

III Torneio Atletismo Pavilhão Priscos

11 ABRIL 2015
PAVILHÃO DE PRISCOS
15 HORAS



III Torneio de Atletismo em Pavilhão de Priscos
XIV Torneio Atletismo Pavilhão AA Braga

Pavilhão de Priscos

sábado – 11 de abril de 2015 – 15 horas

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 **08 de abril** para a Associação de Atletismo de Braga para o email miguelcaldas@aabraga.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. Apenas 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.
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. 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
13. Caso haja necessidade de esclarecer dúvidas sobre local da prova, ou outras situações, contactar Prof. Miguel Caldas (961338556 / miguelcaldas@aabraga.pt).

III Torneio de Atletismo em Pavilhão de Priscos
XIV Torneio Atletismo Pavilhão AA Braga

Pavilhão de Priscos

sábado – 11 de abril de 2015 – 15:00 horas

BENJAMINS A e B		INFANTIS	
Atividades	Descrição	Atividades	Descrição
1. Vaivém com Obstáculos	<p><i>Quem demora menos tempo a correr 30 metros com obstáculos?</i></p> <p>- Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando os obstáculos, num percurso de ida e volta; - Partida ao 1º obstáculo, 5 m; 5 m entre obstáculos.</p>	1. Vaivém com Obstáculos	<p><i>Quem demora menos tempo a correr 30 metros com obstáculos?</i></p> <p>- Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando os obstáculos, num percurso de ida e volta; - Partida ao 1º obstáculo, 5 m; 5 m entre obstáculos.</p>
2. Lançamento Bola Medicinal (2 Kg)	<p><i>Quem consegue lançar a Bola mais longe?</i></p> <p>- Deves lançar a Bola Medicinal o mais longe que conseguires, com as duas mãos, de frente para o local de queda.</p>	2. Lançamento do Peso (2 Kg / 3 Kg)	<p><i>Quem consegue lançar o Peso mais longe?</i></p> <p>- Apoia o peso na base dos dedos, por baixo do queixo, com o braço fletido pelo cotovelo; - Em três tentativas lança o mais longe possível.</p>
3. Corrida 30 Metros	<p><i>Quem corre mais rápido?</i></p> <p>- Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente durante os 30 metros do percurso.</p>	3. Corrida 30 Metros	<p><i>Quem corre mais rápido?</i></p> <p>- Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente durante os 30 metros do percurso.</p>
4. Saltos Alternados “Steps”	<p><i>Quem salta mais longe com 3 saltos cangurus?</i></p> <p>- 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 três saltos.</p>	4. Salto em Comprimento	<p><i>Quem salta mais longe?</i></p> <p>- Tens 10 metros para correres rápido, fazendo depois a chamada na zona delimitada; - Tenta cair com um pé o mais longe possível e continuar a correr.</p>
5. Saltitares	<p><i>Quem salta mais vezes em 10 segundos?</i></p> <p>- Coloca-te de pé, com os pés paralelos, ao lado de um obstáculo; - Após o apito, durante 10 segundos tenta saltar o maior número de vezes, para ambos os lados.</p>	5. Saltitares	<p><i>Quem salta mais vezes em 20 segundos?</i></p> <p>- Coloca-te de pé, com os pés paralelos, ao lado de um obstáculo; - Após o apito, durante 20 segundos tenta saltar o maior número de vezes, para ambos os lados.</p>
6. Corrida Resistência	<p><i>Quem corre mais rápido durante mais tempo?</i></p> <p>- Após o sinal de partida deves contornar todo o percurso, o número de voltas que te for pedido.</p>	6. Corrida Resistência	<p><i>Quem corre mais rápido durante mais tempo?</i></p> <p>- Após o sinal de partida deves contornar todo o percurso, o número de voltas que te for pedido.</p>