



Torneio de Atletismo de Pavilhão

3º Encontro do Desporto Escolar de Infantis

Local: **AE Gonçalo Sampaio – Póvoa de Lanhoso**

Data: **07 de março de 2026**

Horário: **09h30 às 12h30**

*Centro de Formação Desportiva de Atletismo Gonçalo Sampaio – Agrupamento de Escolas Gonçalo Sampaio

*Coordenação Local do Desporto Escolar – Braga

Colaboração:

*Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso

*Associação de Atletismo de Braga- AAB



TORNEIO DE ATLETISMO DE PAVILHÃO

Jorge Oliveira

LOCAL – AE Gonçalo Sampaio – Póvoa de Lanhoso

REGULAMENTO

1. Neste Torneio poderão participar atletas do escalão de **Minis-(2020)**, **Benjamins A** (2017/2019), **Benjamins B** (2015/2016) e **Infantis** (2013/2014) 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 **28 de fevereiro** para o Agrupamento de Escolas Gonçalo Sampaio, para anafernandes@agoncalosampaio.pt, com indicação do primeiro e último nome, Escola/Clube, BI/CC e ano de nascimento, dando conhecimento a emanuel.brandao@dgeste.mec.pt;
3. Os atletas participam em todas as provas individuais do seu escalão/género;
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/género, 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/género da classificação do total das provas, pertencentes à Associação de Atletismo de Braga/CLDE de Braga. Os restantes atletas serão considerados como extras.
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 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. Cada grupo/equipa das escolas participantes do Desporto Escolar, tem **obrigatoriamente que apresentar um juiz-árbitro, se não o fizer leva Falta Administrativa**;

- 12.** 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;
- 13.** A organização **fornece um pequeno lanche aos participantes;**
- 14.** No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo;
- 15.** Estas e outras informações (resultados) poderão ser consultadas em www.aabraga.pt
- 16.** Caso haja necessidade de esclarecer dúvidas sobre local da prova, ou outras situações, contactar Emanuel Brandão (966453454).

Torneio de Atletismo de Pavilhão – Jorge Oliveira


LOCAL – AE Gonçalo Sampaio – Póvoa de Lanhoso

Sábado – 07/03/2026 – 10 horas

ESCALÕES-MINIS (2020)

BENJAMINS A (2017/2019)

BENJAMIM B - (2015/2016)

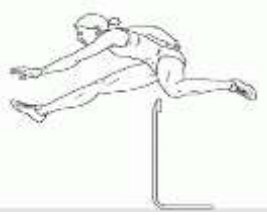

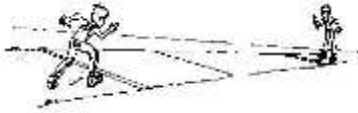
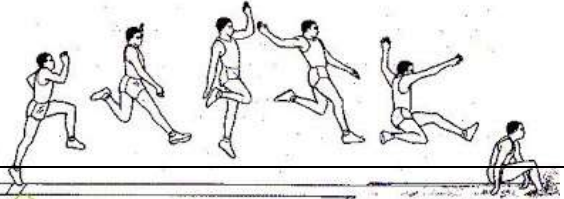
PROVAS	DESCRIÇÃO
<p>1. Vaivém com Obstáculos</p> 	<p>Quem demora menos tempo a correr 30 metros com obstáculos?</p> <ul style="list-style-type: none">- Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando os obstáculos, num percurso de ida e volta;- Tens de tocar no cone com uma mão, 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 2 tentativas lança o mais longe possível.
<p>3. 30 metros</p> 	<p>Quem demora menos tempo a percorrer 30 metros?</p> <ul style="list-style-type: none">- Parte após o sinal de partida e tenta percorrer 30 metros, no menos tempo possível.-Tens apenas 1 tentativa.
<p>4. Penta Salto</p> 	<p>Quem salta mais longe com <u>5 saltos (steps)</u></p> <ul style="list-style-type: none">- 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 Pavilhão – Jorge Oliveira

LOCAL – AE Gonçalo Sampaio – Póvoa de Lanhoso

Sábado – 07/03/2026 – 10 horas

INFANTIS (2013/2014)

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. Salto em Comprimento 	Quem salta mais longe? - Realiza uma corrida de balanço; - Faz a chamada a um pé na zona de chamada; - Tenta chegar o mais à frente possível, na caixa de areia. - Tens 2 tentativas e conta a melhor.

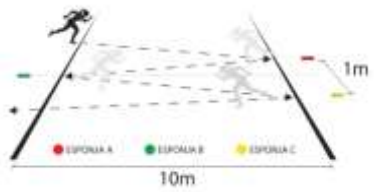



Nota: A competição de Infantis decorrerá no exterior caso as condições climatéricas o permitam, caso contrário as competições para o escalão de Infantis serão as descritas abaixo:

Torneio de Atletismo de Pavilhão – Jorge Oliveira

LOCAL – AE Gonçalo Sampaio – Póvoa de Lanhoso

Sábado – 07/03/2026 – 10 horas

ESCALÃO: INFANTIS-(2013-2014)

PROVA	DESCRIÇÃO
<p>2- Corrida 4x10 metros</p> 	<p>Quem demora menos tempo a correr 4 x 10 metros em ida e volta?</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, 4 vezes em ida e volta.-Tens apenas 1 tentativa.
<p>2.Lançamento do Peso</p> 	<p>Quem consegue lançar o peso mais longe?</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 2 tentativas lança o mais longe possível.
<p>3. 30 metros</p> 	<p>Quem demora menos tempo a percorrer 30 metros?</p> <ul style="list-style-type: none">- Parte após o sinal de partida e tenta percorrer 30 metros, no menos tempo possível.-Tens apenas 1 tentativa.
<p>4. Penta Salto</p> 	<p>Quem salta mais longe com 5 saltos (steps)</p> <ul style="list-style-type: none">- 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 Pavilhão – Jorge Oliveira

LOCAL – AE Gonçalo Sampaio – Póvoa de Lanhoso

Sábado – 07/03/2026 – 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.

