



TORNEIO REGIONAL DE BENJAMINS

Sub10 e Sub12

13 de julho de 2024 – sábado manhã

Estádio Municipal da Póvoa de Varzim

Regulamento:

- a) O Torneio Regional de Benjamins destina-se, exclusivamente, a atletas federados do escalão de Sub10 (2015-2016-2017) Benjamins B (2013-2014), conforme indicado no programa -horário.
- b) Cada atleta pode participar num máximo de 3 (três) provas, desde que uma delas seja a estafeta.
- c) **Os Atletas que participem nas provas de 500 metros ou 600 metros não poderão participar em mais nenhuma corrida posterior, com exceção da estafeta 4x60m.**
- d) **Os Atletas que estiverem a participar no concurso de S. Comprimento ou Arremesso da Bola podem realizar a prova de 600m ou 500m e regressar ao concurso respetivo.**
- e) Na prova de 50m para Benjamins A,
 - a partida será a **2 apoios**, com vozes de “aos seus lugares” + sinal sonoro.
- f) Na prova de Comprimento para Sub10,
 - a Chamada é feita numa **zona de 60 cm**, esta zona está colocada à distância de 1 metro da caixa de areia;
 - A medição é feita a partir da **ponta do pé**, se a chamada for feita **dentro da zona**. Se for realizada antes da zona, a medição é feita partir do início da mesma.
 - É nulo quando ultrapassa a zona de chamada.
- g) A prova de estafeta poderá ser constituída por atletas dos escalões Sub10 e Sub12. E um máximo de 3 equipas por clube. Para a pontuação coletiva contarão apenas as duas melhores equipas classificadas de cada clube.
- h) Para a classificação coletiva pontuam os 2 (dois) melhores classificados de cada clube em cada prova, sendo os restantes atletas do clube considerados como atletas individuais, para efeitos de pontuação.
- i) Poderão participar no máximo 4 atletas por clube em cada prova.
- j) As provas serão pontuadas até ao máximo de 8 atletas por prova, atribuindo-se ao primeiro classificado 8 pontos, ao segundo 7 ponto, e assim sucessivamente, até ao 1 ponto ao eventual 8o classificado.
- k) Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados em cada prova e troféus aos três primeiros clubes da classificação masculina e feminina no conjunto dos escalões de Sub10 e Sub12.
- l) No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
- m) **Inscrições**
 - i. Obrigatórias na plataforma de inscrições www.aaporto.net até ao **dia 11 julho**.
 - ii. As **inscrições** realizadas em www.aaporto.net devem ser **confirmadas** na mesma até **45 minutos de antecedência da prova**.



TORNEIO REGIONAL DE BENJAMINS

Sub10 e Sub12

13 de julho de 2024 – sábado manhã

Estádio Municipal da Póvoa de Varzim

HORA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBSERVAÇÕES
9h30	60 m	Sub12	Fem	Séries
	Comprimento	Sub10	Mas	3+1 ensaios
	Salto em altura	Sub12	Mas	a)
	Peso 2kg	Sub12	Fem	3+1 ensaios
9h45	60 m	Sub12	Mas	Séries
10h00	60 m Barreiras *	Sub12	Fem	(6 bar – 0,60) Séries
10h10	60 m Barreiras *	Sub12	Mas	(6 bar – 0,60) Séries
10h20	50 m	Sub10	Fem	Séries
	Salto em altura	Sub12	Fem	b)
	Peso 2kg	Sub12	Mas	3+1 ensaios
	Comprimento	Sub10	Fem	3+1 ensaios
10h35	50 m	Sub10	Mas	Séries
10h50	600 m	Sub12	Fem	Séries
11h05	600 m	Sub12	Mas	Séries
11h20	500 m	Sub10	Fem	Séries
	Comprimento	Sub12	Mas	3+1 ensaios
	Arremesso Bola	Sub10	Fem	3+1 ensaios
	Arremesso Bola	Sub10	Mas	3+1 ensaios
11h35	500 m	Sub10	Mas	Séries
11h50	4x60 m	Sub10/12	Fem	Séries
12h00	4x60 m	Sub10/12	Mas	Séries
	Comprimento	Sub12	Fem	3+1 ensaios
12h10	1000m Marcha	Sub10	Mas/Fem	
12h20	2000m Marcha	Sub12	Mas/Fem	

***Distância à 1º barreira = 12 metros; Distância entre barreiras = 6,5 metros**

- a) Salto em altura (Benj. B Mas): inicia a 0,90 m sobe de 4 em 4 até ficarem 3 atletas e, depois, sobe de 3 em 3 cm.
- b) Salto em altura (Benj. B Fem): inicia a 0,90 m sobe de 4 em 4 até ficarem 3 atletas e, depois, sobe de 3 em 3 cm.