

# 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](mailto: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](http://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](mailto: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><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, num percurso de ida e volta;</li> <li>- Partida ao 1º obstáculo, 5 m; 5 m entre obstáculos.</li> </ul>	1. Vaivém com Obstáculos	<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, num percurso de ida e volta;</li> <li>- Partida ao 1º obstáculo, 5 m; 5 m entre obstáculos.</li> </ul>
2. Lançamento Bola Medicinal (2 Kg)	<p><b>Quem consegue lançar a Bola mais longe?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deves lançar a Bola Medicinal o mais longe que conseguires, com as duas mãos, de frente para o local de queda.</li> </ul>	2. Lançamento do Peso (2 Kg / 3 Kg)	<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, por baixo do queixo, com o braço fletido pelo cotovelo;</li> <li>- Em três tentativas lança o mais longe possível.</li> </ul>
3. Corrida 30 Metros	<p><b>Quem corre mais rápido?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente durante os 30 metros do percurso.</li> </ul>	3. Corrida 30 Metros	<p><b>Quem corre mais rápido?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente durante os 30 metros do percurso.</li> </ul>
4. Saltos Alternados “Steps”	<p><b>Quem salta mais longe com 3 saltos cangurus?</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 três saltos.</li> </ul>	4. Salto em Comprimento	<p><b>Quem salta mais longe?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tens 10 metros para correres rápido, fazendo depois a chamada na zona delimitada;</li> <li>- Tenta cair com um pé o mais longe possível e continuar a correr.</li> </ul>
5. Saltitares	<p><b>Quem salta mais vezes em 10 segundos?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coloca-te de pé, com os pés paralelos, ao lado de um obstáculo;</li> <li>- Após o apito, durante 10 segundos tenta saltar o maior número de vezes, para ambos os lados.</li> </ul>	5. Saltitares	<p><b>Quem salta mais vezes em 20 segundos?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coloca-te de pé, com os pés paralelos, ao lado de um obstáculo;</li> <li>- Após o apito, durante 20 segundos tenta saltar o maior número de vezes, para ambos os lados.</li> </ul>
6. Corrida Resistência	<p><b>Quem corre mais rápido durante mais tempo?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Após o sinal de partida deves contornar todo o percurso, o número de voltas que te for pedido.</li> </ul>	6. Corrida Resistência	<p><b>Quem corre mais rápido durante mais tempo?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Após o sinal de partida deves contornar todo o percurso, o número de voltas que te for pedido.</li> </ul>