



ESPOSENDE
VERÃO
2025

ATLETISMO
TORNEIO DE ATLETISMO DE PRAIA

REGULAMENTO



REGULAMENTO

1. Neste Torneio poderão participar atletas pertencentes a clubes, escolas de atletismo, a grupos/equipas e/ou outras entidades e individual, nos escalões:

Minis (2019 / 2020) | **Benjamins A** (2016 / 2017 / 2018) | **Benjamins B** (2014 / 2015) | **Infantis** (2012/2013)

2. **DIA:** 13 de julho de 2025 **LOCAL:** Praia de Suave Mar – Esposende **HORA:** 9h30min

3. As inscrições deverão ser realizadas até ao dia 8 de julho para no seguinte link;

<https://forms.gle/9nedEjTdKP8dhKWa9>

4. Os atletas participam em todas as provas individuais do seu escalão e sexo;

5. 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;

6. Será considerada uma classificação final individual, por escalão e sexo, no total das mesmas.

7. 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;

8. 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;

9. Serão atribuídas diplomas aos 5 primeiros atletas de cada escalão e sexo da classificação do total das provas. Os restantes atletas serão considerados como extras.

10. Neste Torneio irá realizar-se uma Prova Extra de Estafetas Mistas, por escalão, com prémios para a primeira equipa. Cada Clube / grupos / equipas 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 um Clube / grupos / equipas 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.



11. Será permitida a presença de 1 acompanhante por Clube / grupos / equipas no local de realização das provas, para auxiliar os atletas e colaborar com a organização;
12. 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;
13. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo;
14. Caso haja necessidade de esclarecer dúvidas sobre local da prova, ou outras situações, contactar João Laranjeira (967 222 097).

Programa horário

PROGRAMA ATLETAS	
9h30	Concentração dos atletas
9h40	Aquecimento
10h00	Início das provas individuais
11h20	Pequena pausa
11h30	Início das provas estafetas
12h00	Final das Atividades
12h15	Entrega de diploma de Participação



ESCALÕES: MINIS (2019/2020)

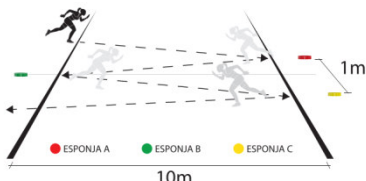
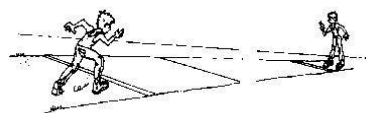
BENJAMINS A (2016/2017/2018)

BENJAMINS B (2014/2015)

PROVAS	DESCRIÇÃO
1. Vaivém com Obstáculos	<i>Quem demora menos tempo a correr 30 metros com obstáculos?</i> - 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. Lançamento Bola Medicinal 2 Kg	<i>Quem consegue lançar a Bola mais longe?</i> - 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	<i>Quem demora menos tempo a percorrer 30 metros?</i> - Parte após o sinal de partida e tenta percorrer 30 metros, no menos tempo possível. - Tens 2 tentativas e conta o melhor.
4. Penta Salto	<i>Quem salta mais longe com 5 saltos (steps)</i> - 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.



INFANTIS (2012/2013)

PROVA	DESCRIÇÃO
1- Corrida 4x (10+10) 	Quem demora menos tempo a correr 5 x (10+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 em ida e volta. -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 flectido 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 menos tempo possível. - Tens 1 tentativa.
4. Penta Salto 	Quem salta mais longe com <u>5 saltos (steps)</u> - 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.



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.

