



## **Torneio de Atletismo de Pavilhão**

**Local: Centro Escolar do Cávado - Monsul**

**Data: 16 de março de 2019**

**Horário: 09h30 às 12h30**

### **Organização:**

\*Centro de Formação Desportiva de Atletismo Gonçalo Sampaio – Agrupamento de Escolas Gonçalo Sampaio

\*Coordenação Local do Desporto Escolar – Braga

### **Colaboração:**

\*Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso

\*Associação de Atletismo de Braga- AAB



## Torneio de Atletismo de Pavilhão

### Pavilhão do Centro Escolar de Monsul

Sábado – 16/03/2019 – 10 horas

#### REGULAMENTO

1. Neste Torneio poderão participar atletas do escalão de **Minis-(2012)**, **Benjamins A** (2010/2011), **Benjamins B** (2008/2009) e **Infantis** (2006/2007) pertencentes a clubes, escolas de atletismo, a grupos/equipas do Desporto Escolar e/ou outras entidades;
2. As inscrições deverão ser enviadas até ao dia **12 de março** para o Agrupamento de Escolas Gonçalo Sampaio, para [anafernandes@agoncalosampaio.pt](mailto:anafernandes@agoncalosampaio.pt), com indicação do primeiro e último nome, Escola/Clube, BI/CC e ano de nascimento;
3. Os atletas participam em todas as provas individuais do seu escalão e sexo;
4. O número de ensaios permitido para cada prova, será indicado na ficha de resultados, podendo ser alterado por decisão da organização, em função do número de participantes;
5. Será considerada uma classificação final individual, por escalão e sexo, no total das mesmas.
6. Ao primeiro classificado de cada uma das provas, serão atribuídos 20 pontos; ao segundo 19 pontos...; até ao vigésimo e restantes a quem será atribuído um ponto;
7. Será considerado vencedor do total das provas, o atleta que tenha obtido o maior número de pontos do somatório dos pontos obtidos em cada prova em que participou;
8. Serão atribuídas medalhas aos 10 primeiros atletas de cada escalão e sexo da classificação do total das provas, da Associação de Atletismo de Braga/CLDE de Braga. Os restantes atletas serão considerados como extras.
9. Neste Torneio irá realizar-se uma Prova Extra de Estafetas Mistas, por escalão, com prémios para a primeira equipa. Cada Escolas/Clubes poderá inscrever duas (2) equipas por escalão.
  - a) Nas estafetas Mistas podem participar 2 rapazes e 3 raparigas ou 2 raparigas e 3 rapazes do **mesmo escalão**.
  - b) No caso de uma Escola/Clube não ter os elementos suficientes para formar uma equipa de estafetas num certo escalão poderá, apenas para esse efeito, subir os atletas para o escalão seguinte no sentido de se juntar a outros colegas e dessa forma constituírem uma equipa.
  - c) As inscrições para as estafetas são feitas no local da prova em Ficha Própria.
10. Será permitida a presença de 2 acompanhantes por clube/escola no local de realização das provas, para auxiliar os atletas e colaborar com a organização;
11. A organização reserva-se o direito de solicitar aos atletas a apresentação do Bilhete de Identidade ou Cartão Cidadão, para confirmação da data de nascimento;

- 12.**No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo;
- 13.**Estas e outras informações (resultados) poderão ser consultadas em [www.aabraga.pt](http://www.aabraga.pt)
- 14.**Caso haja necessidade de esclarecer dúvidas sobre local da prova, ou outras situações, contactar Emanuel Brandão (966453454).

## Torneio de Atletismo de Pavilhão

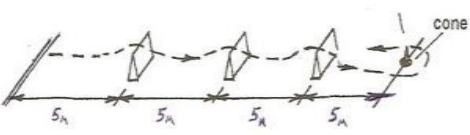
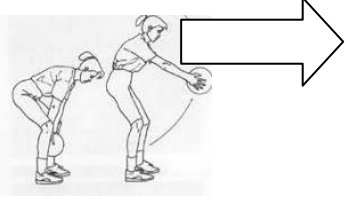
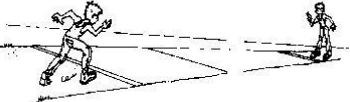

Pavilhão do Centro Escolar de Monsul

Sábado – 16/03/2019 – 10 horas

**ESCALÕES-MINIS (2012)**

**BENJAMINS A (2010/2011)**

**BENJAMIM B - (2008/2009)**

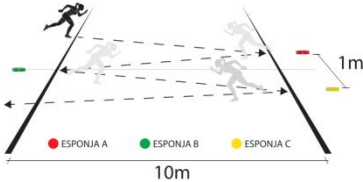



| PROVAS  | DESCRIÇÃO   |
|---|---|
| <p><b>1. Vaivém com Obstáculos</b></p>             | <p><b>Quem demora menos tempo a correr 30 metros com obstáculos?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando os obstáculos, num percurso de ida e volta;</li><li>- Tens de tocar no cone com uma mão, voltar e fazer o mesmo percurso de volta para a partida;</li><li>- Partida ao 1º obstáculo, 5 m; 5 m entre obstáculos.</li></ul>                     |
| <p><b>2. Lançamento Bola Medicinal 2 Kg</b></p>  | <p><b>Quem consegue lançar a Bola mais longe?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Segura a Bola com as duas mãos.</li><li>- De frente para o local de queda, lança a Bola Medicinal com impulsão para a frente.</li><li>- Em duas tentativas lança o mais longe possível.</li></ul>   |
| <p><b>3. 30 metros</b></p>                       | <p><b>Quem demora menos tempo a percorrer 30 metros?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Parte após o sinal de partida e tenta percorrer 30 metros, no menos tempo possível.</li><li>- Tens 2 tentativas e conta o melhor.</li></ul>  |
| <p><b>4. Penta Salto</b></p>                     | <p><b>Quem salta mais longe com 5 saltos (steps)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Penta - salto</li><li>- Quem chega mais longe em 5 saltos?</li><li>- Coloca-te de pé, com os pés paralelos, atrás de uma linha de saída marcada no solo.</li><li>- Tenta chegar o mais à frente possível em cinco saltos, colocando, alternadamente, os pés e sem balanço.</li><li>- Tens 2 tentativas e conta a melhor.</li></ul> |

## Torneio de Atletismo de Pavilhão

Pavilhão do Centro Escolar de Monsul

Sábado – 16/03/2019 – 10 horas

### ESCALÃO: INFANTIS- (2006-2007)

| PROVA   | DESCRIÇÃO  |
|---|--|
| <p><b>1- Corrida 4x (10+10)</b></p>  | <p><b>Quem demora menos tempo a correr 5 x (10+10) metros em ida e volta?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Coloca-te atrás da linha de partida.</li><li>-Após o sinal de partida, tenta correr no menor tempo possível, um percurso de 10 metros, 4 vezes em ida e volta.</li><li>-Tens apenas 1 tentativa</li></ul>   |
| <p><b>2.Lançamento do Peso</b></p>  | <p><b>Quem consegue lançar o peso mais longe?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Apoia o peso na base dos dedos;</li><li>- Coloca o peso por baixo do queixo;</li><li>- O braço flectido pelo cotovelo;</li><li>- Em duas tentativas lança o mais longe possível.</li></ul>   |
| <p><b>3. 30 metros</b></p>         | <p><b>Quem demora menos tempo a percorrer 30 metros?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Parte após o sinal de partida e tenta percorrer 30 metros, no menos tempo possível.</li><li>- Tens 1 tentativa.</li></ul>   |
| <p><b>4. Penta Salto</b></p>       | <p><b>Quem salta mais longe com 5 saltos (steps)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Penta - salto</li><li>-Quem chega mais longe em 5 saltos?</li><li>- Coloca-te de pé, com os pés paralelos, atrás de uma linha de saída marcada no solo.</li><li>- Tenta chegar o mais à frente possível em cinco saltos, colocando, alternadamente, os pés e sem balanço.</li><li>-Tens <b>2 tentativas</b> e conta a melhor.</li></ul> |

## Torneio de Atletismo de Pavilhão

Pavilhão do Centro Escolar de Monsul

Sábado – 16/03/2019 – 10 horas

### ESTAFETAS MISTAS

**Minis**  
**Benj. A**  
**Benj. B**  
**Infantis**

- Máximo de uma equipa por escalão.
  - Cada equipa é formada por 5 elementos,
  - Tem obrigatoriamente de ser constituída por 3 rapazes e 2 raparigas ou vice-versa.
1. Formam-se várias equipas com o mesmo número de jogadores (5);
  2. Os jogadores colocam-se atrás da linha A;
  3. Ao sinal sonoro (apito ou outro), o 1º participante de cada equipa, colocado atrás da partida (A), parte e corre com o testemunho (ringue) até ao colega seguinte (colocado ao lado do cone) a quem entrega o testemunho, e este corre para o seguinte. De seguida regressa ao local de origem para recolher novo ringue, correndo de seguida até ao colega para nova entrega. Por sua vez, o colega seguinte após recolher o testemunho corre para o que está mais à frente e assim sucessivamente até que todos os ringues sejam transportados para a meta (B);
  4. Ganha a equipa que colocar em primeiro lugar os 4 objetos no arco B.

