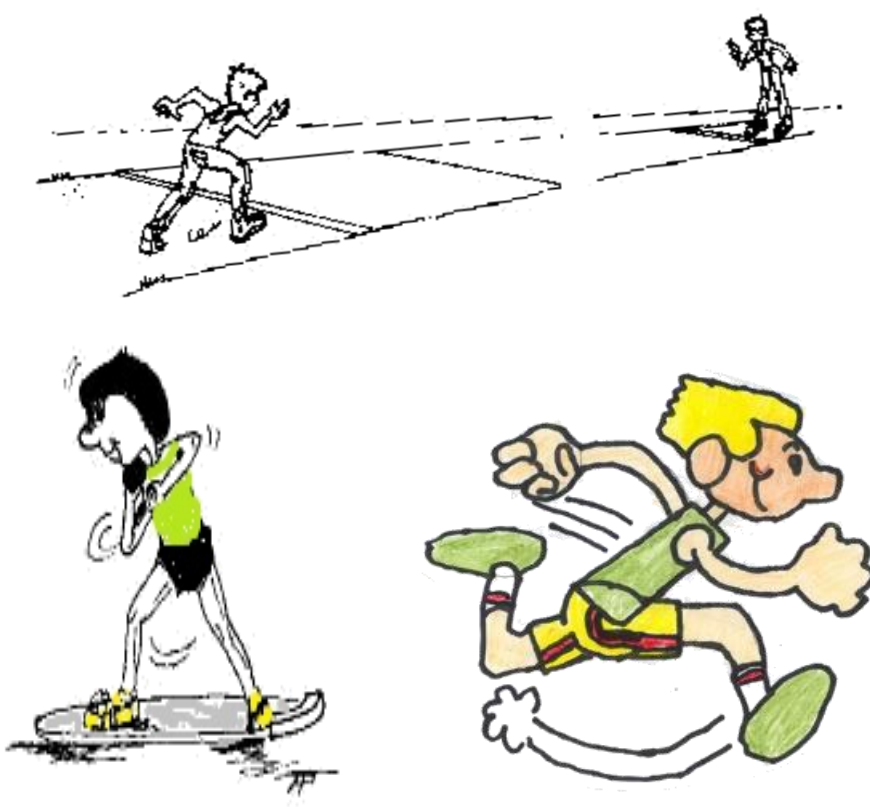


MATOSINHOS KIDS ATHLETICS INDOOR

Leça da Palmeira - Matosinhos

Circuito de Atletismo em Pavilhão



Associação de Atletismo do Porto

1 dezembro 2025 - 9:30h

Local: Pavilhão Municipal – Zona Desportiva de Leça da Palmeira
Junto à pista de Atletismo

Organização:



Apoios:



matosinhos

/ matosinhos
sport



MATOSINHOS'25

CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO
EUROPEAN CITY OF SPORT



MATOSINHOS KIDS ATLETICS INDOOR



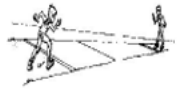
CIRCUITO TORNEIOS DE PAVILHÃO e RUA 2026

1 DEZEMBRO 2025



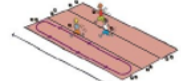
PAVILHÃO MUNICIPAL DE LEÇA DA PALMEIRA - BATARIA






PROVAS – BENJAMINS A

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 o pé da 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 salto.</u>
30 metros 	Quem demora menos tempo a correr 30 metros? <ul style="list-style-type: none">• Coloca-te atrás da linha de partida.• Parte após o sinal de partida e tenta percorrer os 30 metros, no menor tempo possível.• Tens 2 tentativas e <u>conta o melhor tempo.</u>

PROVAS – BENJAMINS B

Prova	Descrição
Lançamento Bola Medicinal (1kg) 	Quem consegue lançar a bola mais longe? <ul style="list-style-type: none">• Segura a Bola com as duas mãos à frente do peito.• Coloca-te atrás da linha de lançamento com os pés paralelos e na direção do lançamento.• Flete e estende as pernas e os braços de forma explosiva para lançares a bola, para a frente e para cima, o mais longe que consigas.• Depois de lançares podes ultrapassar a linha de lançamento.• 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 salto.</u>
“Vai e Vem” das anilhas 	Quem demora menos tempo a transportar as anilhas? <ul style="list-style-type: none">• Transporta 4 anilhas, uma de cada vez, de um lado para o outro, a uma distância de 10 m.• Coloca as anilhas na zona delimitada, o exercício termina quando tiveres 4 anilhas.• Tens 1 tentativa.

PROVAS – 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 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 o melhor penta-salto.</u>
30 metros 	Quem demora menos tempo a correr 30 metros? <ul style="list-style-type: none">• Coloca-te atrás da linha de partida.• Parte após o sinal de partida e tenta percorrer os 30 metros, no menor tempo possível.• Tens 2 tentativas e <u>conta o melhor tempo.</u>

Estafetas Mista - Benjamins A e B e Infantis

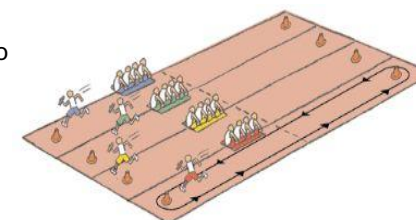
A distância de cada percurso da Estafeta mista é de **15 m + 15 m**

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 género.

Ao sinal de partida, o 1º atleta realiza o percurso de ida e volta, contornando os cones e entregando o testemunho ao colega que está em 2º lugar e assim sucessivamente.

Vence a equipa que realizar o melhor tempo





MATOSINHOS KIDS ATHLETICS INDOOR
CIRCUITO TORNEIOS DE PAVILHÃO e RUA 2026
1 DEZEMBRO 2025
PAVILHÃO MUNICIPAL DE LEÇA DA PALMEIRA - BATARIA



REGULAMENTO

Participação

1. Podem participar neste Torneio os atletas dos seguintes escalões:
 - Benjamins A: Sub 10 (2017, 2018, 2019, 2020) – 6 a 9 anos
 - Benjamins B: Sub 12 (2015, 2016) – 10 e 11 anos
 - Infantis: Sub 14 (2013, 2014) – 12 e 13 anos
2. Podem participar no torneio:
 - Clubes e Escolas do distrito do Porto
 - Atletas, clubes e escolas de outros distritos/associações
 - Atletas filiados e não filiados.
3. Os atletas não filiados ou pertencentes a outras associações terão acesso apenas à classificação individual e coletiva relativa ao torneio em que competirem, não pontuando para o Circuito.

Limite de Participações

4. Nas provas do Triatlo, cada clube pode participar com o número de atletas que entender.
5. Nas Estafetas, cada clube só pode participar com um máximo de **duas (2) estafetas** por escalão/género. **Não é permitida** a participação de **estafetas extra** ou compostas por atletas de diferentes clubes.
6. As estafetas são mistas, tendo de integrar 3 rapazes e 3 raparigas.
7. Caso um clube não tenha atletas suficientes para constituir uma estafeta num determinado escalão, poderá utilizar atletas do escalão imediatamente anterior. No entanto, para usufruir desta exceção, o clube deverá ter pelo menos três atletas no escalão em que pretende participar com a estafeta.

Classificação Individual por Torneio

8. Para elaborar a classificação individual, por escalão e género, em cada prova serão atribuídos pontos aos atletas da seguinte forma:
 - 1.º classificado: 20 pontos
 - 2.º classificado: 19 pontos
 - ...
 - Do 20.º ao último classificado: 1 ponto
9. A classificação individual do torneio, por escalão e género, será obtida pelo somatório dos pontos obtidos nas provas em que cada atleta participou, vencendo o atleta que obtiver a maior pontuação.
10. Em caso de empate pontual serão tidos em conta os seguintes critérios:
 - 1.º critério: maior número de primeiros lugares;
 - 2.º critério: maior número de segundos lugares (se nenhum dos atletas empatados tiver primeiros lugares);
 - Critérios seguintes: aplicação do critério anterior para os 3.ºs lugares e assim sucessivamente.
11. Mantendo-se o empate, prevalecerá a classificação obtida na prova de corrida.

Prémios Individuais por Torneio

12. Aos três (3) primeiros classificados de cada triatlo e aos atletas das equipas vencedoras das estafetas serão entregues prémios que a organização entenda atribuir e que se enquadrem no escalão e género dos participantes. O clube organizador pode oferecer prémios além dos 3 primeiros classificados individuais e coletivos.
13. Os prémios de cada torneio (por escalão e sexo) serão entregues no próprio dia.



MATOSINHOS KIDS ATLETICS INDOOR
CIRCUITO TORNEIOS DE PAVILHÃO e RUA 2026
1 DEZEMBRO 2025
PAVILHÃO MUNICIPAL DE LEÇA DA PALMEIRA - BATARIA



14. A entrega de lanche e de prémios de participação a todos participantes, não é obrigatória, ficando ao critério da entidade organizadora a sua oferta, devendo ser adequados ao escalão dos participantes.

Classificação Coletiva por Torneio

15. Para elaborar a classificação coletiva, por escalão e género, em cada Triatlo (Pavilhão), e nas Estafetas serão atribuídos pontos da seguinte forma, vencendo o clube que obtiver a maior pontuação.:
- 1.º lugar: 10 pontos
 - 2.º lugar: 8 pontos
 - 3.º lugar: 6 pontos
 - 4.º lugar: 4 pontos
 - Do 5.º até ao último lugar: 2 pontos (atletas federados) ou 1 ponto (atletas não federados).
16. Em caso de empate pontual serão tidos em conta os seguintes critérios:
- 1.º critério: maior número de primeiros lugares;
 - 2.º critério: maior número de segundos lugares;
 - Critérios seguintes: aplicação do critério anterior para os 3.ºs lugares e assim sucessivamente.

Regulamentação Complementar

Em tudo o que não estiver previsto neste regulamento, aplicar-se-á o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo ou o que a Direção da AAPorto deliberar em cada Torneio.

Classificação Individual por Torneio em cada Escalão/Género	Classificação Coletiva por Torneio
1º Lugar = Prémio a definir	1º Lugar = 50 €
2º Lugar = Prémio a definir	2º Lugar = 40 €
3º Lugar = Prémio a definir	3º Lugar = 30 €
4º Lugar = a definir pelo organizador	-----
5º Lugar = a definir pelo organizador	-----

Classificação das Estafetas por Torneio em cada Escalão
1º Lugar = Prémio a definir