

**18** "IV Torneio de Atletismo em Pavilhão da Zona Norte"



**de Março de 2006  
15.00 horas**

# Pavilhão da Escola EB 2,3 Maria Lamas

## Ramalde - Porto

Organização:



**Agrupamento da Zona Norte**  
**Centro de Formação de Atletismo da Zona Norte**  
**Associação de Atletismo do Porto**  
**Junta de Freguesia de Ramalde**



Apoio:



### "IV Torneio de Atletismo em Pavilhão da Zona Norte"

Porto - 18 Março de 2006

#### REGULAMENTO:

- a)** Neste Torneio poderão participar atletas do escalão de **Benjamins A** (1997/98/99), **Benjamins B** (1995/96) e **Infantis** (1993/94) pertencentes a clubes, e a grupos/equipas do Desporto Escolar, da Zona Norte;
- b)** As inscrições deverão ser enviadas até ao dia **15 de Março** para a Associação de Atletismo do Porto pelo **fax: 22 600 15 88**;
- c)** Os atletas poderão participar em todas as provas individuais do seu escalão e sexo;
- d)** O número de ensaios permitidos para cada prova, está indicado na ficha descritiva das provas, podendo ser alterado por decisão da organização em função do número de participantes;

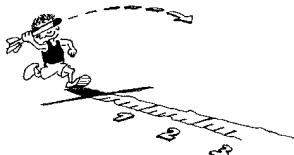

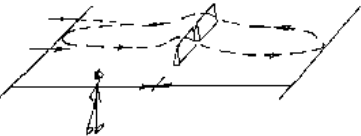
- e) Apenas será considerada uma classificação final individual, por escalão e sexo, em cada prova e no total das mesmas;
- f) Ao primeiro classificado em cada uma das provas, serão atribuídos 20 pontos; ao segundo 19 pontos...; do vigésimo até ao último, será atribuído 1 ponto;
- g) Será considerado vencedor do total das provas, o atleta que tenha obtido o maior número de pontos do somatório dos obtidos em cada prova em que participou;
- h) Será atribuída uma medalha aos três primeiros classificados de cada escalão e sexo;
- i) Serão atribuídos prémios (vales de compra "Games and Fun") aos cinco clubes que apresentem mais atletas colocados nos dez primeiros lugares da classificação individual do total de provas, no conjunto dos escalões e sexos. Em caso de empate será considerado vencedor o clube com maior número de primeiros lugares. Se o empate persistir, será considerado o número de atletas classificados em segundo, terceiro lugar, sucessivamente;
- j) Será permitida a presença de 2 acompanhantes por clube no local de realização das provas, para auxiliar os atletas e colaborar com a organização;
- k) A organização reserva-se o direito de solicitar aos atletas a apresentação do Bilhete de Identidade ou Célula Pessoal, para confirmação da data de nascimento;
- l) No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo;
- m) Serão sorteados vários prémios surpresa, de entre os atletas que **participem em todas as provas do seu escalão.**



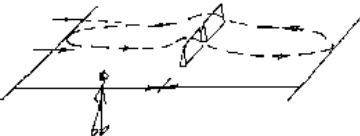
# "IV Torneio de Atletismo em Pavilhão da Zona Norte"

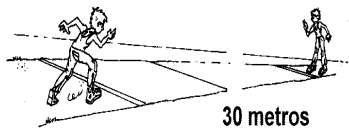
Porto - 18 Março de 2006

## BENJAMINS

## INFANTIS

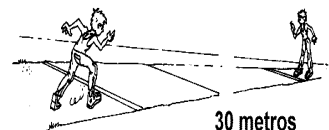
Jogo	Descrição
 <p>Turbo Lançamento</p>	<p><b>Quem consegue lançar o dardo mais longe?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Segura no dardo com a mão descontráida;</li> <li>• Se lançares com a mão direita, deves colocar a perna esquerda á frente;</li> <li>• Lança o mais rápido e longe possível;</li> <li>• Tens três tentativas, contando a melhor.</li> </ul>
 <p>Penta-Salto</p>	<p><b>Quem chega mais longe em cinco saltos ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloca-te de pé, com os pés paralelos, atrás de uma linha de saída marcada no solo.</li> <li>• Tenta chegar o mais à frente possível, em cinco saltos, colocando alternadamente os pés;</li> <li>• Tens três tentativas, contando a melhor.</li> </ul>
 <p>"Vai e Vem" com Barreiras</p>	<p><b>Quem demora menos tempo a correr 30 metros com obstáculos?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando os obstáculos;</li> <li>• Tens de tocar no cone com uma mão, voltar e fazer o mesmo percurso de volta para a partida.</li> <li>• Partida ao 1º obstáculo, 6 m; 4 m entre obstáculos...</li> <li>• Tens duas tentativas, e os 4 melhores tempos ficam apurados para a final.</li> </ul>

Jogo	Descrição
 <p>Lançamento do Peso</p>	<p><b>Quem consegue lançar o peso mais longe?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoia o peso na base dos dedos;</li> <li>• Coloca o peso por baixo do queixo;</li> <li>• O braço flectido pelo cotovelo;</li> <li>• Em duas tentativas lança o mais rápido e longe possível</li> </ul>
 <p>"Salto em Comprimento"</p>	<p><b>Quem salta mais longe ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tens 10 metros para correres rápido;</li> <li>• Faz a chamada (com uma perna) na zona mais próxima aos colchões;</li> <li>• Tenta cair com um pé, o mais longe possível e <b>continuar a correr</b>;</li> <li>• Soma o maior número de centímetros.</li> </ul>
 <p>"Vai e Vem" com Barreiras</p>	<p><b>Quem demora menos tempo a correr 30 metros com obstáculos?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando os obstáculos; toca no cone com uma mão, e faz o mesmo percurso de volta.</li> <li>• Partida ao 1º obstáculo, 6 m; 4 m entre obstáculos</li> <li>• Tens duas tentativas, e os 4 melhores tempos ficam apurados para a final.</li> </ul>



**Quem demora menos tempo a correr 30 metros?**

- Coloca-te atrás da linha de partida,
- Quando quiseres, parte e tenta percorrer, no menor tempo possível, os 30 metros;
- Tens duas tentativas, e os 4 melhores tempos ficam apurados para a final



**Quem demora menos tempo a correr 30 metros?**

- Coloca-te atrás da linha de partida,
- Quando quiseres, parte e tenta percorrer, no menor tempo possível, os 30 metros;
- Tens duas tentativas, e os 4 melhores tempos ficam apurados para a final.

## **"IV Torneio de Atletismo em Pavilhão da Zona Norte"**

Porto - 18 Março de 2006

<b>Escalão</b>	<b>Benjamins A (1997/98/99)</b>	<b>Benjamins B (1995/96)</b>	<b>Benjamins B (1995/96)</b>	<b>Infantis (1993/94)</b>	<b>Infantis (1993/94)</b>
<b>Provas</b>	<b>Fem e Masc.</b>	<b>Feminino</b>	<b>Masculino</b>	<b>Feminino</b>	<b>Masculino</b>
<b>"30 metros"</b>	3º 16:00 h	4º 16:00 h	2º 15:20 h	1º 15:00 h	3º 15:40 h
<b>"Turbo lançamento"</b>	2º 15:40 h	3º 15:40 h	1º 15:00 h		
<b>Lançamento do Peso</b>				2º 15:20 h	4º 16:00 h
<b>Penta-salto sem balanço</b>	1º 15:00 h	1º 15:00 h	3º 15:40 h		
<b>"Salto em Comprimento"</b>				4º 16:00 h	2º 15:20 h
<b>"Vai e vem" com Barreiras</b>	4º 16:30 h	2º 15:20 h	4º 16:00 h	3º 15:40 h	1º 15:00 h

<b>FINAIS "Vai e vem" com Barreiras</b>		<b>17:00</b>
<b>FINAIS "30 metros"</b>		<b>17:15</b>

- 17:30 h: Entrega de prémios