

# V Torneio de Atletismo em Pavilhão da Zona Norte



24 de Março de 2007 - 15 Horas

Externato Infante D. Henrique - Alfacoop  
- Ruílhe / Braga -

**Organização:**

**Centro de Formação de Atletismo da Zona Norte  
Associação de Atletismo de Braga**

**Apoios:**

**Externato Infante D. Henrique – Alfacoop  
Games and Fun**



## V Torneio de Atletismo em Pavilhão da Zona Norte 2007

Pavilhão do Externato Infante D. Henrique (Alfacoop) – Ruílhe/Braga

Sábado – 24 de Março de 2007 – 15 horas

<b>Escalão</b>	<b>Benjamins A (1998/99/2000)</b>	<b>Benjamins B (1996/97)</b>	<b>Benjamins B (1996/97)</b>	<b>Infantis (1994/95)</b>	<b>Infantis (1994/95)</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>	<b>4<sup>a</sup> 16h30</b>	<b>4<sup>a</sup> 17h00</b>	<b>1<sup>a</sup> 15h00</b>	<b>2<sup>a</sup> 16h00</b>	<b>2<sup>a</sup> 15h30</b>
<b>"Turbo Lançamento"</b>	<b>3<sup>a</sup> 16h00</b>	<b>3<sup>a</sup> 16h30</b>	<b>2<sup>a</sup> 15h30</b>		
<b>Lançamento do Peso</b>				<b>3<sup>a</sup> 16h30</b>	<b>3<sup>a</sup> 16h00</b>
<b>Penta-salto sem balanço</b>	<b>2<sup>a</sup> 15h30</b>	<b>2<sup>a</sup> 16h00</b>	<b>3<sup>a</sup> 16h30</b>		
<b>Salto em Comprimento</b>				<b>1<sup>a</sup> 15h30</b>	<b>1<sup>a</sup> 15h00</b>
<b>Vai e Vem com Barreiras</b>	<b>1<sup>a</sup> 15h00</b>	<b>1<sup>a</sup> 15h30</b>	<b>4<sup>a</sup> 16h00</b>	<b>4<sup>a</sup> 17h00</b>	<b>4<sup>a</sup> 16h30</b>
<b>FINAIS 30 metros</b>	<b>17h30</b>				
<b>FINAIS Vai e Vem com Barreiras</b>	<b>17h40</b>				
<b>ESTAFETA FINAL (4 elementos)</b>	<b>17h50</b>				

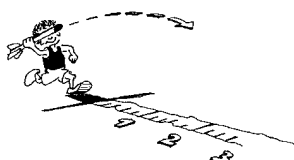

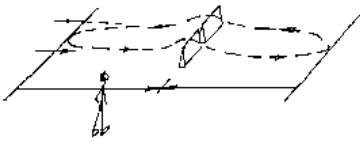
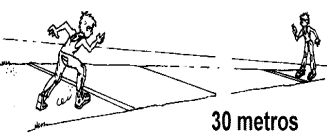
- 18h10: Entrega de prémios

# V Torneio de Atletismo em Pavilhão da Zona Norte 2007



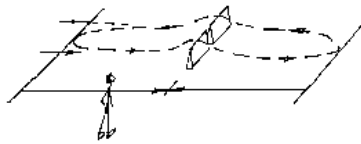
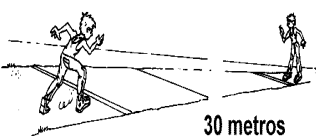
Pavilhão do Externato Infante D. Henrique (Alfacoop) – Ruílhe/Braga

Sábado – 24 de Março de 2007 – 15 horas

## BENJAMINS A e B

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 uma mão.</li> <li>• Se lançares com a mão direita, deves colocar a perna esquerda à frente.</li> <li>• Em três tentativas lança o mais rápido e longe possível.</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>
 <p>30 metros</p>	<p><b>Quem demora menos tempo a correr 30 metros?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloca-te atrás da linha de partida.</li> <li>• Após o sinal de partida, parte e tenta percorrer, no menor tempo possível, os 30 metros.</li> <li>• Tens duas tentativas, e os 4 melhores tempos ficam apurados para a final.</li> </ul>

## INFANTIS

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 três 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>• Em três tentativas salta o mais longe possível.</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>
 <p>30 metros</p>	<p><b>Quem demora menos tempo a correr 30 metros?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloca-te atrás da linha de partida.</li> <li>• Após o sinal de partida, parte e tenta percorrer, no menor tempo possível, os 30 metros.</li> <li>• Tens duas tentativas, e os 4 melhores tempos ficam apurados para a final.</li> </ul>

## **V Torneio de Atletismo em Pavilhão da Zona Norte 2007**

**Pavilhão do Externato Infante D. Henrique (Alfacoop) – Ruílhe/Braga**

Sábado – 24 de Março de 2007 – 15 horas

### **REGULAMENTO:**

1. Neste Torneio poderão participar atletas do escalão de **Benjamins A** (1998/1999/2000), **Benjamins B** (1996/1997) e **Infantis** (1994/1995) pertencentes a clubes, escolas de atletismo e a grupos/equipas do Desporto Escolar, da Zona Norte;
2. As inscrições deverão ser enviadas até ao dia **21 de Março** para a Associação de Atletismo de Braga pelo **fax: 253 216 210**;
3. Os atletas poderão participar em todas as provas individuais do seu escalão e sexo;
4. 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;
5. Apenas será considerada uma classificação final individual, por escalão e sexo, em cada prova e no total das mesmas;
6. 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;
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 Cédula Pessoal, 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. Existirão prémios surpresa, para os atletas que participem em todas as provas do seu escalão;
13. Estas e outras informações poderão ser consultadas em [www.aabraga.pt](http://www.aabraga.pt)