



CENTRO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA

**ATLETISMO**  
GONÇALO SAMPAIO

**XIII Torneio de Atletismo de Pavilhão**  
**Local: Centro Escolar do Cávado - Monsul**

**Data: 14 de março de 2015**

**Horário: 10h00 às 12h00**

**Organização:**

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

\*Associação de Atletismo de Braga- AAB

**Colaboração:**

\*Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso

\*Coordenação Local do Desporto Escolar – Braga



## **1. ENQUADRAMENTO**

O Torneio de Atletismo de Pavilhão tem como objetivo principal, permitir a todas as crianças e jovens realizar uma primeira abordagem às diversas disciplinas do Atletismo, através de situações simples utilizando gestos básicos da modalidade, 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 várias localidades, transformando este evento num momento de convívio e intercâmbio de vivências desportivas entre as crianças e treinadores.

## **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.
- ✓ Promover hábitos de vida saudáveis às crianças e jovens.

### 3. REGULAMENTO

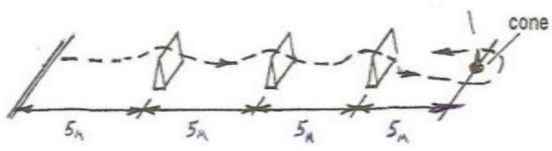
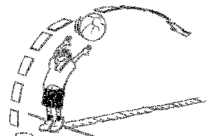



1. Neste Torneio poderão participar atletas do escalão de **Benjamins A** (2006/2007/2008), **Benjamins B** (2004/2005) e **Infantis** (2002/2003) pertencentes a clubes, escolas de atletismo, a grupos/equipas do Desporto Escolar e/ou outras entidades;
2. As inscrições deverão ser enviadas até ao dia **6 de março** para a Associação de Atletismo de Braga, para o email [miguelcaldas@aabraga.pt](mailto:miguelcaldas@aabraga.pt) ou para Agrupamento de Escolas Gonçalo Sampaio, para [embrandao@netcabo.pt](mailto:embrandao@netcabo.pt), 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 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 dez primeiros atletas de cada escalão e sexo da classificação do total das provas, da Associação de Atletismo de Braga e/ou CLDE Braga. Os restantes atletas serão considerados como extras.
9. Será permitida a presença de 2 acompanhantes por clube no local de realização das provas, para auxiliar os atletas e colaborar com a organização;
10. 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;
11. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo;
12. Estas e outras informações (resultados) poderão ser consultadas em [www.aabraga.pt](http://www.aabraga.pt)
13. Caso haja necessidade de esclarecer dúvidas sobre local da prova, ou outras situações, contactar Professor Emanuel Brandão (966453454) e/ou Professora Ana Fernandes (938276511) do Agrupamento de Escolas Gonçalo Sampaio e Prof. Miguel Caldas (Associação de Atletismo de Braga)- 961338556.

## Torneio de Atletismo de Pavilhão

Pavilhão do Centro Escolar do Cávado - Monsul

Sábado – 14 de março de 2015 – 10 horas

### ESCALÃO: BENJAMINS A E B



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 duas 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 duas tentativas e conta a melhor.</li></ul>
<p><b>4. Saltos Steps</b></p> 	<p><b>Quem salta mais longe com 3 saltos steps?</b></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>
<p><b>5. Saltitares</b></p> 	<p><b>Quem salta mais vezes em 10 segundos?</b></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><li>- Tens duas tentativas e conta a melhor.</li></ul>

## Torneio de Atletismo de Pavilhão

Pavilhão do Centro Escolar do Cávado - Monsul

Sábado – 14 de março de 2015 – 10 horas

### ESCALÃO: INFANTIS

PROVA	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 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 duas 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 duas tentativas e conta a melhor.</li></ul>
<p><b>4. Saltos Pés Juntos (Râs)</b></p> 	<p><b>Quem salta mais longe com 3 saltos a pés juntos?</b></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 a pés juntos;</li><li>- Tens duas tentativas, contando a melhor.</li></ul>
<p><b>5. Saltitares</b></p> 	<p><b>Quem salta mais vezes em 20 segundos?</b></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><li>- Tens duas tentativas e conta a melhor.</li></ul>