

Torneio de Atletismo de Pavilhão

**Local: Pavilhão da Escola Secundária Camilo
Castelo Branco**

Data: 16 de dezembro de 2023

Horário: 10h às 13h

Organização:

Associação de Atletismo de Braga



TORNEIO DE ATLETISMO DE PAVILHÃO

LOCAL – Pavilhão da Escola Secundária Camilo Castelo Branco, Vila Nova de Famalicão

REGULAMENTO

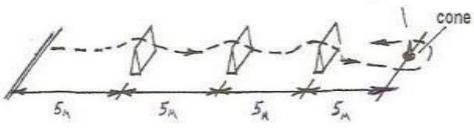
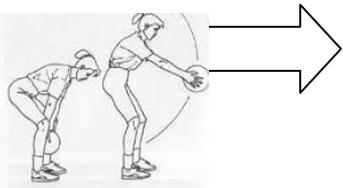
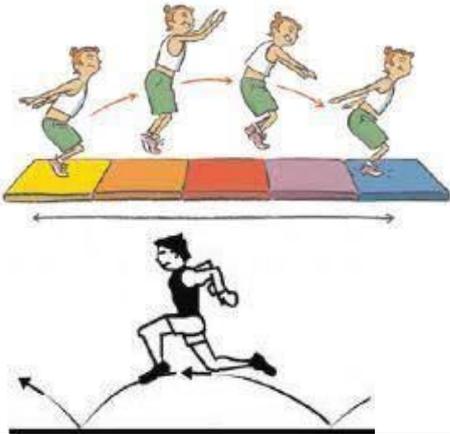
1. Neste Torneio poderão participar atletas do escalão de **Benjamins A** (2015 a 2017), **Benjamins B** (2013 e 2014) e **Infantis** (2011 e 2012) pertencentes a clubes, escolas de atletismo, a grupos/equipas do Desporto Escolar e/ou outras entidades;
2. As inscrições deverão ser realizadas até ao dia **13 de dezembro (quarta-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. Haverá uma classificação coletiva, contando com a soma da pontuação individual do melhor representante em cada escalão / género.
6. Participações máximas por clube: 3 atletas por escalão e género, se existirem mais de 12 equipas.
7. Ao primeiro classificado nas provas de 30m, 40m vai-vem barreiras e Resistência, serão atribuídos 20 pontos; ao segundo 19 pontos...; até ao vigésimo e restantes a quem será atribuído um ponto;
8. 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=2pontos);
9. **Serão atribuídas prémios às 5 primeiras equipas**
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. A organização não fornece lanche aos participantes, nesse sentido, cada clube e/ou escola deve providenciar esse reforço alimentar, para os seus alunos/atletas.
13. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo;
14. Estas e outras informações (resultados) poderão ser consultadas em www.aabraga.pt

Torneio de Atletismo de Pavilhão- Pavilhão da Escola Secundária Camilo Castelo Branco

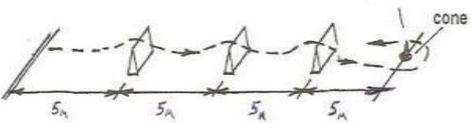
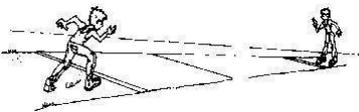
Sábado- 16/12/2023 - 10:00horas

BENJAMINS A (2015-2017)

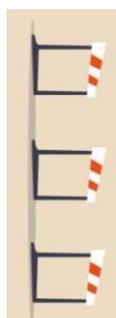
BENJAMIM B - (2013/2014)

PROVAS	DESCRIÇÃO
<p>1. Vaivém com Obstáculos</p> 	<p>Quem demora menos tempo a correr 40 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> <p>Parte após o sinal de partida e tenta percorrer 30 metros, no menor tempo possível.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tens 2 tentativas.
<p>4. Penta Salto</p> 	<p>Quem salta mais longe com 5 saltos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Benj A: Penta – salto a pés juntos - Benj B : Penta-salto steps <p>-Quem chega mais longe em 5 saltos?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coloca-te de pé, com os pés paralelos, atrás de uma linha de saída marcada no solo. - Benj A: Tenta chegar o mais à frente possível em cinco saltos, com os pés juntos e sem balanço. - Benj B: Tenta chegar o mais à frente possível em cinco saltos, colocando, alternadamente, os pés e sem balanço. -Tens 2 tentativas e conta a melhor.

ESCALÃO: INFANTIS- (2011-2012)

PROVA	DESCRIÇÃO
<p>1. Vaivém com Obstáculos</p> 	<p><i>Quem demora menos tempo a correr 40 metros com obstáculos?</i></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 do Peso</p> 	<p><i>Quem consegue lançar o peso mais longe?</i></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. - Infantis femininos peso 2kg, masculinos 3kg
<p>3. 30 metros</p> 	<p><i>Quem demora menos tempo a percorrer 30 metros?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Parte após o sinal de partida e tenta percorrer 30 metros, no menos tempo possível. Tens 2 tentativas e conta a melhor.
<p>4. Penta Salto Coxinho</p> 	<p><i>Quem salta mais longe com 5 saltos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.) -Quem chega mais longe em 5 saltos? - Tenta chegar o mais à frente possível em cinco saltos, sem balanço. -Tens 2 tentativas e conta a melhor.

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 tens de ir ao pé coxinho entre barreiras, alternando o pé (esquerdo-direito-esquerdo-direito ou direito-esquerdo-direito-esquerdo)
- Continua através da escada de coordenação fazendo skipping
- 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**.