



**07 de Março de 2009 - 10 Horas**

**Pavilhão da Escola EB 2,3 Ribeirão  
- Vila de Ribeirão -**

**Organização:  
Associação de Atletismo de Braga**

**Apoios:  
Games and Fun  
Escola EB 2,3 de de Ribeirão  
Clube de Cultura e Desporto de Ribeirão**



## III Torneio de Atletismo em Pavilhão da AA Braga 2009

Pavilhão da Escola EB 2,3 de Ribeirão – Vila de Ribeirão

Sábado – 07 de Março de 2009 – 10 horas

### REGULAMENTO:

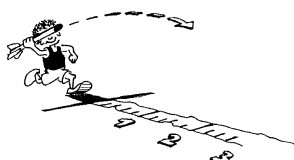

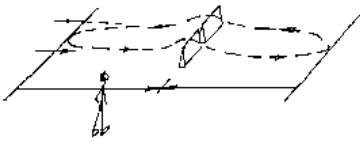
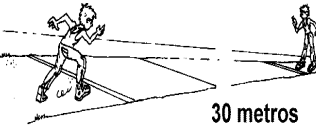
1. Neste Torneio poderão participar atletas do escalão de **Benjamins A** (2000/2001/2002), **Benjamins B** (1998/1999) e **Infantis** (1996/1997) pertencentes a clubes, escolas de atletismo e a grupos/equipas do Desporto Escolar, do Distrito de Braga;
2. As inscrições deverão ser enviadas até ao dia **05 de Março** para a Associação de Atletismo de Braga pelo **fax: 253 216 210** ou **mail: [miguelcaldas@aabraga.pt](mailto:miguelcaldas@aabraga.pt)**, com indicação do primeiro e último nome, Escola/Clube, BI e ano de nascimento;
3. Os atletas poderão participar em todas as provas individuais do seu escalão e sexo;
4. O número de ensaios permitido 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 de 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, da Associação de Atletismo de Braga. Os restantes atletas serão considerados como extras;
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. 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 / miguelcaldas@aabraga.pt).

# III Torneio de Atletismo em Pavilhão da Associação de Atletismo de Braga 2009



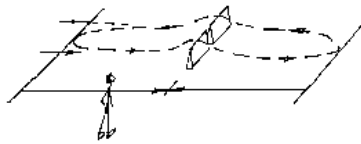
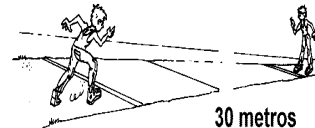
Pavilhão da Escola EB 2,3 Ribeirão – Vila de Ribeirão

Sábado – 07 de Março de 2009 – 10 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>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>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>