

4º

# Torneio Atletismo de Rua

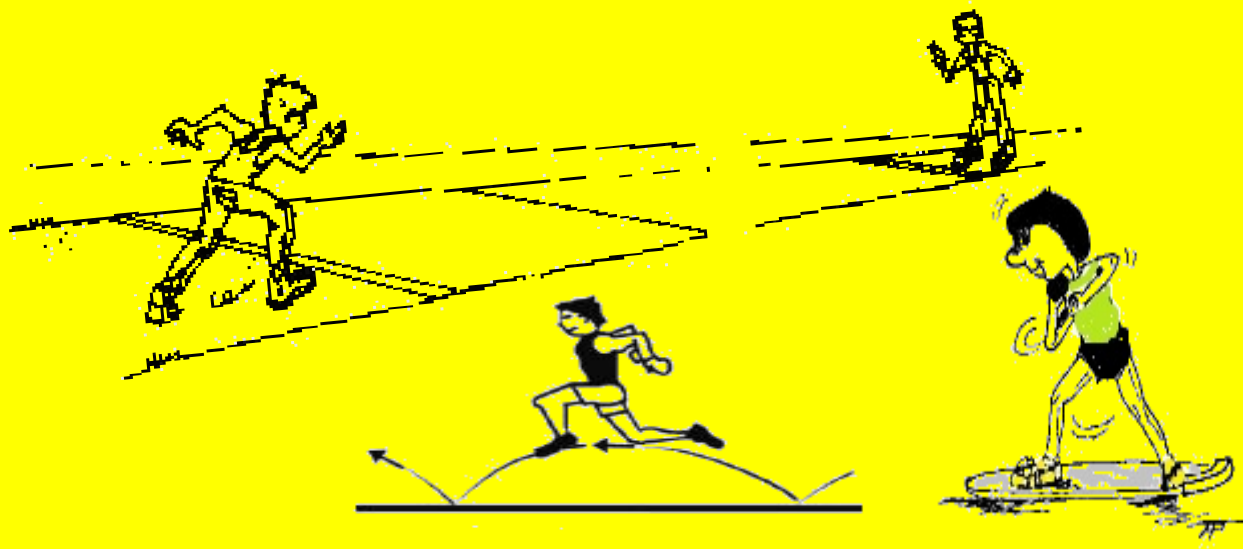
- Cidade de Felgueiras -

Círculo de Atletismo de Rua 2013

Associação de Atletismo do Porto

14 Julho 2013 - 15:30h

**Local: Avenida Dr. Leonardo Coimbra - em frente ao edifício da Câmara Municipal de Felgueiras**



Organização:



Apoios:





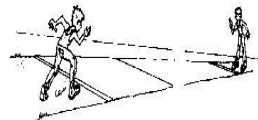




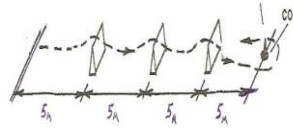
# 2º Torneio de Atletismo de Rua – Cidade de Felgueiras – 2013





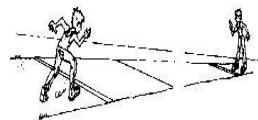
Benjamins A e B

Infantis

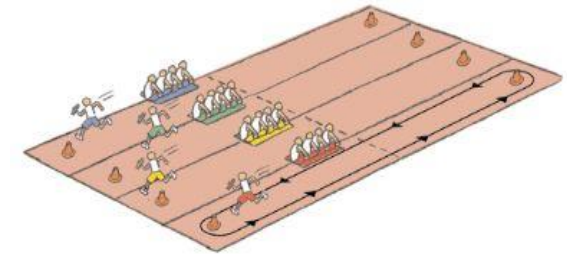
Prova	Descrição
<b>Turbo lançamento</b> 	<b>Quem consegue lançar o dardo mais longe?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Segura o dardo com uma mão.</li> <li>• Se lançares com a mão direita, deves colocar a perna esquerda à frente</li> <li>• Tens <b>3 tentativas</b> e <u>conta o melhor lançamento</u></li> </ul>
<b>Penta - salto</b> 	<b>Quem chega mais longe em 5 saltos?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloca-te de pé, com os pés paralelos, atrás de uma linha de saída marcada no solo.</li> <li>• Tenta chegar o mais à frente possível em cinco saltos, colocando, alternadamente, os pés.</li> <li>• Tens <b>2 tentativas</b> e <u>conta a melhor.</u></li> </ul>
<b>30 metros</b> 	<b>Quem demora menos tempo a correr 30 metros?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloca-te atrás da linha de partida.</li> <li>• Após o sinal de partida, parte e tenta percorrer os 30 metros, no menor tempo possível.</li> <li>• Tens <b>2 tentativas</b> e <u>conta o melhor resultado.</u></li> </ul>

Prova	Descrição
<b>Lançamento do Peso</b> 	<b>Quem consegue lançar o Peso mais longe?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Segura o Peso com uma mão.</li> <li>• Se lançares com a mão direita, deves colocar a perna esquerda à frente.</li> <li>• Tens <b>2 tentativas</b> e <u>conta o melhor lançamento.</u></li> </ul>
<b>Penta - salto</b> 	<b>Quem consegue saltar mais vezes?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloca-te de pé, com os pés paralelos, atrás de uma linha de saída marcada no solo.</li> <li>• Tenta chegar o mais à frente possível em cinco saltos, colocando, alternadamente, os pés.</li> <li>• Tens <b>2 tentativas</b> e <u>conta a melhor.</u></li> </ul>
<b>“Vai e Vem” com Barreiras</b> 	<b>Quem demora menos tempo a correr 20+20 m com 3 obstáculos?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível passando os 3 obstáculos.</li> <li>• Tens de dar a volta ao cone e voltar a fazer o mesmo percurso com obstáculos até ao local da partida.</li> <li>• Tens <b>2 tentativas</b> e <u>conta o melhor tempo.</u></li> </ul>

Iniciados

Prova	Descrição
<b>Lançamento do Peso</b> 	<b>Quem consegue lançar o Peso mais longe?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Segura o Peso com uma mão.</li> <li>• Se lançares com a mão direita, deves colocar a perna esquerda à frente</li> <li>• Tens <b>2 tentativas</b> e <u>conta o melhor lançamento</u></li> </ul>
<b>Penta - salto</b> 	<b>Quem consegue saltar mais vezes?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloca-te de pé, com os pés paralelos, atrás de uma linha de saída marcada no solo.</li> <li>• Tenta chegar o mais à frente possível em cinco saltos, colocando, alternadamente, os pés.</li> <li>• Tens <b>2 tentativas</b> e <u>conta a melhor.</u></li> </ul>
<b>30 metros</b> 	<b>Quem demora menos tempo a correr 30 metros?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloca-te atrás da linha de partida.</li> <li>• Após o sinal de partida, parte e tenta percorrer os 30 metros, no menor tempo possível.</li> <li>• Tens <b>2 tentativas</b> e <u>conta o melhor resultado.</u></li> </ul>

**Estafeta Mista**  
**Benj. A e B**  
**Infantis**  
**Iniciados**



Máximo de uma equipa por escalão. Cada equipa é formada por 5 elementos, tendo obrigatoriamente de ser constituída por 3 rapazes e 2 raparigas ou vice-versa. Os elementos de cada equipa colocam-se no meio de cada percurso, sentados e alternados por sexo. **Os Infantis e Iniciados podem partir de pé.** Ao sinal de partida o 1º atleta realiza o percurso de ida e volta, contornando os cones (que distam entre si em 30 metros) e entregando o testemunho ao colega que está em 2º lugar e assim sucessivamente. Vence a equipa que realizar melhor



# Circuito de Atletismo de Rua

## 4º Torneio Felgueiras

14 Julho 2013 – 15:30H



### Regulamento:

- A)** Neste Torneio poderão participar atletas do escalão de Benjamins A (2004/2005/2006), Benjamins B (2002/2003), Infantis (2000/2001) e Iniciados (1999 – 1998) de Escolas e Clubes do Distrito do Porto.
- B)** As inscrições deverão ser enviadas até ao dia 13 de Julho para a Associação de Atletismo do Porto (email: [geral.aaporto@gmail.com](mailto:geral.aaporto@gmail.com)), indicando o primeiro e o último nome do atleta, o número do BI/CC, o ano de nascimento, o clube ou escola que representa e o dorsal anual.
- C)** As provas iniciam-se às 15:30 horas. O início das provas de cada escalão etário/sexo, será determinada no local, sendo os participantes disso informados através do som.
- D)** Haverá uma classificação individual por prova, escalão e sexo. Sendo atribuído um prémio aos três primeiros classificados de cada prova.
- E)** No caso das provas de estafetas, poderão realizar-se várias séries, vencendo a equipa que tiver realizado o melhor tempo. Serão atribuídos prémios aos atletas que façam parte da equipa vencedora.
- F)** Os Clubes apenas poderão inscrever uma (1) equipa na corrida de estafeta por escalão. Nos escalões de Benjamins A e B só se realizará uma corrida, podendo os Clubes constituir uma equipa com atletas dos dois escalões.
- G)** No caso de um 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 o clube poder constituir uma equipa. Para este efeito, o clube terá que ter pelo menos um atleta no escalão em que a equipa vai participar na prova de estafeta. Esta subida de escalão não é permitida nas provas individuais.
- H)** Será considerado vencedor individual de cada prova, o atleta que tenha obtido a melhor marca; em caso de eventual empate, é vencedor quem obteve a melhor marca na segunda tentativa da prova, se o empate persistir será vencedor o atleta mais novo em idade.
- I)** Serão atribuídos prémios aos três clubes melhor pontuados do torneio, sendo que para a classificação coletiva, dependerá do número de atletas classificados nos dez (10) primeiros lugares de cada prova/escalão/sexo. Por cada atleta nestas condições será atribuído dois (2) pontos se filiado, um (1) ponto se não filiado, ao seu Clube.
- J)** Serão ainda acrescentados a esse resultado, um (1) ponto por cada equipa pertencente ao clube que consiga classificar-se nos dez (10) primeiros lugares da prova de estafetas.
- K)** Também serão atribuídos pontos adicionais aos 3 primeiros classificados em cada prova/escalão/sexo. Sendo atribuídos 3 pontos ao vencedor, dois pontos ao 2º classificado e 1 ponto ao 3º classificado, sejam ou não federados.
- EXEMPLO: 1º classificado Federado = 3 pontos (1º lugar) + 2 pontos (federado) (5 pontos)*  
*1º Classificado Não Federado = 3 pontos (1º Lugar) + 1 Ponto (Não federado) (4 pontos)*
- L)** Em caso de empate será considerado vencedor o clube com maior número de primeiros lugares. Se o empate persistir, será considerado o número de atletas classificados em segundo, em terceiro lugar, e assim sucessivamente.
- M)** Será permitida a presença de 2 acompanhantes por clube no local de realização das provas, para auxiliar os atletas e colaborar com a organização;
- N)** A organização reserva-se o direito de solicitar aos atletas a apresentação do Bilhete de Identidade ou Célula Pessoal, para confirmação da data de nascimento;
- O)** No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
- P)** Os prémios serão entregues no torneio seguinte.