

# **Torneio de Atletismo de Pavilhão**

**Local: Pavilhão do Parque Desportivo e de Lazer  
de Souto Santa Maria**

**Data: 1 de dezembro de 2021 Horário:  
09h30 às 12h30**

**Organização:**

**Associação de Atletismo de Braga**



# TORNEIO DE ATLETISMO DE PAVILHÃO

LOCAL – Pavilhão do Parque Desportivo e de Lazer de Souto Santa Maria

## REGULAMENTO

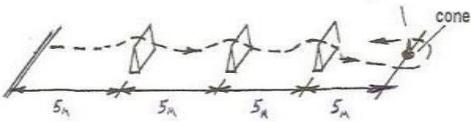
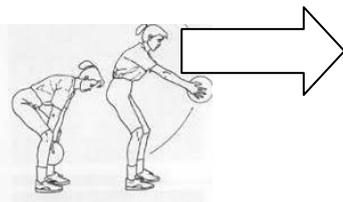
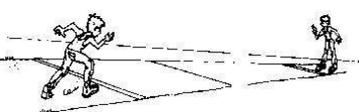
1. Neste Torneio poderão participar atletas do escalão de **Benjamins A** (2012 a 2014), **Benjamins B** (2010/2011) e **Infantis** (2008/2009) pertencentes a clubes, escolas de atletismo, a grupos/equipas do Desporto Escolar e/ou outras entidades;
2. As inscrições deverão ser realizadas até ao dia **29 de novembro (segunda-feira)** na plataforma FPA Competições: <https://fpacompeticoes.pt/2/associacao>.
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 3 primeiros atletas de cada escalão e sexo da classificação do total das provas, da Associação de Atletismo de Braga. Os restantes atletas serão considerados como extras.
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](http://www.aabraga.pt)
14. Caso haja necessidade de esclarecer dúvidas sobre local da prova, ou outras situações, contactar o DTR da AAB, Sr. Rui Carvalho (919500913)

# Torneio de Atletismo de Pavilhão - Souto Santa Maria

Quarta - 01/12/2021 - 9h30 horas

**BENJAMINS A (2012-2014)**

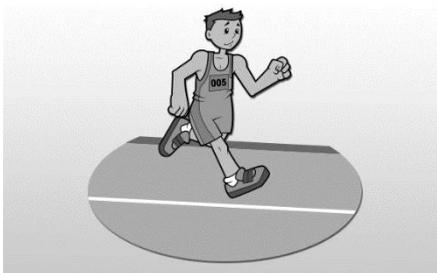
**BENJAMIM B - (2010/2011)**

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><li>-Tens apenas 1 tentativa.</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 três 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 menor tempo possível.</li><li>-Tens apenas 1 tentativa.</li></ul>
<p><b>4. Penta Salto</b></p> 	<p><b>Quem salta mais longe com <u>5 saltos (steps)</u></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 - Souto Santa Maria

Quarta - 01/12/2021 - 9h30 horas

### 5. 1000 metros



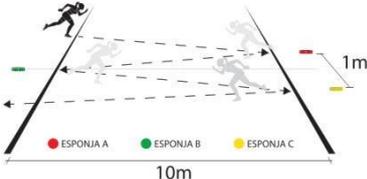
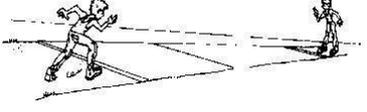
**Quem demora menos tempo a percorrer 1000 metros?**

- Parte após o sinal de partida e tenta percorrer 1000 metros, no menor tempo possível.
- Tens apenas 1 tentativa.

# Torneio de Atletismo de Pavilhão - Souto Santa Maria

Quarta - 01/12/2021 - 9h30 horas

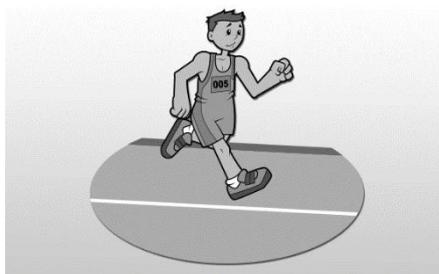
## ESCALÃO: INFANTIS- (2008-2009)

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 três 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 apenas 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 - Souto Santa Maria

Quarta - 01/12/2021 - 9h30 horas

### 5. 1000 metros



### Quem demora menos tempo a percorrer 1000 metros?

- Parte após o sinal de partida e tenta percorrer 1000 metros, no menor tempo possível.
- Tens apenas 1 tentativa.