



Torneio de Atletismo de Pavilhão

Local: Centro Escolar do Cávado - Monsul

Data: 5 de março de 2016

Horário: 09h30 às 12h30

Organização:

*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



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 de 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** (2007/2008/2009), **Benjamins B** (2005/2006) e **Infantis** (2003/2004) 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 **24 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;
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, será atribuído 1 ponto; ao segundo 2 pontos e assim sucessivamente;
7. Será considerado vencedor do total das provas, o atleta que tenha obtido o menor 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
13. Caso haja necessidade de esclarecer dúvidas sobre o local da prova, ou outras situações, contactar a Prof. Ana Fernandes (938276511) do Agrupamento de Escolas Gonçalo Sampaio ou Prof. Emanuel Brandão (966453454) da CLDE Braga ou Prof. Miguel Caldas (Associação de Atletismo de Braga)- 961338556.

Torneio de Atletismo de Pavilhão

Pavilhão do Centro Escolar do Cávado - Monsul

Sábado – 5 de março de 2016 – 09:30h

ESCALÃO: BENJAMINS A e B

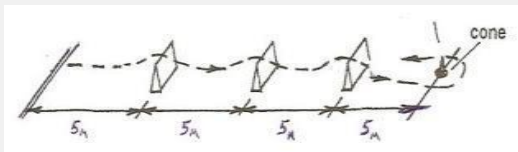

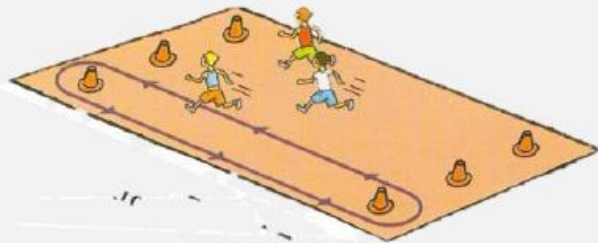
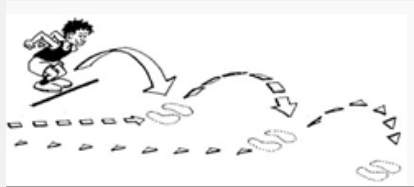

PROVAS	DESCRIÇÃO
<p>1. Vaivém com Obstáculos</p> 	<p>Quem demora menos tempo a correr 30 metros com obstáculos?</p> <ul style="list-style-type: none">- Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando os obstáculos, num percurso de ida e volta;- Tens de contornar o cone, voltar e fazer o mesmo percurso de volta para a partida;- Partida ao 1º obstáculo, 5 metros; 5 metros entre obstáculos.
<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 duas tentativas lança o mais longe possível.
<p>3. Vaivém</p> 	<p>Quem traz os três objetos mais rápido?</p> <ul style="list-style-type: none">- Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível para apanhares um dos três objetos, realizando o percurso inverso para o colocares numa caixa que se encontra na zona da partida. Utiliza a mesma metodologia para apanhares os outros dois objetos;- O primeiro objeto está a 5 metros, o segundo a 10 metros e o terceiro a 15 metros;- Tens duas tentativas e conta a melhor.
<p>4. 3 Saltos Steps</p> 	<p>Quem salta mais longe com 3 saltos steps?</p> <ul style="list-style-type: none">- 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 alternados;- Tens duas tentativas, contando a melhor.
<p>5. Saltitares</p> 	<p>Quem salta mais vezes em 10 segundos?</p> <ul style="list-style-type: none">- 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.- Tens duas tentativas e conta a melhor.

Torneio de Atletismo de Pavilhão

Pavilhão do Centro Escolar do Cávado - Monsul

Sábado – 5 de março de 2016 – 9:30h

ESCALÃO: INFANTIS

PROVA	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 contornar o cone, voltar e fazer o mesmo percurso de volta para a partida;- Partida ao 1º obstáculo, 5 metros; 5 metros entre obstáculos.
<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 fletido pelo cotovelo;- Realiza lançamento lateral parado;- Em duas tentativas lança o mais longe possível.
<p>3. Vaivém</p> 	<p>Quem traz os três objetos mais rápido?</p> <ul style="list-style-type: none">- Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível para apanhares um dos três objetos, realizando o percurso inverso para o colocares numa caixa que se encontra na zona da partida. Utiliza a mesma metodologia para apanhares os outros dois objetos;- O primeiro objeto está a 5 metros, o segundo a 10 metros e o terceiro a 15 metros;- Tens duas tentativas e conta a melhor.
<p>4. Saltos Pés Juntos (Rãs)</p> 	<p>Quem salta mais longe com 3 saltos a pés juntos?</p> <ul style="list-style-type: none">- 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 a pés juntos;- Tens duas tentativas, contando a melhor.
<p>5. Saltitares</p> 	<p>Quem salta mais vezes em 20 segundos?</p> <ul style="list-style-type: none">- 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.- Tens duas tentativas e conta a melhor.