



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:

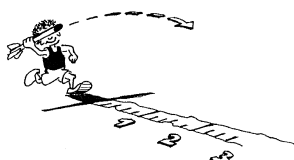

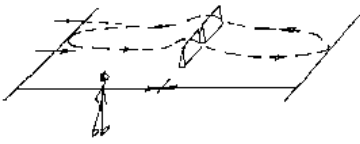
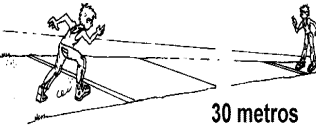
1. Neste Torneio poderão participar atletas do escalão de **Benjamins A** (2000/2001/2002), **Benjamins B** (1998/1999) e **Infantis** (1996/1997) pertencentes a clubes, escolas de atletismo e a grupos/equipas do Desporto Escolar, do Distrito de Braga;
2. As inscrições deverão ser enviadas até ao dia **05 de Março** para a Associação de Atletismo de Braga pelo **fax: 253 216 210** ou **mail: miguelcaldas@aabraga.pt**, 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
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



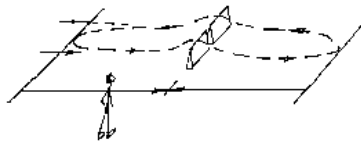
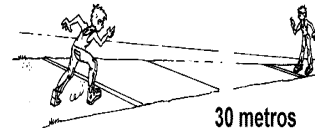
Pavilhão da Escola EB 2,3 Ribeirão – Vila de Ribeirão

Sábado – 07 de Março de 2009 – 10 horas

BENJAMINS A e B

Jogo	Descrição
 <p>Turbo Lançamento</p>	<p>Quem consegue lançar o dardo mais longe?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Segura no dardo com uma mão. • Se lançares com a mão direita, deves colocar a perna esquerda à frente. • Em três tentativas lança o mais rápido e longe possível.
 <p>Penta-Salto</p>	<p>Quem chega mais longe em cinco saltos?</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 cinco saltos, colocando alternadamente os pés. • Tens três tentativas, contando a melhor.
 <p>"Vai e Vem" com Barreiras</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. • Tens de tocar no cone com uma mão, voltar e fazer o mesmo percurso de volta para a partida. • Partida ao 1º obstáculo, 6 m; 4 m entre obstáculos. • Tens duas tentativas, e os 4 melhores tempos ficam apurados para a final.
 <p>30 metros</p>	<p>Quem demora menos tempo a correr 30 metros?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coloca-te atrás da linha de partida. • Após o sinal de partida, parte e tenta percorrer, no menor tempo possível, os 30 metros. • Tens duas tentativas, e os 4 melhores tempos ficam apurados para a final.

INFANTIS

Jogo	Descrição
 <p>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 rápido e longe possível.
 <p>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 com um pé, o mais longe possível e continuar a correr. • Em três tentativas salta o mais longe possível.
 <p>"Vai e Vem" com Barreiras</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; toca no cone com uma mão, e faz o mesmo percurso de volta. • Partida ao 1º obstáculo, 6 m; 4 m entre obstáculos. • Tens duas tentativas, e os 4 melhores tempos ficam apurados para a final.
 <p>30 metros</p>	<p>Quem demora menos tempo a correr 30 metros?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coloca-te atrás da linha de partida. • Após o sinal de partida, parte e tenta percorrer, no menor tempo possível, os 30 metros. • Tens duas tentativas, e os 4 melhores tempos ficam apurados para a final.