

1º Torneio de Atletismo em Pavilhão de Celorico Basto

Pavilhão da Escola EB 2,3/S de Celorico de Basto

Sábado – 8 de dezembro de 2012 – 15 horas

REGULAMENTO:

1. Neste Torneio poderão participar atletas do escalão de **Benjamins A** (2003/2004/2005), **Benjamins B** (2001/2002) e **Infantis** (1999/2000) pertencentes às Escolas de Celorico de Basto, Clubes, Escolas de Atletismo e Grupos/Equipas do Desporto Escolar;
2. As inscrições deverão ser enviadas até ao dia **5 de dezembro** para a Associação de Atletismo de Braga pelo **email: miguelcaldas@aabraga.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/repetições 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 e uma classificação coletiva final, 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.
7. Vencerá a classificação individual o/a atleta que terminar o conjunto de provas com o maior número de pontos. Vencerá a classificação coletiva a entidade que conseguir o maior número de pontos dos seus primeiros três atletas;
8. Em caso de empate será vencedor o/a atleta que vencer o maior número de provas. Ao nível coletivo, sairá vencedora a equipa que possuir o melhor terceiro classificado;
9. Serão atribuídos troféus aos três primeiros atletas de cada escalão e sexo da classificação do total das provas, assim como troféus às três primeiras equipas de cada escalão e sexo;
10. Será permitida a presença de 2 acompanhantes por clube no local de realização das provas, para auxiliar os atletas e colaborar com a organização;
11. A organização reserva-se o direito de solicitar aos atletas a apresentação do Bilhete de Identidade ou Cartão Cidadão;
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 Prof. Miguel Caldas (961338556 / miguelcaldas@aabraga.pt).

1º Torneio de Atletismo Pavilhão de Celorico de Basto

Pavilhão da Escola EB 2,3/S de Celorico de Basto

Sábado – 8 de dezembro de 2012 – 15:00 horas

BENJAMINS A e B		INFANTIS	
Atividades	Descrição	Atividades	Descrição
1. Vaivém com Obstáculos	<p>Quem demora menos tempo a correr 30 metros com obstáculos?</p> <p>- Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando os obstáculos, num percurso de ida e volta;</p> <p>- Partida ao 1º obstáculo, 5 m; 5 m entre obstáculos.</p>	1. Vaivém com Obstáculos	<p>Quem demora menos tempo a correr 30 metros com obstáculos?</p> <p>- Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando os obstáculos, num percurso de ida e volta;</p> <p>- Partida ao 1º obstáculo, 5 m; 5 m entre obstáculos.</p>
2. Lançamento Bola Medicinal (2 Kg)	<p>Quem consegue lançar a Bola mais longe?</p> <p>- Deves lançar a Bola Medicinal o mais longe que conseguires, com as duas mãos, de frente para o local de queda.</p>	2. Lançamento do Peso (2 Kg / 3 Kg)	<p>Quem consegue lançar o Peso mais longe?</p> <p>- Apoia o peso na base dos dedos, por baixo do queixo, com o braço fletido pelo cotovelo;</p> <p>- Em três tentativas lança o mais longe possível.</p>
3. Corrida 30 Metros	<p>Quem corre mais rápido?</p> <p>- Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente durante os 30 metros do percurso.</p>	3. Corrida 30 Metros	<p>Quem corre mais rápido?</p> <p>- Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente durante os 30 metros do percurso.</p>
4. Saltos Alternados “Steps”	<p>Quem salta mais longe com 3 saltos cangurus?</p> <p>- Coloca-te de pé, com os pés paralelos, atrás de uma linha de saída marcada no solo;</p> <p>- Tenta chegar o mais à frente possível, em três saltos.</p>	4. Salto em Comprimento	<p>Quem salta mais longe?</p> <p>- Tens 10 metros para correres rápido, fazendo depois a chamada na zona delimitada;</p> <p>- Tenta cair com um pé o mais longe possível e continuar a correr.</p>
5. Saltitares	<p>Quem salta mais vezes em 10 segundos?</p> <p>- Coloca-te de pé, com os pés paralelos, ao lado de um obstáculo;</p> <p>- Após o apito, durante 10 segundos tenta saltar o maior número de vezes, para ambos os lados.</p>	5. Saltitares	<p>Quem salta mais vezes em 20 segundos?</p> <p>- Coloca-te de pé, com os pés paralelos, ao lado de um obstáculo;</p> <p>- Após o apito, durante 20 segundos tenta saltar o maior número de vezes, para ambos os lados.</p>
6. Corrida Resistência	<p>Quem corre mais rápido durante mais tempo?</p> <p>- Após o sinal de partida deves contornar todo o percurso, o número de voltas que te for pedido.</p>	6. Corrida Resistência	<p>Quem corre mais rápido durante mais tempo?</p> <p>- Após o sinal de partida deves contornar todo o percurso, o número de voltas que te for pedido.</p>