscrição](#)

Impreterivelmente até ao **dia 19 de fevereiro de 2026 (5ª-feira)**. Não serão aceites inscrições digitalizadas ou fora do prazo.

**6. INSCRIÇÕES**

Cada aluno tem de participar obrigatoriamente na prova correspondente ao seu escalão etário/género, de acordo com o quadro apresentado no ponto 4, conforme estipula o Documento orientador nacional do MEGA SPRINTER nacional.

No dia só serão permitidas alterações de nome dos alunos, troca direta no mesmo escalão/género/prova. Estas alterações só serão efetuadas depois da competição, de forma a não haver atrasos no início das competições.

**7. RECEÇÃO E ACREDITAÇÃO**

A receção das escolas e dos respetivos alunos será efetuada no secretariado, onde os professores responsáveis deverão levantar os dorsais, entre as 13:15 e as 14:00.

A ficha de alteração do nome dos alunos, que deverá ser preenchida e entregue no secretariado no dia da prova, após a entrega dos dorsais a cada escola.

A reunião técnica far-se-á pelas 14:10 e o início das provas às 14:30, estando o final da atividade prevista para as 18:30.

**8. IDENTIFICAÇÃO DOS PARTICIPANTES**

A organização, sempre que o entender, poderá exigir a identificação dos participantes, devendo para o efeito ser apresentado o cartão de cidadão ou outro documento oficial com fotografia.

Sempre que surjam irregularidades com os participantes, estes serão desclassificados.

**9. EQUIPAMENTO**

Os alunos participantes têm de ser portadores de equipamento desportivo adequado à realização da prova, não sendo permitida a utilização de sapatos de bicos.

Está vedada a todos os participantes a utilização de equipamento oficial de clube nacional ou estrangeiro (de acordo com o Regulamento Geral de Provas).

**10. DORSAIS**

Nas provas os dorsais são colocados no peito dos alunos.

**Nota: As escolas devem providenciar os alfinetes para os seus alunos (4 por dorsal).**

**11. PARTIDA**

Na prova de Sprinter é obrigatória a partida de pé com dois apoios.

Na fase CLDE, as vozes de partida na corrida de velocidade, serão: **“Aos seus lugares e tiro de pistola”**.

**12. CLASSIFICAÇÕES**

Em cada uma das provas, Sprinter/Salto/Km, haverá classificação Individual, por escalão/género e Lançamento – Vortex só para o escalão infantil B/género.

As reclamações só serão aceites pela organização, para apreciação, quando feitas por escrito em folha própria até ao máximo de 15 minutos, após a saída das classificações provisórias.

## DOCUMENTO ORIENTADOR MEGAS– FASE LOCAL

## 13. PRÉMIOS

Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados de cada escalão/género, respetivamente, no Mega: Sprinter/Salto/Lançamento/Km.

**A cerimónia de entrega de prémios será efetuada após o fim das respetivas provas**

Será disponibilizado o certificado de participação no arquivo digital da Coordenação, na pasta nº 06 – PROJETOS COMPLEMENTARES – MEGAS

14. APURAMENTO  
PARA A FASE  
NACIONAL

Dos MEGAS da Coordenação Local do Desporto Escolar de Loures Odivelas e Vila Franca de Xira serão apurados:

- No Mega Sprinter os dois alunos primeiros classificados por escalão em ambos os géneros.
- No Mega Salto e no Mega Km o aluno primeiro classificado por escalão em ambos os géneros.
- No Mega Lançamento - Vortex o aluno primeiro classificado no escalão de infantil B em ambos os géneros.
- No Mega Lançamento Adaptado em cadeira de rodas o aluno primeiro classificado em ambos os géneros.

O total de alunos por CLDE é no máximo de 28.

## 15. ALIMENTAÇÃO

Cada escola será responsável pelo reforço alimentar dos seus alunos.

## 16. TRANSPORTES

Cada escola será responsável pelo transporte dos alunos.

## 17. CASOS OMISSOS

Todos os casos omissos neste Regulamento, serão resolvidos pela organização.  
Nota: devem ser consultados os seguintes documentos:

- Regulamento Específico do Atletismo em vigor
- Documento orientador nacional do MEGA SPRINTER 2025-26  
**Os alunos devem ter conhecimento do protocolo e respetivo regulamento.**

## 18. ANEXOS

Segue neste documento os seguintes anexos:

- Anexo 1** – Programa Horário (pág. 5)  
**Anexo 2** – Mapa Local(pág.6)

## MEGAS da Coordenação Local do Desporto Escolar de Loures, Odivelas e Vila Franca de Xira

| <b>Anexo 1 - PROGRAMA HORÁRIO</b> |                                        |               |                 |                                                                                                                           |
|-----------------------------------|----------------------------------------|---------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>HORA</b>                       | <b>ESCALÃO</b>                         | <b>GÉNERO</b> | <b>PROVA</b>    | <b>OBS:</b>                                                                                                               |
| 13:15 às 14:00                    | Receção às Escolas                     |               |                 |                                                                                                                           |
| 14:10 às 14:30                    | Reunião com os professores das escolas |               |                 |                                                                                                                           |
| 14:30                             | Iniciado                               | Feminino      | S. Comprimento* | Setor A - Finais                                                                                                          |
|                                   |                                        | Masculino     | S. Comprimento* | Setor B - Finais                                                                                                          |
| 14:30                             | Infantil A                             | Feminino      | 40 Metros       | Séries<br>(participam todos os alunos inscritos no Sprint e apuram os 12 melhores tempos das series/ escalão/género)      |
|                                   |                                        | Masculino     | 40 Metros       |                                                                                                                           |
| 14:40                             | Infantil B                             | Feminino      | 40 Metros       |                                                                                                                           |
|                                   |                                        | Masculino     | 40 Metros       |                                                                                                                           |
| 15:10                             | Infantil A                             | Feminino      | 40 Metros       | 1/2 Finais<br>(participam os 12 melhores tempos das séries e apuram os 6 melhores tempos por escalão/género para a final) |
|                                   |                                        | Masculino     | 40 Metros       |                                                                                                                           |
| 15:20                             | Infantil B                             | Feminino      | 40 Metros       |                                                                                                                           |
|                                   |                                        | Masculino     | 40 Metros       |                                                                                                                           |
| 15:25                             | Iniciado                               | Feminino      | 40 Metros       | Séries<br>(participam todos os alunos inscritos no Sprint e apuram os 12 melhores tempos das series/ escalão/género)      |
|                                   |                                        | Masculino     | 40 Metros       |                                                                                                                           |
| 15:25                             | Infantil A                             | Feminino      | S. Comprimento* | Setor A - Finais                                                                                                          |
|                                   |                                        | Masculino     | S. Comprimento* | Setor B - Finais                                                                                                          |
| 15:30                             | Infantil B                             | Feminino      | L.Vortex*       | Setor 1 – Finais                                                                                                          |
|                                   |                                        | Masculino     | L.Vortex*       | Setor 1 - Finais                                                                                                          |
| 15:30                             | Iniciado                               | Feminino      | 40 Metros       | 1/2 Finais<br>(participam os 12 melhores tempos das séries e apuram os 6 melhores tempos por escalão/género para a final) |
|                                   |                                        | Masculino     | 40 Metros       |                                                                                                                           |
| 15:45                             | Infantil B                             | Feminino      | S. Comprimento* | Setor A - Finais                                                                                                          |
|                                   |                                        | Masculino     | S. Comprimento* | Setor B - Finais                                                                                                          |
| 16:00                             | Infantil A e B                         | Feminino      | Km*             | Finais                                                                                                                    |
| 16:10                             | Infantil A e B                         | Masculino     | Km*             | Finais                                                                                                                    |
| 16:20                             | Iniciado                               | Feminino      | Km*             | Finais                                                                                                                    |
| 16:30                             | Iniciado                               | Masculino     | Km*             | Finais                                                                                                                    |
| 16:40                             | Infantil A                             | Feminino      | 40 Metros*      | Finais<br>(participam os 06 melhores tempos das 1/2 finais por escalão/género)                                            |
|                                   |                                        | Masculino     | 40 Metros*      |                                                                                                                           |
|                                   | Infantil B                             | Feminino      | 40 Metros*      |                                                                                                                           |
|                                   |                                        | Masculino     | 40 Metros*      |                                                                                                                           |
|                                   | Iniciado                               | Feminino      | 40 Metros*      |                                                                                                                           |
|                                   |                                        | Masculino     | 40 Metros*      |                                                                                                                           |

Nota: \* A entrega de medalhas é efetuada após o término de cada final.

## MEGAS da Coordenação Local do Desporto Escolar de Loures, Odivelas e Vila Franca de Xira

### ANEXO – 2 Planta da Pista de Atletismo do Parque de Jogos 1º de maio, Fundação Inatel, Lisboa com sinalização dos diferentes locais



#### Legenda:

- 1 – Receção e acreditação / Pódio
- 2 – Pistas Mega Sprint
- 3 – Pistas Mega km
- 4 – Prova Mega Salto
- 5 – Prova Mega Lançamento - Vortex
- 6 – Zona de Aquecimento Geral
- 7 - Sanitários
- 8 - Tenda de 1ºs socorros;
- 9 - Localização dos recipientes para depósito de lixo (espalhados na zona das bancadas);
- 10 - Bancadas: Zona de concentração/permanência (zona azul)
- 11 - Percursos de entrada e saída para a área do evento