

CIRCUITO DE ATLETISMO DE PAVILHÃO

IDÃES - BARROSAS



5 ABRIL 2025 | 15H00

Pavilhão Gimnodesportivo de Idães - Barrosas

Rua Vilar e Samarim, Vila de Barrosas, 4650-149 Idães | Entrada pelo lado da Piscina: Rua Dr. Machado de Matos

Inscrições: Associação de Atletismo do Porto

Contacto: 914 321 036

SERVIÇO DE SNACK-BAR

Com o apoio da Comissão de Festas em honra
do Divino Espírito Santo 2025

Apoios:



Felgueiras

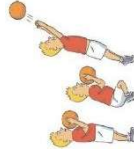
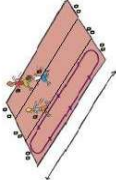




Torneio de Pavilhão – Idões – 2025

Versão A

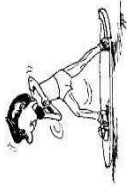
Benjamins A

Prova	Descrição
Lançamento Bola Medicinal (1kg) 	Quem consegue lançar a bola mais longe? • Segura a Bola com as duas mãos à frente do peito. • Cola-te atrás da linha de lançamento, pés paralelos e na direção do lançamento. • Flete e estende os joelhos de forma a lançar a bola para a frente para cima o mais longe que consigas. Tens 2 tentativas e <u>conta o melhor lançamento</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 <u>conta a melhor</u>.
“Vai e Vem” das anilhas 	Quem demora menos tempo a transportar as anilhas? • 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.

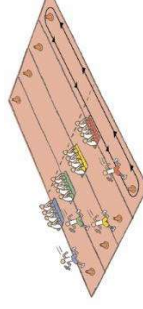
Benjamins B

Prova	Descrição
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 <u>conta a melhor</u>.
Turbo lançamento 	Quem consegue lançar o vortex mais longe? • 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>
“Vai e Vem” com Barreiras 	Quem demora menos tempo a correr 20+20 m com 3 obstáculos? 5m entre cada obstáculo - 30cm/50cm/40cm Altura • 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> .

Infantis

Prova	Descrição
Lançamento do Peso 	Quem consegue lançar o Peso mais longe? • 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? • 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>.
30 metros 	Quem demora menos tempo a correr 30 metros? • 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>.

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. 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 de Idões

5 de abril 2025 – 15h00h



Regulamento:

- A)** Neste Torneio poderão participar atletas do escalão de Sub10 (2016 – 2017 – 2018 - 2019), Sub12 (2014 – 2015) e Sub14 (2012 - 2013), de Escolas e Clubes do Distrito do Porto.
- B)** As inscrições deverão ser feitas até ao dia **3 de abril** em **www.aaporto.net**
- C)** As provas iniciam-se às 15:00horas. 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)** As estafetas serão mistas podendo participar 3 rapazes e 3 raparigas.
- F)** Classificação individual:
1. Haverá ainda uma classificação individual combinada - Triatlo resultante da participação cumulativa do conjunto das 3 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 Triatlo
 2. 4 Pontos ao 2º classificado do Triatlo
 3. 3 Pontos ao 3º Classificado do Triatlo
 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.
- G)** 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).
- H)** 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.
- I)** Será permitida a presença de 2 acompanhantes por clube no local de realização das provas, para auxiliar os atletas e colaborar com a organização;
- J)** 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;
- K)** No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da F.P.A. e Regulamento do Circuito de Torneios Pavilhão AAP.