

VII TORNEIO
ATLETISMO DE RUA

CIDADE
TROFA DA

ALAMEDA DA ESTAÇÃO

25
ABR. 2024
15H00



APOIO



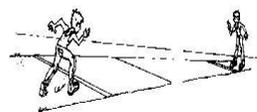
ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO
PORTO



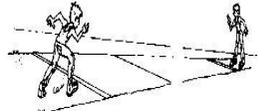
ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA TROFA



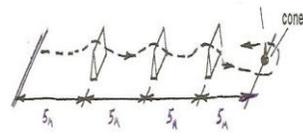
Benjamins A e B

Prova	Descrição
Turbo lançamento 	Quem consegue lançar o dardo 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>
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. • Tens 2 tentativas e <u>conta a melhor.</u>
30 + 30 metros 	Quem demora menos tempo a correr 30 + 30 metros? <ul style="list-style-type: none"> • Coloca-te atrás da linha de partida. • Após o sinal de partida, parte e tenta percorrer 30 + 30 metros, (vai e volta) no menor tempo possível. • Tens 2 tentativas e <u>conta o melhor resultado.</u>

Infantis

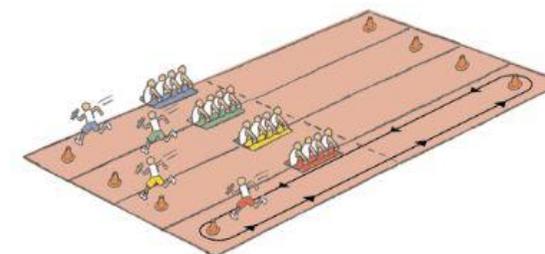
Prova	Descrição
Lançamento do Peso 	Quem consegue lançar o Peso mais longe? <ul style="list-style-type: none"> • Segura o Peso com uma mão. • Se lançares com a mão direita, deves colocar a perna esquerda à frente. • Tens 2 tentativas e <u>conta o melhor lançamento.</u>
Penta - salto 	Quem consegue saltar mais vezes? <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. • Tens 2 tentativas e <u>conta a melhor.</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 30 metros no menor tempo possível. • Tens 2 tentativas e <u>conta o melhor resultado.</u>

Iniciados

Prova	Descrição
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 consegue saltar mais vezes? <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. • Tens 2 tentativas e <u>conta a melhor.</u>
“Vai e Vem” com Barreiras 	Quem demora menos tempo a correr 30+30 m com 3 obstáculos? <ul style="list-style-type: none"> • Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível passando os 3 obstáculos. (7.5/7.5/7.5/7.5) • 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>

Estafeta Mista

Benj. A
Benj. B
Infantis
Iniciados



Máximo de uma (1) equipa por escalão. Cada equipa é formada por 6 elementos, tendo obrigatoriamente de ser constituída por 3 rapazes e 3 raparigas. Os elementos de cada equipa colocam-se no meio de cada percurso, sentados e alternados por sexo. **Os Infantis e Iniciados partem 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 tempo.



Circuito de Atletismo de Rua

Torneio Cidade Trofa

25 abril 2024 – 15:00H



Regulamento:

- a) Neste Circuito poderão participar atletas do escalão de Benjamins A (2015 – 2016 - 2017), Benjamins B (2013 – 2014) e Infantis (2011 – 2012) e Iniciados (2009 - 2010) de Escolas e Clubes do distrito do Porto. Podendo participar outros clubes de fora da A.A. Porto, mas só são classificados para os prémios individuais.
- b) As inscrições deverão ser feitas até ao dia 22 abril na **www.aaporto.net**
- c) As provas iniciam-se às 15:00 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.
- e) Em cada torneio os Clubes apenas poderão inscrever uma (1) equipa na corrida de estafeta por escalão.
 1. As estafetas serão mistas podendo participar 3 rapazes e 3 raparigas.
 2. 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 se juntar a outros colegas e o clube poder constituir uma equipa. Esta subida de escalão não é permitida na participação das provas individuais.
 3. Para este efeito, descrito anteriormente, o clube terá que ter **três atletas** no escalão em que a equipa vai participar na prova de estafeta.
- f) Poderão participar atletas e clubes do distrito do Porto, podem também participar atletas e clubes de outros distritos/associações, assim como atletas individuais. Nestes casos, apenas terão acesso à classificação individual deste torneio/prova.
- g) Os atletas deverão participar com o dorsal anual.
- h) Para a classificação individual,
 1. Será elaborada uma classificação individual por prova, por escalão/sexo.
- i) A classificação coletiva será atribuída da seguinte forma:
 1. 5 Pontos ao Vencedor de cada jogo
 2. 4 Pontos ao 2º classificado de cada jogo
 3. 3 Pontos ao 3º Classificado de cada jogo
 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)
 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.
- j) Os resultados de cada torneio ficarão homologados após a realização do torneio seguinte. No caso do último torneio de rua, a homologação dos resultados acontecerá um mês após a sua realização.
- k) No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

PRÉMIOS:

1. Serão atribuídos prémios às 8 primeiras equipas do torneio.
2. Apenas serão atribuídos prémios às equipas vencedoras das corridas de estafetas.