

# **Torneio de Atletismo de Pavilhão**

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

**Data: 26 de novembro de 2022**

**Horário: 10h às 13h**

**Organização:**

**Associação de Atletismo de Braga**



# TORNEIO DE ATLETISMO DE PAVILHÃO

## Zona Norte

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

### REGULAMENTO

1. Neste Torneio poderão participar atletas do escalão de **Benjamins A** (2014 a 2016), **Benjamins B** (2012 e 2013) e **Infantis** (2010 e 2011) 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 **24 de novembro (quinta-feira)** em: <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. Na prova coletiva participarão por cada equipa dois masculinos e dois femininos, de diferentes escalões (não podem ser mais de dois atletas do mesmo escalão, tendo de ser de género diferente)
6. A prova coletiva será classificada pelo dos 4 elementos da equipa em regime de estafeta.
7. Haverá uma classificação coletiva, contando com a soma da pontuação individual do melhor representante em cada escalão / género, somando a prova coletiva que terá o dobro dos pontos.
8. Participações máximas por clube: 3 atletas por escalão e género, se existirem mais de 12 equipas.
9. Ao primeiro classificado nas provas de 30m, 40m vai-vem barreiras e prova coletiva, serão atribuídos 20 pontos; ao segundo 19 pontos...; até ao vigésimo e restantes a quem será atribuído um ponto;
10. Nas provas de lançamento e pentasalto, ao primeiro classificado serão atribuídos o dobro dos metros em pontos + de 10m=20 pontos; + de 9m=18 pontos... + de 1m=2 pontos);
11. Serão atribuídas prémios às 5 primeiras equipas da classificação do total das provas, das Associações de Atletismo de Zona Norte.
12. 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;
13. 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;

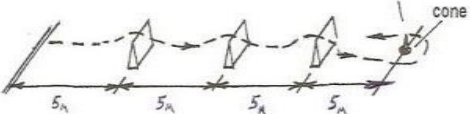
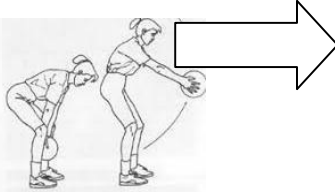
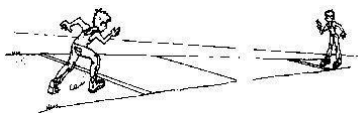
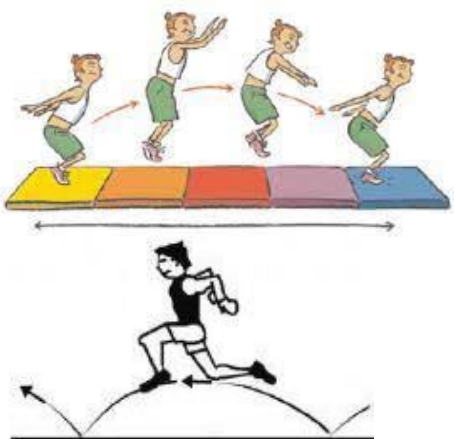
- 14.** A organização não fornece lanche aos participantes, nesse sentido, cada clube e/ou escola deve providenciar esse reforço alimentar, para os seus alunos/atletas.
- 15.** No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo;
- 16.** Estas e outras informações (resultados) poderão ser consultadas em [www.aabraga.pt](http://www.aabraga.pt)

# Torneio de Atletismo de Pavilhão - Souto de Santa Maria

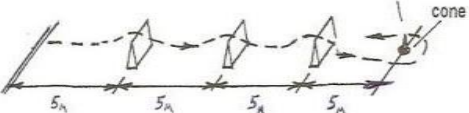

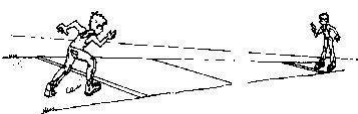

Sábado - 26/11/2022 - 1000 horas

**BENJAMINS A (2014-2016)**

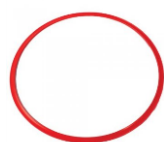
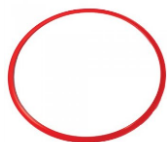
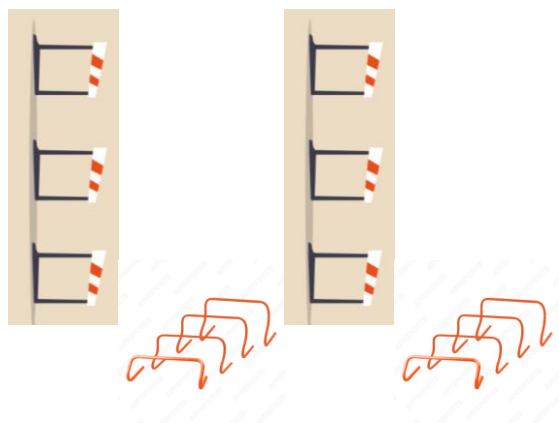
**BENJAMIM B - (2012/2013)**

PROVAS	DESCRIÇÃO
<p><b>1. Vaivém com Obstáculos</b></p> 	<p><b>Quem demora menos tempo a correr 40 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> <p>Parte após o sinal de partida e tenta percorrer 30 metros, no menor tempo possível.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tens 2 tentativas.</li></ul>
<p><b>4. Penta Salto</b></p> 	<p><b>Quem salta mais longe com 5 saltos</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Benj A: Penta – salto a pés juntos</li><li>- Benj B : Penta-salto steps</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>- Benj A: Tenta chegar o mais à frente possível em cinco saltos, com os pés juntos e sem balanço.</li><li>- Benj B: 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>

## ESCALÃO: INFANTIS- (2010-2011)

PROVA	DESCRIÇÃO
<p><b>1. Vaivém com Obstáculos</b></p> 	<p><b>Quem demora menos tempo a correr 40 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 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> <li>- Infantis femininos peso 2kg, masculinos 3kg</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 <b>2 tentativas</b> e conta a melhor.</li> </ul>
<p><b>4. Penta Salto Coxinho</b></p> 	<p><b>Quem salta mais longe com 5 saltos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Penta – Coloca-te com os pés paralelos atrás de uma linha de saída e salta coxinho / salto / coxinho / pés juntos ( Direito- direito – esquerdo-esquerdo- pés juntos, ou esquerdo-esquerdo-direito-direito- pés juntos.)</li> <li>-Quem chega mais longe em 5 saltos?</li> <li>- Tenta chegar o mais à frente possível em cinco saltos, sem balanço.</li> <li>-Tens <b>2 tentativas</b> e conta a melhor.</li> </ul>

## 5. Prova Coletiva



### *Prova coletiva – 4 percursos ida e volta – 2 feminos e 2 masculinos de diferentes escalões*

- Um dos elementos sai da linha de partida, passa a linha de barreiras, alternadamente, por cima e por baixo delas
- Continua o percurso e salta à corda 20 repetições
- De seguida encontrará 4 bolas de ténis que terá de acertar, apenas uma vez, no arco situado na parede à sua frente. Apenas continua o percurso quando acertar no alvo com as 4 bolas – tentativas que tem;
- de seguida muda 4 cones de arco (um de cada vez);
- O último obstáculo será saltar 5 mini-barreiras a pés juntos
- Chega ao final do percurso e toca na mão do colega de equipa.
- A equipa acabará quando os 4 elementos acabarem o percurso.
- Têm apenas **uma tentativa**.