



IX TORNEIO DE ATLETISMO DE PAVILHÃO

Organização:

- _ Associação de Atletismo de Braga
- _ Clube de Cultura e Desporto de Ribeirão- CCDR



Colaboração:

- _ Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão
- _ Coordenação Local do Desporto Escolar – Braga



Pavilhão das Lameiras – Vila Nova de Famalicão

Data: 16 de março de 2013

Horário: 15h00 às 18h00

IX Torneio de Atletismo de Pavilhão- V. N de Famalicão

1. ENQUADRAMENTO

Os Torneios de Atletismo em 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

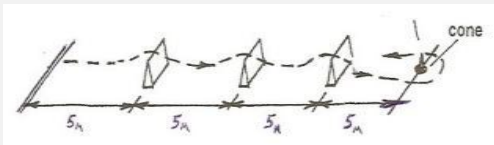

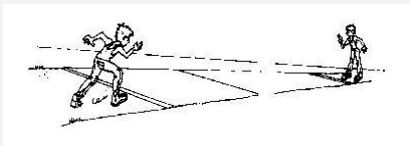


1. Neste Torneio poderão participar atletas do escalão de **Benjamins A** (2004/2005/2006), **Benjamins B** (2002/2003) e **Infantis** (2000/2001) pertencentes a clubes, escolas de atletismo, a grupos/equipas do Desporto Escolar e/ou outras entidades;
2. As inscrições deverão ser enviadas até ao dia **14 de março** 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;
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 para cada escalão e género;
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, da Associação de Atletismo de Braga. Os restantes atletas serão considerados como extras.
9. Serão atribuídos prémios coletivos - taças às 3 melhores equipas classificadas em cada escalão/sexo. Para o efeito contam os três atletas melhores classificados de cada equipa ou Escola, em cada prova.
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, para confirmação da data de nascimento;
12. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo;
13. Estas e outras informações (resultados) poderão ser consultadas em www.aabraga.pt
14. Caso haja necessidade de esclarecer dúvidas sobre local da prova, ou outras situações, contactar Professora Alexandra Sarmento (966148638/alexandrainsarmento@gmail.com) e/ou Professor Pedro Oliveira (965702864/pedromsantosoliveira@gmail.com) do Clube de Cultura e Desporto de Ribeirão (CCDR) e Prof. Miguel Caldas (Associação de Atletismo de Braga)- 961338556.

IX Torneio de Atletismo de Pavilhão

Pavilhão das Lameiras – Vila Nova de Famalicão

Sábado – 16 de março de 2013 – 15 horas

ESCALÃO: BENJAMINS A E B

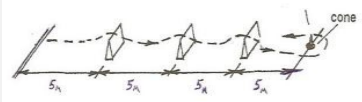

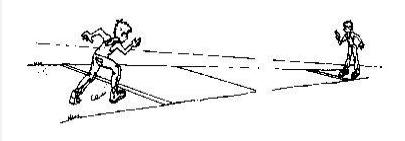


PROVAS	DESCRIÇÃO
<p>1. Vaivém com Obstáculos</p> 	<p>Quem demora menos tempo a correr 30 metros com obstáculos?</p> <ul style="list-style-type: none">- Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando os obstáculos, num percurso de ida e volta;- Tens de tocar no cone com uma mão, 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. Saltos Steps</p> 	<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 três tentativas, contando a melhor.
<p>5. Saltitares</p> 	<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.

IX Torneio de Atletismo de Pavilhão

Pavilhão das Lameiras – Vila Nova de Famalicão

Sábado – 16 de março de 2013 – 15 horas

ESCALÃO: INFANTIS

PROVA	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 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 (com uma perna) na zona mais próxima aos colchões;- Tenta cair o mais longe possível.- Em três tentativas salta o mais longe possível.
<p>5. Saltitares</p> 	<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.