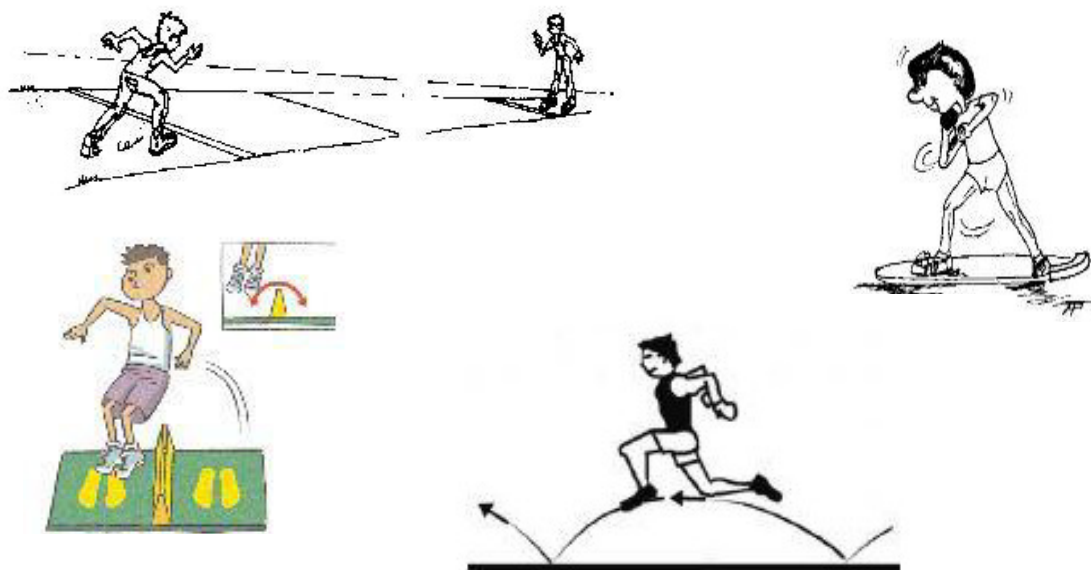


III TORNEIO DE ATLETISMO DE PAVILHÃO

ASSOCIAÇÃO PAPA LÉGUAS DE FAMILIÇÃO



Pavilhão da Escola EB2/3 D. Maria II – Vila Nova de Famalicão

Data: 18 de junho de 2016 - Horário: 10h00

Escalões:

Benjamins A (2007/2008/2009); Benjamins B (2005/2006); Infantis (2003/2004)

Inscrições gratuitas em:

Corre Famalicão

Organização:

- Associação Papa Léguas de Famalicão

Colaboração:

- Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão
- Associação de Atletismo de Braga
- Junta de Freguesia de Gavião
- Agrupamento de Escolas D. Maria II - Gavião



III Torneio de Atletismo de Pavilhão da Associação Papa Léguas de Famalicão

- V. N de Famalicão -



1. ENQUADRAMENTO

O Torneio de Atletismo de 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 (2007/2008/2009), Benjamins B (2005/2006) e Infantis (2003/2004) pertencentes a clubes, escolas, a grupos/equipas do Desporto Escolar e/ou outras entidades;
2. As inscrições deverão ser enviadas até ao dia 15 de junho 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, ou no portal de inscrições do Corre Famalicão;
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 geral;
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 cinco primeiros atletas de cada escalão e sexo da classificação do total das provas.
9. Serão atribuídos prémios coletivos - taças às 3 melhores Equipas classificadas. Para o efeito contam os três atletas melhores classificados de cada equipa ou Escola, em cada escalão e sexo.
10. No torneio os Clubes poderão inscrever uma (1) equipa na corrida de Estafetas Mista, por escalão.
 - a) As estafetas serão mistas podendo participar 2 rapazes e 3 raparigas ou 2 raparigas e 3 rapazes.
 - b) No caso de um 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 o clube poder constituir uma equipa.
11. Será permitida a presença de 2 acompanhantes por clube no local de realização das provas, para auxiliar os atletas e colaborar com a organização;
12. 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;
13. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo;
14. Estas e outras informações (resultados) poderão ser consultadas em www.aabraga.pt;
15. 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 e Prof. Miguel Caldas (Associação de Atletismo de Braga)- 961338556.

III Torneio de Atletismo de Pavilhão da Associação Papa Léguas de Famalicão

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

Sábado – 18 de Junho de 2016 – 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">- Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando os obstáculos, num percurso de ida e volta;- Tens de tocar no cone com uma mão, voltar e fazer o mesmo percurso de volta para a partida;- Partida ao 1º obstáculo, 5 m; 5 m entre obstáculos.
2 - Lançamento Bola Medicinal 2 Kg	<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. <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">- Parte após o sinal de partida e tenta percorrer 30 metros, no menos tempo possível.- Tens 2 tentativas e conta o melhor.
4 - Saltos Steps	<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.
5 - Saltitares	<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.

III Torneio de Atletismo de Pavilhão da Associação Papa Léguas de Famalicão

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

Sábado – 18 de Junho de 2016 – 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">- Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando os obstáculos, num percurso de ida e volta;- Tens de tocar no cone com uma mão, voltar e fazer o mesmo percurso de volta para a partida;- Partida ao 1º obstáculo, 5 m; 5 m entre obstáculos.
2. Lançamento do Peso	<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 flectido pelo cotovelo;- Em duas tentativas lança o mais longe possível.
3. 30 metros	<p>Quem demora menos tempo a percorrer 30 metros?</p> <ul style="list-style-type: none">- Parte após o sinal de partida e tenta percorrer 30 metros, no menos tempo possível.- Tens 2 tentativas e conta o melhor.
4 - Saltos Steps	<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.
5. Saltitares	<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.

III Torneio de Atletismo de Pavilhão da Associação Papa Léguas de Famalicão

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

Sábado – 18 de Junho de 2016 – 10 horas

ESTAFETAS MISTAS

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 melhor tempo.

