



Torneio de Atletismo de Pavilhão

Local: Clube Desportivo e Cultural Priscos

Data: 30 de novembro de 2019

Horário: 09h30 às 12h30

Organização:

- **Clube Desportivo e Cultural Priscos**
- **Câmara Municipal de Braga**
- **Associação de Atletismo de Braga**
- **Coordenação Local do Desporto Escolar de Braga**



TORNEIO DE ATLETISMO DE PAVILHÃO

CDC Priscos

LOCAL – Pavilhão do CDC Priscos

REGULAMENTO

1. Neste Torneio poderão participar atletas do escalão de **Minis-(2013)**, **Benjamins A** (2011/2012), **Benjamins B** (2009/2010) e **Infantis** (2007/2008) pertencentes a clubes, escolas de atletismo, a grupos/equipas do Desporto Escolar e/ou outras entidades;

As inscrições deverão ser enviadas até ao dia **20 de Novembro** para o email emanuel.brandao@dgeste.mec.pt e para costa-priscos@hotmail.com, com indicação do primeiro e último nome, Escola/Clube, BI/CC e ano de nascimento;

2. Os atletas participam em todas as provas individuais do seu escalão e sexo;
3. 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;
4. Será considerada uma classificação final individual, por escalão e sexo, no total das mesmas.
5. 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;
6. 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;
7. 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.
8. 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.
9. 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;
10. 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;

- 11.**A organização não fornece lanche aos participantes, nesse sentido, cada clube e/ou escola deve providenciar esse reforço alimentar, para os seus alunos/atletas.
- 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
- 14.**Caso haja necessidade de esclarecer dúvidas sobre local da prova, ou outras situações, contactar Emanuel Brandão (966453454).

Torneio de Atletismo de Pavilhão – CDC Priscos/Braga Cidade Europeia do Desporto

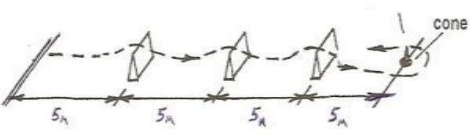
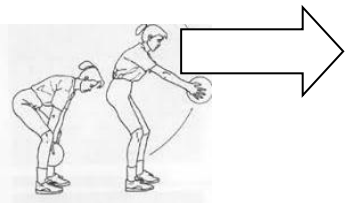
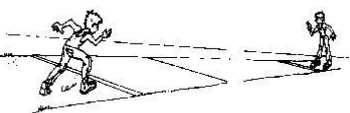

Pavilhão do CDC Priscos

Sábado – 30/11/2019 – 10 horas

ESCALÕES-MINIS (2013)

BENJAMINS A (2011/2012)

BENJAMIM B - (2009/2010)

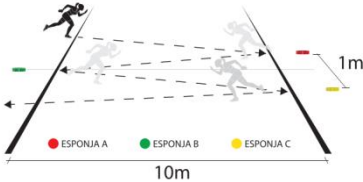



PROVAS	DESCRIÇÃO
<p>1. Vaivém com Obstáculos</p> 	<p>Quem demora menos tempo a correr 30 metros com obstáculos?</p> <ul style="list-style-type: none">- Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando os obstáculos, num percurso de ida e volta;- Tens de tocar no cone com uma mão,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

Torneio de Atletismo de Pavilhão – CDC Priscos/Braga Cidade Europeia do Desporto

Pavilhão do CDC Priscos

Sábado – 30/11/2019 – 10 horas

ESCALÃO: INFANTIS- (2007-2008)

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

Torneio de Atletismo de Pavilhão – CDC Priscos/Braga Cidade Europeia do Desporto

Pavilhão do CDC Priscos

Sábado – 30/11/2019 – 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.

