



Torneio de Atletismo de Pavilhão

Local: Escola Básica do Cávado - Monsul

Data: 4 de março de 2023

Horário: 09h30 às 12h30

Organização:

*Centro de Formação Desportiva de Atletismo Gonçalo Sampaio – Agrupamento de Escolas Gonçalo Sampaio

*Coordenação Local do Desporto Escolar – Braga

Colaboração:

*Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso

*Associação de Atletismo de Braga- AAB



Torneio de Atletismo de Pavilhão

Pavilhão da Escola Básica do Cávado - Monsul

Sábado – 04/03/2023 – 10 horas

REGULAMENTO

1. Neste Torneio poderão participar atletas do escalão de **Minis-(2017)**, **Benjamins A** (2014/2016), **Benjamins B** (2012/2013) e **Infantis** (2010/2011) 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 **27 de fevereiro** para o Agrupamento de Escolas Gonçalo Sampaio, para anafernandes@agoncalosampaio.pt, com indicação do primeiro e último nome, Escola/Clube, BI/CC e ano de nascimento, dando conhecimento a emmanuel.brandao@dgeste.mec.pt;
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. Será considerada uma classificação final individual, por escalão e sexo, no total das mesmas.
6. Ao primeiro classificado de cada uma das provas, serão atribuídos 20 pontos; ao segundo 19 pontos...; até ao vigésimo e restantes 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 5 primeiros atletas de cada escalão e sexo da classificação do total das provas, da Associação de Atletismo de Braga/CLDE de Braga. Os restantes atletas serão considerados como extras.
9. Neste Torneio irá realizar-se uma Prova Extra de Estafetas Mistas, por escalão, com prémios para a primeira equipa. Cada Escolas/Clubos poderá inscrever duas (2) equipas por escalão.
 - a) Nas estafetas Mistas podem participar 2 rapazes e 3 raparigas ou 2 raparigas e 3 rapazes do **mesmo escalão**.
 - b) No caso de uma Escola/Clube não ter os elementos suficientes para formar uma equipa de estafetas num certo escalão poderá, apenas para esse efeito, subir os atletas para o escalão seguinte no sentido de se juntar a outros colegas e dessa forma constituírem uma equipa.
 - c) As inscrições para as estafetas são feitas no local da prova em Ficha Própria.
10. Cada grupo/equipa do Desporto Escolar, tem que se fazer acompanhar por um juiz-árbitro para a competição. Será permitida a presença de 2 acompanhantes por clube/escola no local de realização das provas, para auxiliar os atletas e colaborar com a organização;

- 11.**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;
- 12.**No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo;
- 13.**Estas e outras informações (resultados) poderão ser consultadas em www.aabraga.pt
- 14.**Caso haja necessidade de esclarecer dúvidas sobre o local da prova, ou outras situações, contactar Emanuel Brandão (966453454).

Torneio de Atletismo de Pavilhão

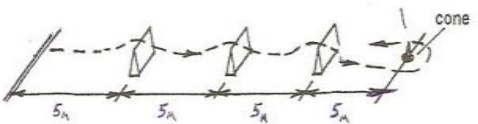
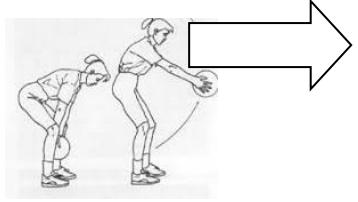
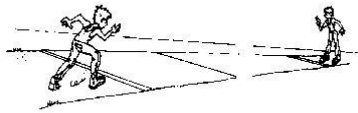
Pavilhão da Escola Básica do Cávado - Monsul

Sábado – 04/03/2023 – 10 horas

ESCALÕES-MINIS (2017)

BENJAMINS A (2014/2016)

BENJAMIM B - (2012/2013)

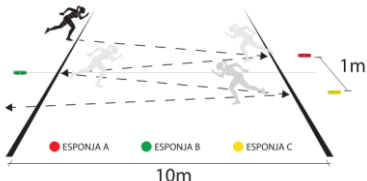
PROVAS	DESCRIÇÃO
1. Vaivém com Obstáculos 	Quem demora menos tempo a correr 30 metros com obstáculos? - Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando os obstáculos, num percurso de ida e volta; - Tens de tocar no cone com uma mão, voltar e fazer o mesmo percurso de volta para a partida; - Partida ao 1º obstáculo, 5 m; 5 m entre obstáculos. - Tens 1 tentativa.
2. Lançamento Bola Medicinal 2 Kg 	Quem consegue lançar a bola mais longe? - Segura a bola com as duas mãos. - De frente para o local de queda, lança a bola medicinal com impulsão para a frente. - Em duas tentativas lança o mais longe possível.
3. 30 metros 	Quem demora menos tempo a percorrer 30 metros? - Parte após o sinal de partida e tenta percorrer 30 metros, no menor tempo possível. - Tens 1 tentativa.
4. Penta Salto 	Quem salta mais longe com 5 saltos (steps) - Penta salto - Quem chega mais longe em 5 saltos? - 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 e sem balanço. - Tens 2 tentativas e conta a melhor.

Torneio de Atletismo de Pavilhão

Pavilhão da Escola Básica do Cávado - Monsul

Sábado – 04/03/2023 – 10 horas

ESCALÃO: INFANTIS (2010-2011)

PROVA	DESCRIÇÃO
1- Corrida 4x10 	Quem demora menos tempo a correr 4 x 10 metros em ida e volta? -Coloca-te atrás da linha de partida. -Após o sinal de partida, tenta correr no menor tempo possível, um percurso de 10 metros, 4 vezes. -Tens apenas 1 tentativa
2.Lançamento do Peso 	Quem consegue lançar o peso mais longe? - Apoia o peso na base dos dedos; - Coloca o peso por baixo do queixo; - O braço fletido pelo cotovelo; - Em duas tentativas lança o mais longe possível.
3. 30 metros 	Quem demora menos tempo a percorrer 30 metros? - Parte após o sinal de partida e tenta percorrer 30 metros, no menor tempo possível. - Tens 1 tentativa.
4. Penta Salto 	Quem salta mais longe com 5 saltos (steps) - Penta salto - Quem chega mais longe em 5 saltos? - 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 e sem balanço. - Tens 2 tentativas e conta a melhor.

Torneio de Atletismo de Pavilhão

Pavilhão da Escola Básica do Cávado - Monsul

Sábado – 04/03/2023 – 10 horas

ESTAFETAS MISTAS

Minis
Benj. A
Benj. B
Infantis

- Máximo de duas equipa por escalão.
 - Cada equipa é formada por 5 elementos,
 - Tem obrigatoriamente de ser constituída por 3 rapazes e 2 raparigas ou vice-versa.
1. Formam-se várias equipas com o mesmo número de jogadores (5);
 2. Os jogadores colocam-se atrás da linha A;
 3. Ao sinal sonoro (apito ou outro), o 1º participante de cada equipa, colocado atrás da partida (A), parte e corre com o testemunho (ringue) até ao colega seguinte (colocado ao lado do cone) a quem entrega o testemunho, e este corre para o seguinte. De seguida regressa ao local de origem para recolher novo ringue, correndo de seguida até ao colega para nova entrega. Por sua vez, o colega seguinte após recolher o testemunho corre para o que está mais à frente e assim sucessivamente até que todos os ringues sejam transportados para a meta (B);
 4. Ganha a equipa que colocar em primeiro lugar os 4 objetos no arco B.

