Torneio de Atletismo de Pavilhão

Local: Pavilhão da Escola Secundária de Caldas de Vizela

Data: 05 de dezembro de 2026

Horário: 09h30 às 12h30

Organização:

*Câmara Municipal de Vizela

*Coordenação Local do Desporto Escolar – Braga

*Associação de Atletismo de Braga- AAB

Colaboração:

*Centro de Formação Desportiva de Atletismo D. Maria II. Vila Nova de Famalicão.

Torneio de Atletismo de Pavilhão

Pavilhão ES de Caldas de Vizela

Sábado – 05/12/2026 – 09:30 horas

REGULAMENTO

1. Neste Torneio poderão participar atletas do escalão de **Minis-(**2021), **Benjamins A** (2018/2020), **Benjamins B** (2016/2017) e **Infantis** (2014/2015) 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 novembro** para a Coordenação Local do Desporto Escolar de Braga, para **emanuel.brandao@agse.pt e rui.jorge.cabral@sa-miranda.net**, 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 constituirem 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 **dois juízes-árbitros** 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. Será fornecido um pequeno reforço alimentar, a todos participantes.

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.pt

15. Caso haja necessidade de esclarecer dúvidas sobre o local da prova, ou outras situações, contactar Emanuel Brandão (966453454).

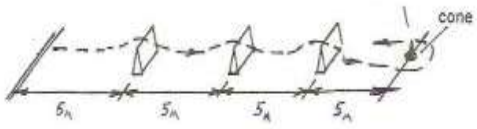
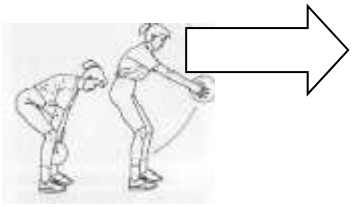
Torneio de Atletismo de Pavilhão

Pavilhão ES de Caldas de Vizela

Sábado – 05/12/2026 – 09:30 horas

ESCALÕES-MINIS (2021) BENJAMINS A (2018/2020)

BENJAMIM B- (2016/2017)

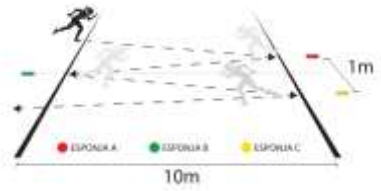
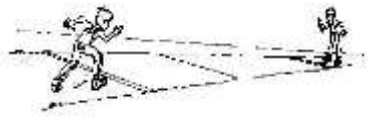
PROVAS	DESCRIÇÃO
1. Vaivém com Obstáculos 	***Quem demora menos tempo a correr 30 metros com obstáculos?*** - Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando os obstáculos, num percurso de ida e volta; - Tens de tocar no cone com uma mão, voltar e fazer o mesmo percurso de volta para a partida; - Partida ao 1º obstáculo, 5 m; 5 m entre obstáculos. - Tens 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 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 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.

Torneio de Atletismo de Pavilhão

Pavilhão ES de Caldas de Vizela

Sábado – 05/12/2026 – 09:30 horas

ESCALÃO: INFANTIS-(2014-2015)

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 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 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 ES de Caldas de Vizela

Sábado – 05/12/2026 – 09:30 horas

ESTAFETAS MISTAS

Minis
Benj. A
Benj. B
Infantis

- Máximo de duas equipas 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.

