

XV TORNEIO DE ATLETISMO DE PAVILHÃO- 26 DE NOVEMBRO 2016

LOCAL- PAVILHÃO DA ESCOLA SECUNDÁRIA CAMILO CASTELO BRANCO- FAMALICÃO



REGULAMENTO

1. Neste Torneio poderão participar atletas do escalão de **Minis-(2009/2010)**, **Benjamins A (2007/2008)**, **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 **20 de novembro** para a Associação de Atletismo de Braga, para o email miguelcaldas@aabraga.pt ou alexandramsarmiento@gmail.com) 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. 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 local da prova, ou outras situações, contactar Professora Alexandra Sarmiento (915777693/alexandramsarmiento@gmail.com) e/ou Professor Pedro Oliveira (965702864/

Torneio de Atletismo de Pavilhão

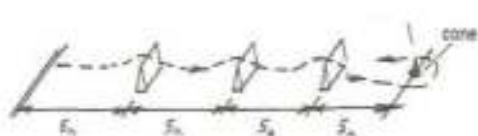

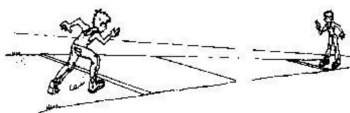

Pavilhão da Escola Secundária Camilo Castelo Branco- Famalicão

Sábado – 26 de novembro de 2016 – 10 horas

ESCALÕES- MINIS (2009-2010)

BENJAMINS A (2007/2008)

BENJAMIM B- (2005/2006)




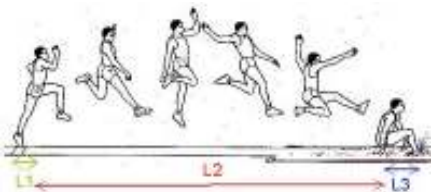
PROVAS	DESCRIÇÃO
<p>1. Vaivém com Obstáculos</p> 	<p>Quem demora menos tempo a correr 30 metros com obstáculos?</p> <ul style="list-style-type: none">- Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando os obstáculos, num percurso de ida e volta;- Tens de tocar no cone com uma mão, voltar e fazer o mesmo percurso de volta para a partida;- Partida ao 1º obstáculo, 5 m; 5 m entre obstáculos.
<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 três tentativas lança o mais longe possível.
<p>3. 30 metros</p> 	<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.
<p>4. Penta Salto</p> 	<p>Quem salta mais longe com 5 saltos (steps)?</p> <ul style="list-style-type: none">- Penta - salto- Quem chega mais longe em 5 saltos?- 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 cinco saltos, colocando, alternadamente, os pés e sem balanço.- Tens 2 tentativas e conta a melhor.

Torneio de Atletismo de Pavilhão

Pavilhão da Escola Secundária Camilo Castelo Branco- Famalicão

Sábado – 26 de novembro de 2016 – 10 horas

ESCALÃO: INFANTIS- (2003-2004)

PROVA	DESCRIÇÃO
<p>1- Corrida 5x (10+10)</p> 	<p>Quem demora menos tempo a correr 5 x (10+10) metros em ida e volta?</p> <ul style="list-style-type: none">-Coloca-te atrás da linha de partida.-Após o sinal de partida, tenta correr no menor tempo possível, um percurso de 10 metros, 5 vezes em ida e volta.-Tens apenas 1 tentativa
<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 flectido pelo cotovelo;- Em três tentativas lança o mais longe possível.
<p>3. 30 metros</p> 	<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.
<p>4. Salto em Comprimento</p> 	<p>Quem salta mais longe?</p> <ul style="list-style-type: none">- Tens 10 metros para correres rápido;- Faz a chamada na tábua de chamada.- Tenta cair o mais longe possível na areia.- Em três tentativas salta o mais longe possível. <p>(caso esteja a chover será efetuado penta salto- 5 multisaltos)</p>