

Torneio de Atletismo em Pavilhão da Zona Norte 2009



21 de Março de 2009 - Sábado

15 horas

Pavilhão Municipal de Amarante

**Organização: Federação Portuguesa de Atletismo
Centro de Formação de Atletismo da Zona Norte**

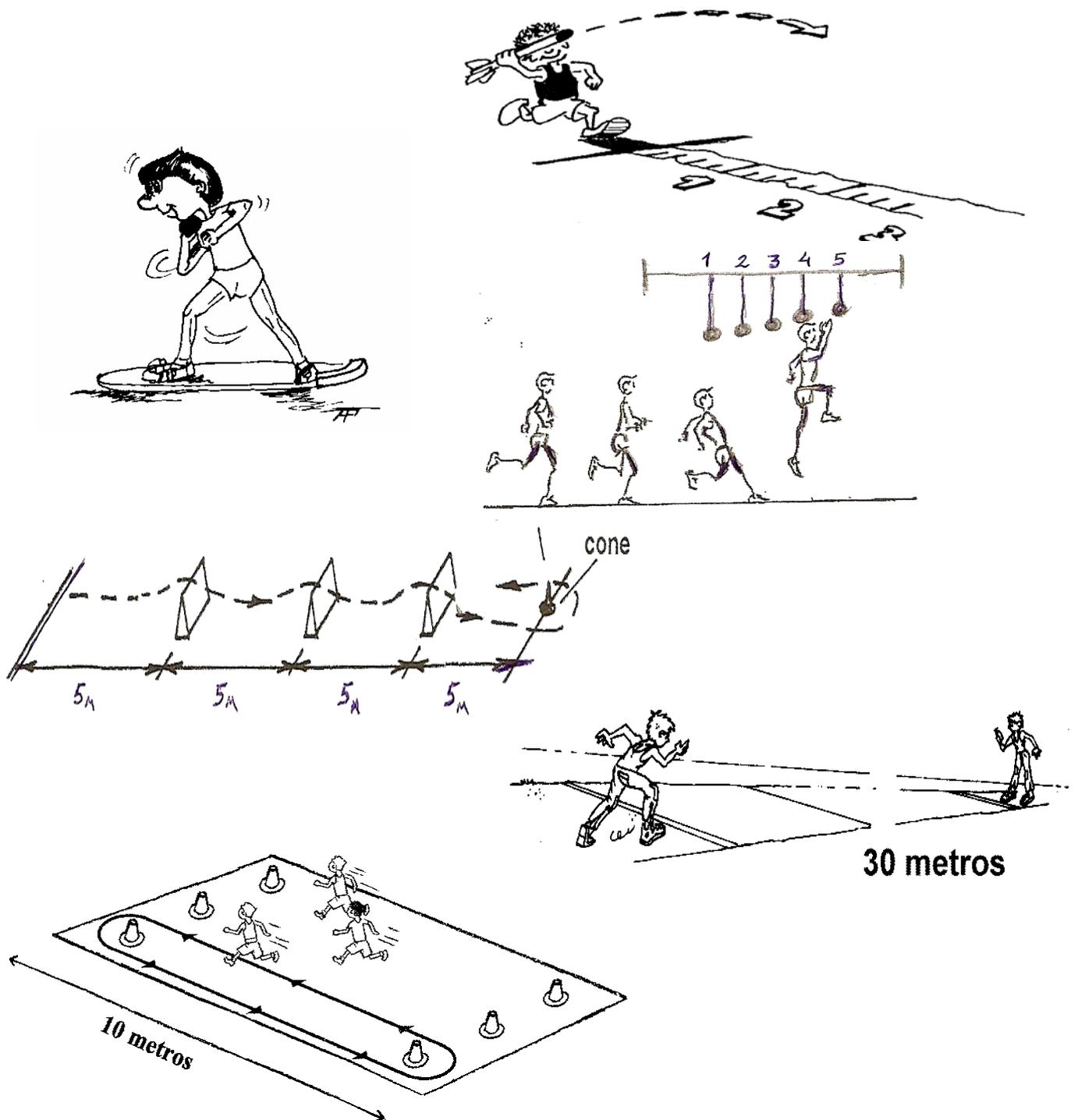
**Apoios: Associação de Atletismo do Porto
Associação Desportiva de Amarante**



Torneio de Atletismo em Pavilhão da Zona Norte 2009

Pavilhão Municipal de Amarante

Sábado - 21 de Março de 2009 - 15 horas



Lanche e Sorteio de Bolas
para todos os participantes

Torneio de Atletismo em Pavilhão da Zona Norte 2009

Pavilhão Municipal de Amarante

Sábado - 21 de Março de 2009 - 15 horas

REGULAMENTO:

- a) Neste Torneio poderão participar atletas do escalão de **Benjamins A** (2000/2001/2002), **Benjamins B** (1998/1999) e **Infantis** (1996/1997);
- b) As inscrições deverão ser enviadas até ao dia **18 de Março** para a Associação de Atletismo do Porto (**fax: 22 600 15 88**), indicando o primeiro e o último nome do atleta, o ano de nascimento e o clube ou escola que representam;
- c) As provas **iniciam para todos os atletas às 15 horas**. Os atletas, munidos da ficha de registo, deverão percorrer as estações onde se realizam as suas provas até completarem o número de tentativas permitidas em cada prova;
- d) Os atletas deverão participar em todas as provas do seu escalão e sexo, pela ordem que entenderem. Após ter realizado todas as provas os atletas deverão entregar a ficha de registo no secretariado de resultados;
- e) O número de tentativas a realizar em cada prova, está indicado na ficha descritiva das provas, podendo ser alterado por decisão da organização em função do número de participantes;
- f) Ao primeiro classificado em cada uma das provas, serão atribuídos 20 pontos; ao segundo 19 pontos...; do vigésimo até ao último, será atribuído 1 ponto;
- g) 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, em caso de empate pontual ganha quem obteve melhores classificações em cada uma das provas;
- h) Haverá uma **classificação individual** final, por escalão e sexo, resultado do somatório dos pontos alcançados em cada prova e uma **classificação colectiva** resultado do somatório do número de atletas classificados nos dez primeiros lugares da classificação individual final, no conjunto dos escalões e sexos.
- i) Serão atribuídos **prémios aos três primeiros atletas** de cada escalão e sexo da classificação final do total das provas;
- j) Serão atribuídos **prémios aos cinco clubes que apresentem mais atletas classificados nos dez primeiros lugares** da classificação individual final, no conjunto dos escalões e sexos. Em caso de empate será considerado vencedor o clube com maior número de primeiros lugares. Se o empate persistir, será considerado o número de atletas classificados em segundo, em terceiro lugar, e assim sucessivamente;
- k) Serão **sorteadas bolas** entre os atletas que participem em todas as provas do seu escalão.
- l) Será **permitida a presença de 2 acompanhantes por clube** no local de realização das provas, para auxiliar os atletas e colaborar com a organização;
- m) A organização reserva-se o direito de solicitar aos atletas a apresentação do **Bilhete de Identidade ou Célula Pessoal**, para confirmação da data de nascimento;
- n) No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

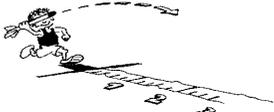
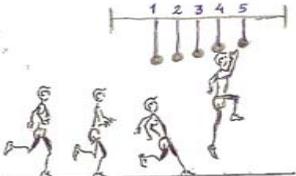
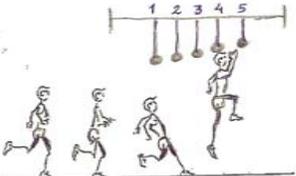
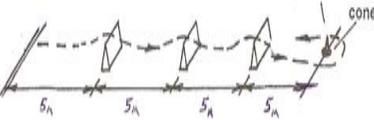
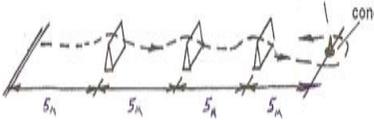
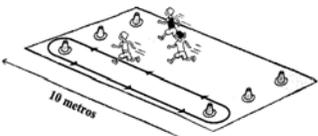
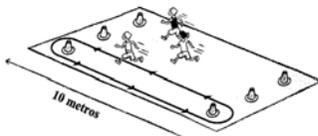
Torneio de Atletismo em Pavilhão da Zona Norte 2009

Pavilhão Municipal de Amarante

Sábado - 21 de Março de 2009 - 15 horas

BENJAMINS A e B

INFANTIS

Prova	Descrição	Prova	Descrição
 <p>Turbo Lançamento</p>	<p>Quem consegue lançar o dardo mais longe?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Segura no dardo com uma mão. • Se lançares com a mão direita, deves colocar a perna esquerda á frente. • Tens 3 tentativas e <u>conta o melhor resultado realizado.</u> 	 <p>Lançamento do Peso</p>	<p>Quem consegue lançar o peso mais longe?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apoia o peso na palma da mão e coloca o peso por baixo do queixo. • O braço fica flectido pelo cotovelo. • Tens 3 tentativas e <u>conta o melhor resultado realizado.</u>
 <p>Salto em Altura</p>	<p>Quem salta mais alto?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faz a impulsão com uma perna na zona próximo das bolas. • Salta o mais alto possível e toca com a mão na bola que achas que consegues chegar. • Se não tocares na bola, tenta a bola mais abaixo. • Quando conseguires tocar três vezes ou em três bolas termina a prova. • <u>Conta a soma dos pontos das bolas tocadas.</u> 	 <p>Salto em Altura</p>	<p>Quem salta mais alto?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faz a impulsão com uma perna na zona próximo das bolas. • Salta o mais alto possível e toca com a mão na bola que achas que consegues chegar. • Se não tocares na bola, tenta a bola mais abaixo. • Quando conseguires tocar três vezes ou em três bolas termina a prova. • <u>Conta a soma dos pontos das bolas tocadas.</u>
 <p>"Vai e Vem" com Barreiras</p>	<p>Quem demora menos tempo a correr 20+20 m com 3 obstáculos?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando os 3 obstáculos. • Tens de dar a volta ao cone e voltar a fazer o mesmo percurso com obstáculos até ao local da partida. • Tens duas tentativas e <u>conta o melhor resultado.</u> 	 <p>"Vai e Vem" com Barreiras</p>	<p>Quem demora menos tempo a correr 20+20 m com 3 obstáculos?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando os 3 obstáculos. • Tens de dar a volta ao cone e voltar a fazer o mesmo percurso com obstáculos até ao local da partida. • Tens duas tentativas e <u>conta o melhor resultado.</u>
 <p>30 metros</p>	<p>Quem demora menos tempo a correr 30 metros?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coloca-te atrás da linha de partida. • Após o sinal de partida, parte e tenta percorrer, no menor tempo possível, os 30 metros. • Tens 2 tentativas e <u>conta o melhor resultado.</u> 	 <p>30 metros</p>	<p>Quem demora menos tempo a correr 30 metros?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coloca-te atrás da linha de partida. • Após o sinal de partida, parte e tenta percorrer, no menor tempo possível, os 30 metros. • Tens 2 tentativas e <u>conta o melhor resultado.</u>
 <p>5 x 10+10 metros</p>	<p>Quem demora menos tempo a correr 5 x 10 metros em Ida e Volta (100 metros)?</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, 5 vezes em ida e volta. <p>Tens apenas 1 tentativa.</p>	 <p>10 x 10+10 metros</p>	<p>Quem demora menos tempo a correr 10 x 10 metros em Ida e Volta (200 metros)?</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, 10 vezes em ida e volta. <p>Tens apenas 1 tentativa.</p>