

## TORNEIO DE ATLETISMO DE PAVILHÃO - CFD D. MARIA II

### LOCAL - PAVILHÃO DA ESCOLA EB VALE DO ESTE - ARNOSO

#### REGULAMENTO

1. Neste Torneio poderão participar atletas do escalão de **Minis-(2011/2012)**, **Benjamins A** (2009/2010), **Benjamins B** (2007/2008) e **Infantis** (2005/2006) 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 **31 de janeiro** para a Associação de Atletismo de Braga (inscricoes@aabraga.pt), para o email [emanuel.brandao@dgeste.mec.pt](mailto:emanuel.brandao@dgeste.mec.pt) e para [gil.enes@hotmail.com](mailto:gil.enes@hotmail.com) (CFD D. Maria II), 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, em cada prova e 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 10 primeiros atletas de cada escalão e sexo da classificação do total das provas, da 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 Escolas/Clubes 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 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](http://www.aabraga.pt)
- 14.** Caso haja necessidade de esclarecer dúvidas sobre local da prova, ou outras situações, contactar Gilberto Enes (966101282).

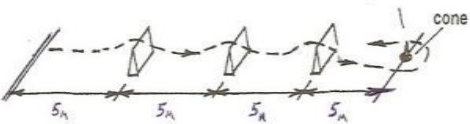
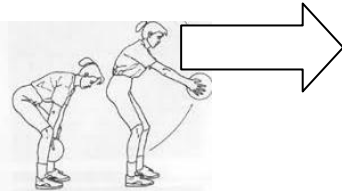
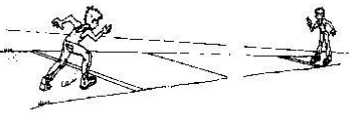

**Torneio de Atletismo de Pavilhão – CFD D. Maria II**  
**Pavilhão da Escola EB Vale do Este – V. N. de Famalicão**

**Sábado – 03/02/2018 – 10 horas**

**ESCALÕES-MINIS (2011/2012)**

**BENJAMINS A (2009/2010)**

**BENJAMIM B - (2007/2008)**

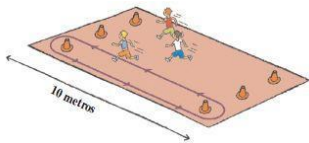

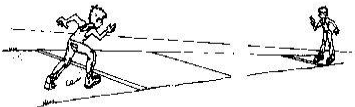

PROVAS	DESCRIÇÃO
<p><b>1. Vaivém com Obstáculos</b></p> 	<p><b>Quem demora menos tempo a correr 30 metros com obstáculos?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando os obstáculos, num percurso de ida e volta;</li> <li>- Tens de 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> </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 menos tempo possível.</li> <li>- Tens 2 tentativas e conta o melhor.</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 – CFD D. Maria II**

**Pavilhão da Escola EB Vale do Este – V. N. de Famalicão**

**Sábado – 03/02/2018 – 10 horas**

**ESCALÃO: INFANTIS- (2005-2006)**

<b>PROVA</b>	<b>DESCRIÇÃO</b>
<p><b>1- Corrida 5x (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, 5 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 2 tentativas e conta o melhor.</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 – CFD D. Maria II**  
**Pavilhão da Escola EB Vale do Este – V. N. de Famalicão**

**Sábado – 03/02/2018 – 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.
- Os elementos de cada equipa colocam-se no meio de cada percurso, sentados e alternados por sexo.
- Ao sinal de partida o 1º atleta realiza o percurso de ida e volta, contornando os cones (que distam entre si em 30 metros) e entregando o testemunho ao colega que está em 2º lugar e assim sucessivamente. Vence a equipa que realizar o percurso no melhor tempo.

