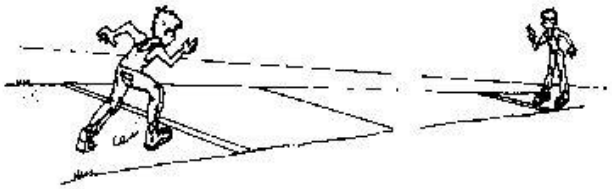
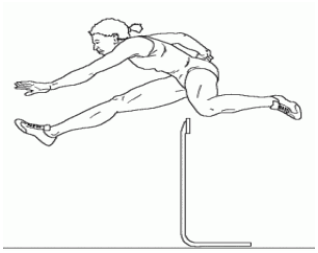
I TORNEIO DE ATLETISMO DE RUA
GAVIÃO - V. N. FAMALICÃO





Polidesportivo das Ribeiras – Gavião – Vila Nova de Famalicão

Data: 10 de junho de 2023 - Horário: 10h00

Escalões:
Minis (2017/2018); Benjamins A (2014/2015/2016); Benjamins B (2012/2013); Infantis (2010/2011)

Organização:
- Associação Papa Léguas de Famalicão

Colaboração:
- Junta de Freguesia de Gavião
- Associação de Atletismo de Braga
- CFDDE de Atletismo D. Maria II
- CLDE Braga
- Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão

Torneio de Atletismo de Rua de Gavião

Polidesportivo das Ribeira – Gavião – V. N. Famalicão

Sábado – 10 de junho de 2023 – 10 horas

REGULAMENTO

1. Neste Torneio poderão participar atletas do escalão de **Minis (**2017/2018), **Benjamins A** (2014/2015/2016), **Benjamins B** (2012/2013) e **Infantis** (2010/2011) 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 **6 de junho** para papaleguasfamalicao@hotmail.com**,** 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 5 primeiros atletas de cada escalão e sexo da classificação do total das provas;

9. Neste Torneio irá realizar-se uma Prova Extra de Estafetas Mistas, por escalão, com prémios para a primeira equipa. Cada Escola/Clube 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

14. Caso haja necessidade de esclarecer dúvidas sobre local da prova, ou outras situações, contactar Gilberto Enes (966101282).

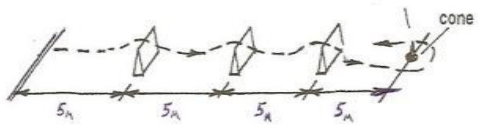
Torneio de Atletismo de Rua de Gavião

Polidesportivo das Ribeira – Gavião – V. N. Famalicão

Sábado – 10 de junho de 2023 – 10 horas

ESCALÕES: MINIS (2017/2018) **BENJAMINS A (2014/2015/2016)**

BENJAMINS B (2012/2013)

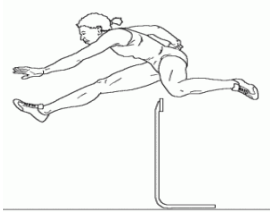
PROVAS	DESCRIÇÃO
1. Vaivém com Obstáculos 	***Quem demora menos tempo a correr 30 metros com obstáculos?*** - Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando os obstáculos, num percurso de ida e volta; - Tens de tocar no cone com uma mão, voltar e fazer o mesmo percurso de volta para a partida; - Partida ao 1º obstáculo, 5 m; 5 m entre obstáculos.
2. Lançamento do Vortex	***Quem consegue lançar o vortex mais longe?*** - Segura o Vortex com uma mão. - De frente para o local de queda, lança o Vortex com ou sem uma pequena corrida de balanço,o mais longe possível. - Tens 2 tentativas e conta o melhor.
3. 30 metros	**Quem demora menos tempo a percorrer 30 metros?** - Parte após o sinal de partida e tenta percorrer 30 metros, no menos tempo possível. - Tens 2 tentativas e conta o melhor.
4. Penta Salto	***Quem salta mais longe com <u>5 saltos (steps)</u>*** - 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 Rua de Gavião

Polidesportivo das Ribeira – Gavião – V. N. Famalicão

Sábado – 10 de junho de 2023 – 10 horas

INFANTIS (2010/2011)

PROVA	DESCRIÇÃO
1- Corrida 30 M. Barreiras 	***Quem demora menos tempo a correr 30 metros com barreiras?*** - Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando as barreiras, num percurso de ida; - 3 Barreiras com altura de 50 cm; - Partida à 1ª barreira, 11 m; 6,50 m entre barreiras.
2.Lançamento do Peso	***Quem consegue lançar o peso mais longe?*** - Apoia o peso na base dos dedos; - Coloca o peso por baixo do queixo; - O braço flectido pelo cotovelo; - Em duas tentativas lança o mais longe possível.
3. 30 metros	**Quem demora menos tempo a percorrer 30 metros?** - Parte após o sinal de partida e tenta percorrer 30 metros, no menos tempo possível. - Tens 1 tentativa.
4. Penta Salto	***Quem salta mais longe com <u>5 Saltos (steps)</u>*** - 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.

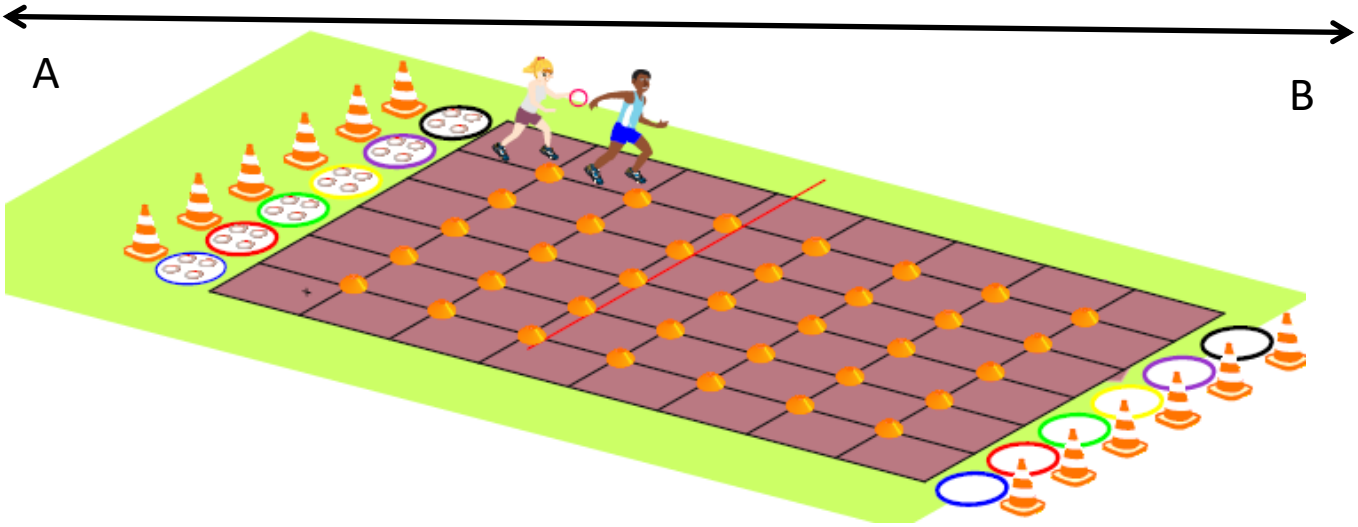
Torneio de Atletismo de Rua de Gavião

Polidesportivo das Ribeira – Gavião – V. N. Famalicão

Sábado – 10 de junho de 2023 – 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 á 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.