



Torneio de Atletismo de Pavilhão

Local: Centro Escolar do Cávado - Monsul

Data: 11 de março de 2017

Coordenadas GPS:

N 41.614583°

W -8.302587°

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. REGULAMENTO

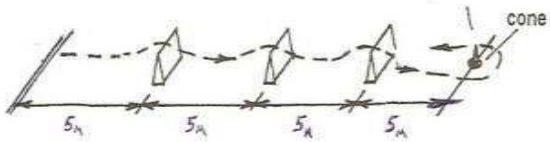

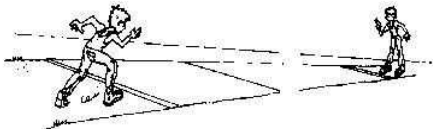

1. Neste Torneio poderão participar atletas do escalão de **Benjamins A** (2008/2009/2010), **Benjamins B** (2006/2007) e **Infantis** (2004/2005) pertencentes a clubes, escolas de atletismo, a grupos/equipas do Desporto Escolar e/ou outras entidades;
2. As inscrições deverão ser enviadas até ao dia **3 de março** para anafernandes@agoncalosampaio.pt e emanuel.brandao@dgeste.mec.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
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 (961338556) da Associação de Atletismo de Braga.

TORNEIO DE ATLETISMO DE PAVILHÃO

PAVILHÃO DO CENTRO ESCOLAR DO CÁVADO – MONSUL

SÁBADO – 11 DE MARÇO DE 2017 – 10:00H

ESCALÃO: **BENJAMINS A (2008/2009/2010)** e **BENJAMINS B (2006/2007)**

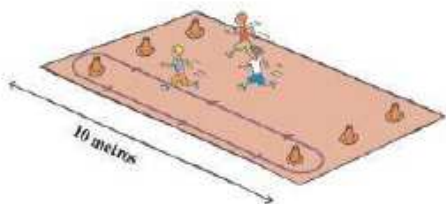

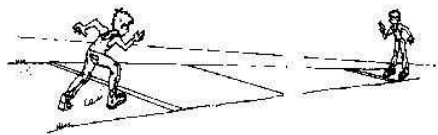

PROVAS	DESCRIÇÃO
<p>1. Vaivém com Obstáculos</p> 	<p>Quem demora menos tempo a correr 30 metros com obstáculos?</p> <ul style="list-style-type: none">- Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando os obstáculos, num percurso de ida e volta;- Tens de contornar o cone, voltar e fazer o mesmo percurso de volta para a partida;- Partida ao 1º obstáculo, 5 metros; 5 metros entre obstáculos.- Tens duas tentativas, contando a melhor.
<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, ao nível da cintura;- 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. 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 menor tempo possível.- Tens duas tentativas e conta a melhor.
<p>4. Penta Salto</p> 	<p>Quem salta mais longe com 5 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 longe possível, em cinco saltos alternados;- Tens duas tentativas, contando a melhor.

TORNEIO DE ATLETISMO DE PAVILHÃO

PAVILHÃO DO CENTRO ESCOLAR DO CÁVADO – MONSUL

SÁBADO – 11 DE MARÇO DE 2017 – 10:00H

ESCALÃO: INFANTIS (2004 e 2005)

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 duas tentativas e conta a melhor.
<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;- Realiza lançamento lateral parado;- Em duas 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 menor tempo possível.- Tens duas tentativas e conta a melhor.
<p>4. Penta Salto</p> 	<p>Quem salta mais longe com 5 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 cinco saltos alternados;- Tens duas tentativas, contando a melhor.