

Torneio de Atletismo de Pavilhão

União Freguesias Custóias-Leça do Balio-Guifões

Circuito de Atletismo em Pavilhão

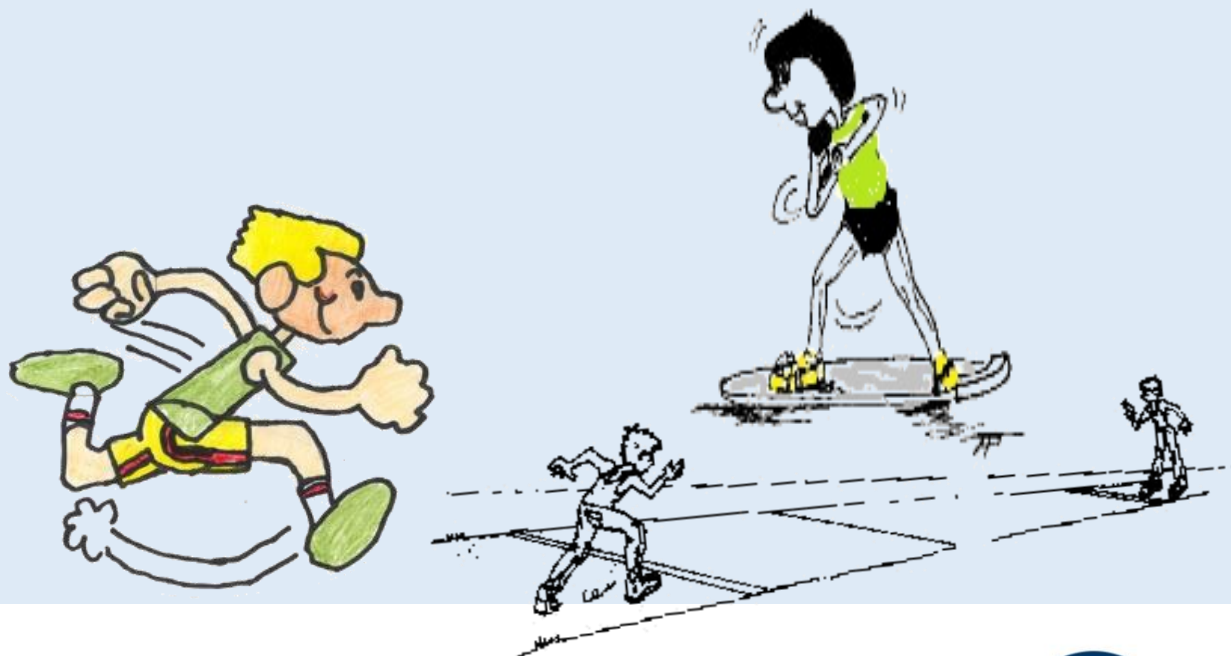
1º

Associação de Atletismo do Porto

15 janeiro 2017 - 9:30h

Local: Pavilhão Municipal de Custóias - Rua António Sérgio – Custóias

Coordenadas: Lat: 41°12'12.20"N - Long: 8°38'22.84"



Organização:



Apoios:

matosinhosport
empresa municipal de desporto



UNIÃO DAS FREGUESIAS
* CUSTÓIAS *
LEÇA DO BALIO
| GUIFÕES |





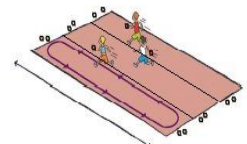
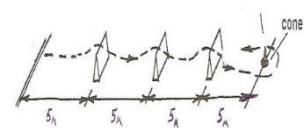
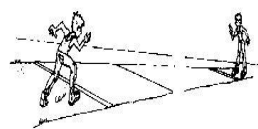
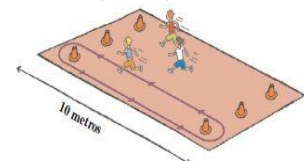


Torneio de Pavilhão União Freguesias Custóias-Leça do Balio- Guifões – 2017

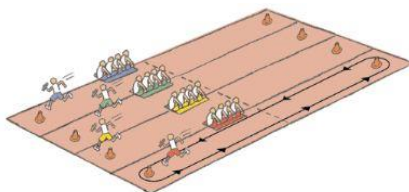


Benjamins A e B

Infantis

Prova	Descrição	Prova	Descrição
Turbo lançamento 	Quem consegue lançar o vortex mais longe? <ul style="list-style-type: none"> • Segura o dardo com uma mão. • Se lançares com a mão direita, deves colocar a perna esquerda à frente. • Tens 2 tentativas e <u>conta o melhor lançamento</u> 	Lançamento do Peso 	Quem consegue lançar o Peso mais longe? <ul style="list-style-type: none"> • Segura o Peso com uma mão. • Se lançares com a mão direita, deves colocar a perna esquerda à frente • Tens 2 tentativas e <u>conta o melhor lançamento</u>
Penta - salto 	Quem chega mais longe em 5 saltos? <ul style="list-style-type: none"> • 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 <u>conta a melhor</u>. 	Penta - salto 	Quem chega mais longe em 5 saltos? <ul style="list-style-type: none"> • 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 <u>conta a melhor</u>.
“Vai e Vem” das anilhas 	Quem demora menos tempo a transportar as anilhas? <ul style="list-style-type: none"> • Transporta 5 anilhas de um lado para o outro, a uma distância de 10 m. • Coloca as anilhas na zona delimitada, terminas quando tiver 5 anilhas. • Tens 1 tentativa. 	“Vai e Vem” com Barreiras 	Quem demora menos tempo a correr 24+20 m com 3 obstáculos? 6m entre cada obstáculo - 40cm/50cm Altura <ul style="list-style-type: none"> • Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível passando os 3 obstáculos. • Tens de dar a volta ao cone e voltar a fazer o mesmo percurso com obstáculos até ao local da partida. • Tens 2 tentativas e <u>conta o melhor tempo</u>.
30 metros 	Quem demora menos tempo a correr 30 metros? <ul style="list-style-type: none"> • Coloca-te atrás da linha de partida. • Após o sinal de partida, parte e tenta percorrer os 30 metros, no menor tempo possível. • Tens 2 tentativas e <u>conta o melhor resultado</u>. 	5 x (10+10) metros 	Quem demora menos tempo a correr 5 x (10+10) metros em ida e volta? <ul style="list-style-type: none"> • Coloca-te atrás da linha de partida. • Após o sinal de partida, tenta correr no menor tempo possível, um percurso de 10 metros, 5 vezes em ida e volta. • Tens apenas 1 tentativa

Estafeta Mista



Máximo de duas equipas por escalão. Cada equipa é formada por 6 elementos, tendo obrigatoriamente de ser constituída por 3 rapazes e 3 raparigas ou vice-versa. Os elementos de cada equipa colocam-se no meio de cada percurso, sentados e alternados por sexo. 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 tempo.



Circuito de Atletismo em Pavilhão

Torneio União Freguesias Custóias-Leça do Balio- Guifões

15 de janeiro 2017 – 9:30h



Regulamento:

- A)** Neste Torneio poderão participar atletas do escalão de Benjamins A (2008/2009/2010), Benjamins B (2006/2007) e Infantis (2004/2005), de Escolas e Clubes do Distrito do Porto.
- B)** As inscrições deverão ser enviadas até ao dia 12 janeiro para a Associação de Atletismo do Porto (email: geral.aaporto@gmail.com), indicando o primeiro e o último nome do atleta, dorsal anual, o número do BI/CC, o ano de nascimento e o clube ou escola que representam;
- C)** As provas iniciam-se às 9:30horas. A ordem das provas de cada escalão etário/sexo, será determinada no local, sendo os participantes disso informados através do som.
- D)** Os atletas deverão participar em todas as provas do seu escalão e sexo, pela ordem que a organização indicar, através do som, devendo percorrer todas as estações até completarem o número de tentativas permitidas em cada prova. Após ter realizado todas as provas, os delegados dos Clubes/Escolas deverão dirigir-se ao secretariado a fim de levantar os lanches dos respetivos atletas inscritos.
- E)** Classificação individual:
1. Haverá ainda uma classificação individual combinada - Tetratlo resultante da participação cumulativa do conjunto das 4 provas que o atleta tiver realizado no torneio. Em caso de eventual empate, é vencedor quem obteve o melhor lugar da classificação parcial de cada uma das provas (1.º critério - mais primeiros lugares; 2º critério – mais segundos lugares (quando nenhum dos atletas obteve um 1.º lugar), e assim sucessivamente);
 2. Serão atribuídos 20 pontos ao primeiro classificado de cada prova, 19 ao segundo;...; do vigésimo até ao último será atribuído 1 ponto, em cada prova.
7. Em cada torneio a classificação coletiva será atribuída da seguinte forma:
1. 5 Pontos ao Vencedor do Tetratlo
 2. 4 Pontos ao 2º classificado do Tetratlo
 3. 3 Pontos ao 3º Classificado do Tetratlo
 4. 2 pontos ou 1 ponto do 4º ao último classificado de cada jogo (2 pontos se for federado e um ponto se não for federado ou que não participe com o seu dorsal - 4 dígitos)
 5. No caso de dois ou mais clubes estarem empatados na pontuação coletiva, o critério a utilizar para o desempate será o seguinte: 1º critério – mais vitórias individuais; 2º critério – mais segundos lugares individuais e assim sucessivamente.
- F)** 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 (até um limite máximo de 2 equipas por escalão).
- G)** No caso de dois ou mais clubes estarem empatados na pontuação coletiva, o critério a utilizar para o desempate será o seguinte: 1º critério – mais vitórias individuais por prova; 2º critério – mais segundos lugares individuais e assim sucessivamente.
- H)** Será permitida a presença de 2 acompanhantes por clube no local de realização das provas, para auxiliar os atletas e colaborar com a organização;
- I)** 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;
- J)** No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da F.P.A. e Regulamento do Circuito de Torneios Pavilhão AAP.