

TORNEIO DE ATLETISMO DE PAVILHÃO

Local: Pavilhão do Parque Desportivo e de Lazer de Santa Maria do Souto

Data: Sábado 14 de outubro de 2023

Horário: 15:00 às 17:10

Organização Associação de Atletismo de Braga

TORNEIO DE ATLETISMO DE PAVILHÃO

Regulamento:

1. Neste torneio podem participar atletas dos escalões de Benjamins A (2015 a 2017, Benjamins B (2013 e 2014) e infantis (2011 e 2012), pertencentes a clubes, escolas de atletismo, grupos/equipas de Desporto Escolar e/ou outras entidades que pretendam participar e tenham sido autorizadas;
2. As inscrições têm de ser realizadas até ao dia 12 de outubro (quinta feira) em: <https://fpacompeticoes.pt/2/associacao>;
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 participante;
5. Haverá uma classificação coletiva, contando com a soma da pontuação individual do melhor representante em cada escalão / género.
6. Participações máximas por clube: 3 atletas por escalão e género, se existirem mais de 12 equipas
7. Ao primeiro classificado nas provas de 30m, 40m vai-vem barreiras e Resistência, serão atribuídos 20 pontos; ao segundo 19 pontos...; até ao vigésimo e restantes a quem será atribuído um ponto;
8. Nas provas de lançamento e pentasalto, ao primeiro classificado serão atribuídos o dobro dos metros em pontos + de 10m=20 pontos; + de 9m=18 pontos... + de 1m=2pontos);
9. A ordem das provas, em cada escalão/género e será definida no local de prova sendo que a prova de resistência será sempre a última e na hora agendada no programa do corta mato de abertura.
10. 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. A organização não fornece lanche aos participantes, nesse sentido, cada clube e/ou escola deve providenciar esse reforço alimentar, para os seus alunos/atletas.
13. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo;
14. Estas e outras informações (resultados) poderão ser consultadas em www.aabraga.p

Torneio de Atletismo de Pavilhão

– Souto de Santa Maria Sábado –

14/10/2023 – 15:00horas

BENJAMINS A (2015-2017)

BENJAMIM B - (2013/2014)

Provas	Descrição
1. Vai vem com obstáculos	Quem demora menos tempo a correr 40 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 apenas 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 três 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 2 tentativas
4. Penta Salto	Quem salta mais longe com 5 saltos. - Benj A: Penta – salto a pés juntos - Benj B : Penta - salto steps - Quem chega mais longe em 5 saltos - Coloca-te de pé, com os pés paralelos, atrás de uma linha de saída marcada no solo. - Benj A: Tenta chegar o mais à frente possível em cinco saltos, com os pés juntos e sem balanço. - Benj B: Tenta chegar o mais à frente possível em cinco saltos, colocando,

	alternadamente, os pés e sem balanço. -Tens 2 tentativas e conta a melhor.
5. Resistência - 1Km Corta Mato	Quem demora menos tempo a correr 1Km. - Alinhados atrás da linha de partida, partem ao tiro de partida dado por um juiz. - Tens de percorrer todo o percurso no menor espaço de tempo possível.

ESCALÃO: INFANTIS- (2010-2011)

Provas	Descrição
1. Vai vem com obstáculos	Quem demora menos tempo a correr 40 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 apenas 1 tentativa.
2. Lançamento Bola Medicinal 2 Kg	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 três tentativas lança o mais longe possível. - Infantis femininos peso 2kg, masculinos 3kg
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 2 tentativas
4. Penta Salto Coxinho	Quem salta mais longe com 5 saltos - Penta – Coloca-te com os pés paralelos atrás de uma linha de saída e salta coxinho / salto / coxinho / pés juntos (Direito- direito.

	– esquerdo-esquerdo- pés juntos, ou esquerdoesquerdo-direito-direito- pés juntos.) -Quem chega mais longe em 5 saltos? - Tenta chegar o mais à frente possível em cinco saltos, sem balanço. -Tens 2 tentativas e conta a melhor
5. Resistência - 1Km Corta Mato	Quem demora menos tempo a correr 1Km. - Alinhados atrás da linha de partida, partem ao tiro de partida dado por um juiz. - Tens de percorrer todo o percurso no menor espaço de tempo possível.