

# Torneio de Atletismo em Pavilhão da Zona Norte 2010

## Pavilhão Municipal de Amarante

Sábado - 20 de Março de 2010 - 15 horas

### REGULAMENTO:

- a) Neste Torneio poderão participar atletas do escalão de **Benjamins A** (2001/2002/2003), **Benjamins B** (1999/2000) e **Infantis** (1997/1998);
- b) As inscrições deverão ser enviadas até ao dia **17 de Março** para a Associação de Atletismo do Porto (**fax: 22 600 15 88**), indicando o primeiro e o último nome do atleta, o ano de nascimento e o clube ou escola que representam;
- c) As provas **iniciam para todos os atletas às 15 horas**. Os atletas, munidos da ficha de registo, deverão percorrer as estações onde se realizam as suas provas até completarem o número de tentativas permitidas em cada prova;
- d) Os atletas deverão participar em todas as provas do seu escalão e sexo, pela ordem que entenderem. Após ter realizado todas as provas os atletas deverão entregar a ficha de registo no secretariado de resultados;
- e) O número de tentativas a realizar em cada prova, está indicado na ficha descritiva das provas, podendo ser alterado por decisão da organização em função do número de participantes;
- f) 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;
- g) 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, em caso de empate pontual ganha quem obteve melhores classificações em cada uma das provas;
- h) Haverá uma **classificação individual** final, por escalão e sexo, resultado do somatório dos pontos alcançados em cada prova e uma **classificação colectiva** resultado do somatório do número de atletas classificados nos dez primeiros lugares da classificação individual final, no conjunto dos escalões e sexos.
- i) Serão atribuídos **prémios aos três primeiros atletas** de cada escalão e sexo da classificação final do total das provas;
- j) Serão atribuídos **prémios aos cinco clubes que apresentem mais atletas classificados nos dez primeiros lugares** da classificação individual final, no conjunto dos escalões e sexos. Em caso de empate será considerado vencedor o clube com maior número de primeiros lugares. Se o empate persistir, será considerado o número de atletas classificados em segundo, em terceiro lugar, e assim sucessivamente;
- k) Serão **sorteadas bolas** entre os atletas que participem em todas as provas do seu escalão.
- l) Será **permitida a presença de 2 acompanhantes por clube** no local de realização das provas, para auxiliar os atletas e colaborar com a organização;
- m) A organização reserva-se o direito de solicitar aos atletas a apresentação do **Bilhete de Identidade ou Cartão de Cidadão**, para confirmação da data de nascimento;
- n) Os casos omissos serão resolvidos pela organização, no respeito pelo descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.



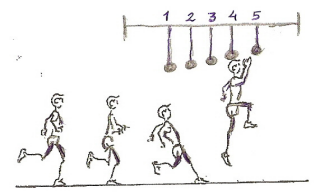
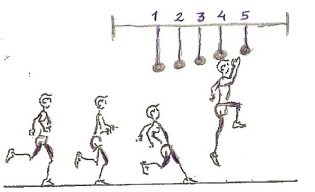
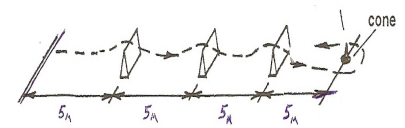
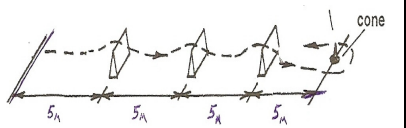
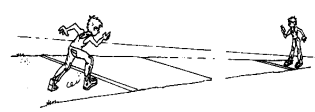
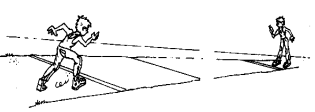
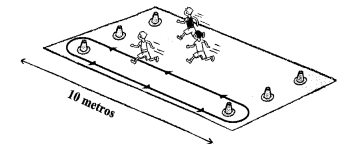
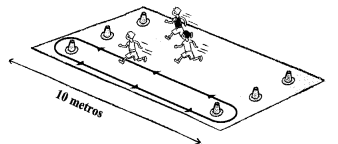
# Torneio de Atletismo em Pavilhão da Zona Norte 2010

## Pavilhão Municipal de Amarante

Sábado - 20 de Março de 2010 - 15 horas

### BENJAMINS A e B

### INFANTIS

Prova	Descrição	Prova	Descrição
 <p><b>Turbo Lançamento</b></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 á frente.</li> <li>• Tens 3 tentativas e <u>conta o melhor resultado realizado.</u></li> </ul>	 <p><b>Lançamento do Peso</b></p>	<p><b>Quem consegue lançar o peso mais longe?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoia o peso na palma da mão e coloca o peso por baixo do queixo.</li> <li>• O braço fica flectido pelo cotovelo.</li> <li>• Tens 3 tentativas e <u>conta o melhor resultado realizado.</u></li> </ul>
 <p><b>Salto em Altura</b></p>	<p><b>Quem salta mais alto?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faz a impulsão com uma perna na zona próximo das bolas.</li> <li>• Salta o mais alto possível e toca com a mão na bola que achas que consegues chegar.</li> <li>• Se não tocares na bola, tenta a bola mais abaixo.</li> <li>• Quando conseguires tocar três vezes ou em três bolas termina a prova.</li> <li>• <u>Conta a soma dos pontos das bolas tocadas.</u></li> </ul>	 <p><b>Salto em Altura</b></p>	<p><b>Quem salta mais alto?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faz a impulsão com uma perna na zona próximo das bolas.</li> <li>• Salta o mais alto possível e toca com a mão na bola que achas que consegues chegar.</li> <li>• Se não tocares na bola, tenta a bola mais abaixo.</li> <li>• Quando conseguires tocar três vezes ou em três bolas termina a prova.</li> <li>• <u>Conta a soma dos pontos das bolas tocadas.</u></li> </ul>
 <p><b>"Vai e Vem" com Barreiras</b></p>	<p><b>Quem demora menos tempo a correr 20+20 m com 3 obstáculos?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando os 3 obstáculos.</li> <li>• Tens de dar a volta ao cone e voltar a fazer o mesmo percurso com obstáculos até ao local da partida.</li> <li>• Tens duas tentativas e <u>conta o melhor resultado.</u></li> </ul>	 <p><b>"Vai e Vem" com Barreiras</b></p>	<p><b>Quem demora menos tempo a correr 20+20 m com 3 obstáculos?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando os 3 obstáculos.</li> <li>• Tens de dar a volta ao cone e voltar a fazer o mesmo percurso com obstáculos até ao local da partida.</li> <li>• Tens duas tentativas e <u>conta o melhor resultado.</u></li> </ul>
 <p><b>30 metros</b></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 2 tentativas e <u>conta o melhor resultado.</u></li> </ul>	 <p><b>30 metros</b></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 2 tentativas e <u>conta o melhor resultado.</u></li> </ul>
 <p><b>5 x 10+10 metros</b></p>	<p><b>Quem demora menos tempo a correr 5 x 10 metros em Ida e Volta (100 metros)?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloca-te atrás da linha de partida.</li> <li>• Após o sinal de partida, tenta correr no menor tempo possível, um percurso de 10 metros, 5 vezes em ida e volta.</li> </ul> <p><b>Tens apenas 1 tentativa.</b></p>	 <p><b>5 x 10+10 metros</b></p>	<p><b>Quem demora menos tempo a correr 5 x 10 metros em Ida e Volta (100 metros)?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloca-te atrás da linha de partida.</li> <li>• Após o sinal de partida, tenta correr no menor tempo possível, um percurso de 10 metros, 10 vezes em ida e volta.</li> </ul> <p><b>Tens apenas 1 tentativa.</b></p>