

X Torneio de Atletismo em Pavilhão AA Braga

Pavilhão Escola EB 2,3 Prado

sábado – 23 de novembro de 2013 – 10 horas

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 **20 de novembro** para a Associação de Atletismo de Braga para o email miquelcaldas@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. A realização da prova de resistência é condicionada, dependendo do número de participantes;
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. Apenas 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.
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 três primeiros atletas de cada escalão e sexo da classificação do total das provas;
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 Prof. Miguel Caldas (961338556 / miquelcaldas@aabraga.pt).

X Torneio de Atletismo em Pavilhão Associação Atletismo Braga

Pavilhão da Escola EB 2,3 de Prado

sábado – 23 de novembro de 2013 – 1:00 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> <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; - Partida ao 1º obstáculo, 5 m; 5 m entre obstáculos. 	1. Vaivém com Obstáculos	<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; - Partida ao 1º obstáculo, 5 m; 5 m entre obstáculos.
2. Lançamento Bola Medicinal (2 Kg)	<p>Quem consegue lançar a Bola mais longe?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deves lançar a Bola Medicinal o mais longe que conseguires, com as duas mãos, de frente para o local de queda. 	2. Lançamento do Peso (2 Kg / 3 Kg)	<p>Quem consegue lançar o Peso mais longe?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoia o peso na base dos dedos, por baixo do queixo, com o braço fletido pelo cotovelo; - Em três tentativas lança o mais longe possível.
3. Corrida 30 Metros	<p>Quem corre mais rápido?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente durante os 30 metros do percurso. 	3. Corrida 30 Metros	<p>Quem corre mais rápido?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente durante os 30 metros do percurso.
4. Saltos Alternados “Steps”	<p>Quem salta mais longe com 3 saltos cangurus?</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. 	4. Salto em Comprimento	<p>Quem salta mais longe?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tens 10 metros para correres rápido, fazendo depois a chamada na zona delimitada; - Tenta cair com um pé o mais longe possível e continuar a correr.
5. Saltitares	<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, para ambos os lados. 	5. Saltitares	<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, para ambos os lados.
6. Corrida Resistência	<p>Quem corre mais rápido durante mais tempo?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Após o sinal de partida deves contornar todo o percurso, o número de voltas que te for pedido. 	6. Corrida Resistência	<p>Quem corre mais rápido durante mais tempo?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Após o sinal de partida deves contornar todo o percurso, o número de voltas que te for pedido.