

# I Torneio de Atletismo de Pavilhão da Associação Papa Léguas de Famalicão

- V. N de Famalicão -



## 1. ENQUADRAMENTO

O Torneio de Atletismo em Pavilhão tem como propósito uma abordagem do atletismo na criança e jovem de uma forma adequada ao seu processo de maturação e crescimento, aproveitando a sua vontade de se compararem em competição, propondo situações simples utilizando gestos básicos de uma modalidade estruturante, onde são solicitadas capacidades fundamentais para o processo de desenvolvimento do potencial atleta sem hipotecar a sua progressão e posterior treino para a competição.

É também uma forma eficaz e adequada de promoção do Atletismo em âmbito escolar, base essencial na formação, captação e recrutamento de crianças e jovens para esta modalidade.

O Torneio de Atletismo de Pavilhão é uma oportunidade de encontro e troca de experiências entre escolas e clubes das variadas localidades, transformando este evento num momento de convívio e intercâmbio de vivências desportivas entre as crianças e treinadores.

A dinâmica do Torneio de Atletismo em Pavilhão pretende associar a competição à diversão e, de igual forma, influenciar os sistemas e os métodos de treino nos escalões jovens.

## 2. OBJETIVOS

- ✓ Promover e impulsionar a prática do atletismo em condições ideais para crianças e jovens, tanto em ambiente escolar como de clube.
- ✓ Criar maior diversidade de ações motoras diretamente relacionadas com o desenvolvimento da velocidade e da coordenação, capacidades que devem ser mais desenvolvidas nos escalões de benjamins e infantis.
- ✓ Oferecer maior variedade de eventos criando uma excelente oportunidade de interação entre crianças e jovens.
- ✓ Elevar a participação de crianças e jovens oriundas das escolas e outras instituições e dos clubes nesta forma de competição por equipa.
- ✓ Promover hábitos de vida saudáveis às crianças e jovens.

### 3. REGULAMENTO

1. Neste Torneio poderão participar atletas do escalão de Benjamins A (2005/2006/2007), Benjamins B (2003/2004) e Infantis (2001/2002) pertencentes a clubes, escolas, a grupos/equipas do Desporto Escolar e/ou outras entidades;
2. As inscrições deverão ser feitas on-line em: [www.vilanovadefamalicao.org](http://www.vilanovadefamalicao.org) (Corre Famalicão) ou em [www.aabraga.pt](http://www.aabraga.pt) até ao dia 18 de junho;
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, assim como uma classificação coletiva;
6. Ao primeiro classificado de cada uma das provas, serão atribuídos 20 pontos; ao segundo 19 pontos...; até ao vigésimo a quem será atribuído um ponto. Todos os restantes serão pontuados com 0 pontos;
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 três primeiros atletas de cada escalão e sexo da classificação do total das provas;
9. Serão atribuídos prémios coletivos - taças às 3 melhores equipas no setor masculino e feminino. Para o efeito contam os três atletas melhores classificados de cada equipa ou Escola, por escalão;
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 de 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 Prof. Gilberto Fernandes Enes (966101282/papaleguasfamalicao@hotmail.com) da Associação Papa Léguas de Famalicão ou Prof. Miguel Caldas ( Associação de Atletismo de Braga)- 961338556.

# I Torneio de Atletismo de Pavilhão da Associação Papa Léguas de Famalicão

Pavilhão da Escola EB2/3 D. Maria II - V. N de Famalicão

Sábado – 21 de Junho de 2014 – 10 horas

ESCALÃO: BENJAMINS A e B

PROVAS	DESCRIÇÃO
1 - Vaivém com Obstáculos	<p>Quem demora menos tempo a correr 30 metros com obstáculos?</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>
2 - Lançamento Bola Medicinal 2 Kg	<p>Quem consegue lançar a Bola mais longe?</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></ul> <p>Em duas tentativas lança o mais longe possível.</p>
3 - 30 metros	<p>Quem demora menos tempo a percorrer 30 metros?</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>
4 - Saltos Steps	<p>Quem salta mais longe com 3 saltos steps?</p> <ul style="list-style-type: none"><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 três saltos alternados;</li><li>- Tens duas tentativas, contando a melhor.</li></ul>
5 - Saltitares	<p>Quem salta mais vezes em 10 segundos?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Coloca-te de pé, com os pés paralelos, ao lado de um obstáculo;</li><li>- Após o apito, durante 10 segundos tenta saltar o maior número de vezes.</li></ul>

# I Torneio de Atletismo de Pavilhão da Associação Papa Léguas de Famalicão

Pavilhão da Escola EB2/3 D. Maria II - V. N de Famalicão

Sábado – 21 de Junho de 2014 – 10 horas

ESCALÃO: INFANTIS

PROVAS	DESCRIÇÃO
1. Vaivém com Obstáculos	<p>Quem demora menos tempo a correr 30 metros com obstáculos?</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>
2. Lançamento do Peso	<p>Quem consegue lançar o peso mais longe?</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 duas tentativas lança o mais longe possível.</li></ul>
3. 30 metros	<p>Quem demora menos tempo a percorrer 30 metros?</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>
4. Salto em Comprimento	<p>Quem salta mais longe?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tens 10 metros para correres rápido;</li><li>- Faz a chamada (com uma perna) na zona mais próxima aos colchões;</li><li>- Tenta cair o mais longe possível.</li><li>- Em duas tentativas salta o mais longe possível.</li></ul>
5. Saltitares	<p>Quem salta mais vezes em 20 segundos?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Coloca-te de pé, com os pés paralelos, ao lado de um obstáculo;</li><li>- Após o apito, durante 20 segundos tenta saltar o maior número de vezes.</li></ul>