

VIII Torneio de Atletismo em Pavilhão da AA Braga

Pavilhão da Escola EB 2,3 Celeirós

sábado – 17 de novembro de 2012 – 10 horas

REGULAMENTO:

1. Neste Torneio poderão participar atletas do escalão de **Benjamins A** (2003/2004/2005), **Benjamins B** (2001/2002) e **Infantis** (1999/2000) 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 **15 de novembro** para a Associação de Atletismo de Braga para o email miguelcaldas@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;
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, 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 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
13. Caso haja necessidade de esclarecer dúvidas sobre local da prova, ou outras situações, contactar Prof. Miguel Caldas (961338556 / miguelcaldas@aabraga.pt).

VIII Torneio de Atletismo em Pavilhão da Associação de Atletismo de Braga

Pavilhão da Escola EB 2,3 Celeirós

Sábado – 17 de novembro de 2012 – 10 horas

BENJAMINS A e B		INFANTIS	
Actividades	Descrição	Actividades	Descrição
1. Vaivém com Obstáculos	<p><i>Quem demora menos tempo a correr 30 metros com obstáculos?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando os obstáculos, num percurso de ida e volta; - Tens de tocar no cone com uma mão, voltar e fazer o mesmo percurso de volta para a partida; - Partida ao 1º obstáculo, 5 m; 5 m entre obstáculos. 	1. Vaivém com Obstáculos	<p><i>Quem demora menos tempo a correr 30 metros com obstáculos?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando os obstáculos, num percurso de ida e volta; - Tens de tocar no cone com uma mão, voltar e fazer o mesmo percurso de volta para a partida; - Partida ao 1º obstáculo, 5 m; 5 m entre obstáculos.
2. Turbo Lançamento	<p><i>Quem consegue lançar o dardo mais longe?</i></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. <p>Em três tentativas lança o mais rápido e longe possível.</p>	2. Lançamento do Peso	<p><i>Quem consegue lançar o peso mais longe?</i></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 longe possível.
3. Vaivém	<p><i>Quem trás os três objectos mais rápido?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível para apanhares os três objectos; - O primeiro objecto encontra-se aos 5 metros, o segundo aos 10 e o terceiro aos 15 metros. 	3. Salto em Comprimento	<p><i>Quem salta mais longe?</i></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.
4. Saltos Cangurus	<p><i>Quem salta mais longe com 3 saltos cangurus?</i></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 três saltos; - Tens três tentativas, contando a melhor. 	4. Vaivém	<p><i>Quem trás os três objectos mais rápido?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível para apanhares os três objectos; - O primeiro objecto encontra-se aos 5 metros, o segundo aos 10 e o terceiro aos 15 metros.
5. Saltitares	<p><i>Quem salta mais vezes em 10 segundos?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Coloca-te de pé, com os pés paralelos, ao lado de um obstáculo; - Após o apito, durante 10 segundos tenta saltar o maior número de vezes. 	5. Saltitares	<p><i>Quem salta mais vezes em 20 segundos?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Coloca-te de pé, com os pés paralelos, ao lado de um obstáculo; - Após o apito, durante 20 segundos tenta saltar o maior número de vezes.