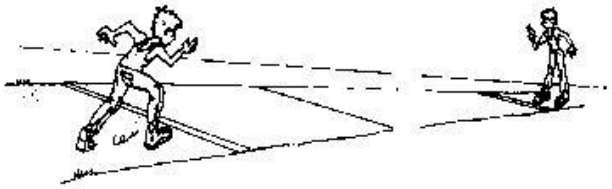
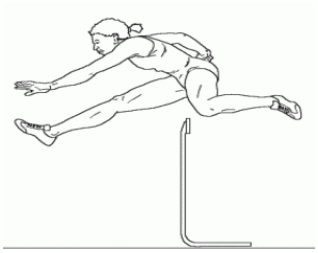
# V TORNEIO DE ATLETISMO DE PAVILHÃO

# Centro de Formação Desportiva D. Maria II





**Pavilhão da Escola D. Maria II – Vila Nova de Famalicão**

**Data: 11 de maio de 2024 - Horário: 10h00**

## Escalões:

**Minis (2018/2019); Benjamins A (2015/2016//2017); Benjamins B (2013/2014); Infantis (2011/2012)**

## Organização:

**- Centro de Formação Desportiva de Atletismo D. Maria II**

## Colaboração:

**- Associação de Atletismo de Braga**
**- CLDE Braga**
**- Associação Papa Léguas de Famalicão**
**- Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão**

# Torneio de Atletismo de Pavilhão do CFD D. Maria II

**Pavilhão da Escola D. Maria II - V. N de Famalicão**

**Sábado – 11 de maio de 2024 – 10 horas**

## REGULAMENTO

1. Neste Torneio poderão participar atletas do escalão de **Minis (**2018/2019), **Benjamins A** (2015/2016/2017), **Benjamins B** (2013/2014) e **Infantis** (2011/2012) 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 **6 de maio** para emanuel.brandao@dgeste.mec.pt ou gil.enes@hotmail.com**,** 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. 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 Escola/Clube 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. 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 local da prova, ou outras situações, contactar Emanuel Brandão (966453454) ou Gilberto Enes (966101282).

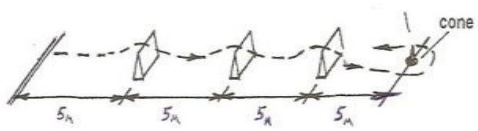
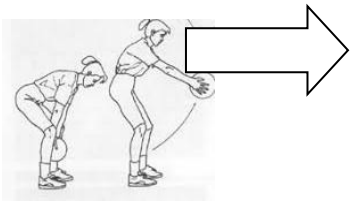
**Torneio de Atletismo de Pavilhão do CFD D. Maria II**

**Pavilhão da Escola D. Maria II - V. N de Famalicão**

**Sábado – 11 de maio de 2024 – 10 horas**

**ESCALÕES: MINIS (2018/2019)** **BENJAMINS A (2015/2016/2017)**

**BENJAMINS B (2013/2014)**

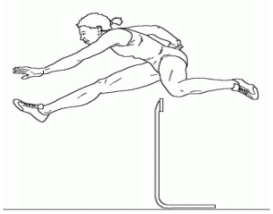
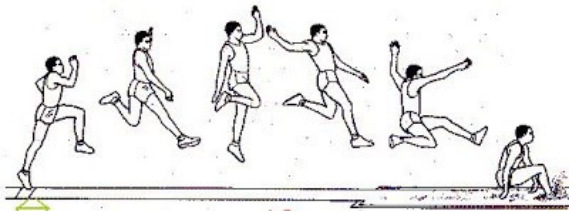
| PROVAS | DESCRIÇÃO |
|---|---|
| **1. Vaivém com Obstáculos**<br>  | ***Quem demora menos tempo a correr 30 metros com obstáculos?***<br><br>- Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando os obstáculos, num percurso de ida e volta;<br>- Tens de tocar no cone com uma mão, voltar e fazer o mesmo percurso de volta para a partida;<br>- Partida ao 1º obstáculo, 5 m; 5 m entre obstáculos. |
| **2. Lançamento Bola Medicinal 2 Kg**<br>  | ***Quem consegue lançar a Bola mais longe?***<br><br>- Segura a Bola com as duas mãos.<br>- De frente para o local de queda, lança a Bola Medicinal com impulsão para a frente.<br>Em duas tentativas lança o mais longe possível. |
| **3. 30 metros**<br> | **Quem demora menos tempo a percorrer 30 metros?**<br><br>- Parte após o sinal de partida e tenta percorrer 30 metros, no menos tempo possível.<br>- Tens 2 tentativas e conta o melhor. |
| **4. Penta Salto**<br> | ***Quem salta mais longe com <u>5 saltos (steps)</u>***<br><br>- Penta - salto<br>-Quem chega mais longe em 5 saltos?<br>- Coloca-te de pé, com os pés paralelos, atrás de uma linha de saída marcada no solo.<br>- Tenta chegar o mais à frente possível em cinco saltos, colocando, alternadamente, os pés e sem balanço.<br>-Tens **2 tentativas** e conta a melhor. |

**Torneio de Atletismo de Pavilhão do CFD D. Maria II**

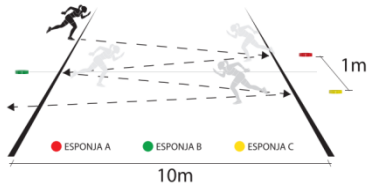
**Pavilhão da Escola D. Maria II - V. N de Famalicão**

**Sábado – 11 de maio de 2024 – 10 horas**

## INFANTIS (2011/2012)

| PROVA | DESCRIÇÃO |
|---|---|
| **1- Corrida 30 M. Barreiras**  | ***Quem demora menos tempo a correr 30 metros com barreiras?***<br><br>- Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando as barreiras, num percurso de ida;<br>- 3 Barreiras com altura de 50 cm;<br>- Partida à 1ª barreira, 11 m; 6,50 m entre barreiras. |
| **2.Lançamento do Peso** | ***Quem consegue lançar o peso mais longe?***<br><br>- Apoia o peso na base dos dedos;<br>- Coloca o peso por baixo do queixo;<br>- O braço flectido pelo cotovelo;<br>- Em duas tentativas lança o mais longe possível. |
| **3. 30 metros** | **Quem demora menos tempo a percorrer 30 metros?**<br><br>- Parte após o sinal de partida e tenta percorrer 30 metros, no menos tempo possível.<br>- Tens 1 tentativa. |
| **4. Salto em Comprimento**  | ***Quem salta mais longe?***<br><br>- Realiza uma corrida de balanço;<br>- Faz a chamada a um pé na zona de chamada;<br>- Tenta chegar o mais à frente possível, na caixa de areia.<br>-Tens **2 tentativas** e conta a melhor. |

**Nota**: A competição de Infantis decorrerá no exterior caso as condições climatéricas o permitam, caso contrário as competições para o escalão de Infantis serão as descritas abaixo:

| PROVA | DESCRIÇÃO |
|---|---|
| **1- Corrida 4x (10+10)**<br>  | **Quem demora menos tempo a correr 5 x** (10+10) metros em ida e volta?<br>-Coloca-te atrás da linha de partida.<br>-Após o sinal de partida, tenta correr no menor tempo possível, um percurso de 10 metros, 4 vezes em ida e volta.<br>-Tens apenas 1 tentativa |
| **2.Lançamento do Peso**<br> | ***Quem consegue lançar o peso mais longe?***<br>- Apoia o peso na base dos dedos;<br>- Coloca o peso por baixo do queixo;<br>- O braço flectido pelo cotovelo;<br>- Em duas tentativas lança o mais longe possível. |
| **3. 30 metros**<br> | **Quem demora menos tempo a percorrer 30 metros?**<br>- Parte após o sinal de partida e tenta percorrer 30 metros, no menos tempo possível.<br>- Tens 1 tentativa. |
| **4. Penta Salto**<br> | ***Quem salta mais longe com5 saltos (steps)***<br>- Penta - salto<br>-Quem chega mais longe em 5 saltos?<br>- Coloca-te de pé, com os pés paralelos, atrás de uma linha de saída marcada no solo.<br>- Tenta chegar o mais à frente possível em cinco saltos, colocando, alternadamente, os pés e sem balanço.<br>-Tens **2 tentativas** e conta a melhor. |

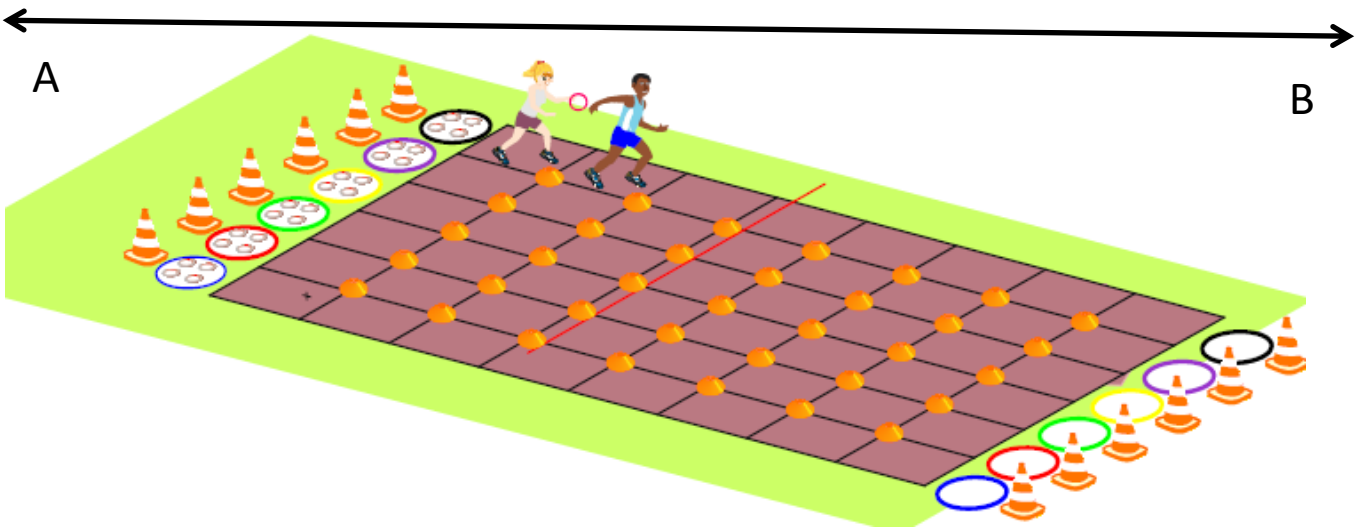
**Torneio de Atletismo de Pavilhão do CFD D. Maria II**

**Pavilhão da Escola D. Maria II - V. N de Famalicão**

**Sábado – 11 de maio de 2024 – 10 horas**

# ESTAFETAS MISTAS

**Minis**
**Benj. A**
**Benj. B**
**Infantis**

- Máximo de uma 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 á 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.