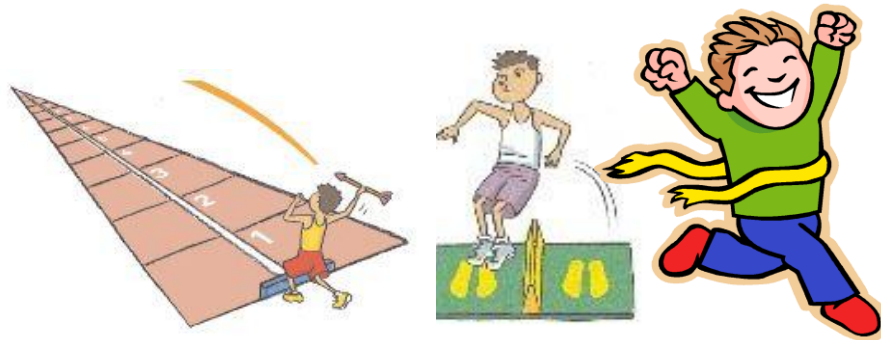


Circuito de Atletismo em Pavilhão Games and Fun

Torneio do Padrão da Légua

**Pavilhão Municipal do Padrão da Légua
Matosinhos**



18 de Novembro - 14:30 Horas

Localização: Rua Hernâni Torres, 156 4460-327 Senhora da Hora – Matosinhos

Patrocinador Oficial:



**Presença do
Campeão Nacional
de 100metros
Carlos Nascimento**

Organização:

Associação Atletismo do Porto - Clube de Desporto C+S de Lavra



Apoio:



Circuito de Atletismo em Pavilhão Games and Fun

Torneio do Padrão da Légua

18 de Novembro 2012

Programa horário

14:15h – Abertura

14:30h – Início das provas

– Convívio com os Campeões

– Entrega de Prémios

18:00h – Encerramento

Patrocinador:



Organização:



Apoio:



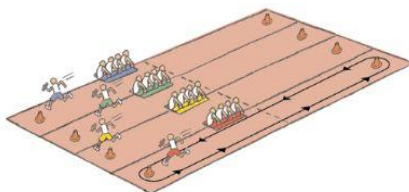
Benjamins A e B

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 o pé esquerdo à frente • Tens 3 tentativas e <u>conta o melhor lançamento</u>
Salto lateral com obstáculo 	Quem consegue saltar mais vezes? <ul style="list-style-type: none"> • Saltar a pés juntos, de um lado para o outro continuamente, em 20 segundos. • Obstáculo com 20cm de altura. • Tens 2 tentativas e <u>conta o melhor registo de saltos.</u>
“Vai e Vem” com Barreiras 	Quem demora menos tempo a correr 20+20 m com 3 obstáculos? <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>
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, 10 vezes em ida e volta. • Tens apenas 1 tentativa

Infantis

Prova	Descrição
Lançamento do Peso 	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 esquerdo à frente • Tens 3 tentativas e <u>conta o melhor lançamento</u>
Salto lateral com obstáculo 	Quem consegue saltar mais vezes? <ul style="list-style-type: none"> • Saltar a pés juntos, de um lado para o outro continuamente, em 20 segundos. • Obstáculo com 20cm de altura. • Tens 2 tentativas e <u>conta o melhor registo de saltos.</u>
“Vai e Vem” com Barreiras 	Quem demora menos tempo a correr 20+20 m com 3 obstáculos? <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>
5 x 20+20 metros 	Quem demora menos tempo a correr 5 x (20+20) 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 20 metros, 10 vezes em ida e volta. • Tens apenas 1 tentativa

Estafeta Mista



Máximo de duas equipas por escalão. Cada equipa é formada por 5 elementos, tendo obrigatoriamente de ser constituída por 3 rapazes e 2 raparigas ou vice-versa. Os elementos de cada equipa colocam-se no meio de cada percurso, sentados e alternados por sexo. **Os Infantis partem de pé.** 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 melhor tempo.



Circuito de Atletismo em Pavilhão Games and Fun Torneio do Padrão da Légua

18 de Novembro 2012 – 14:30h



Regulamento:

- A)** Neste Torneio poderão participar atletas do escalão de Benjamins A (2004/2005/2006), Benjamins B (2002/2003) e Infantis (2000/2001); de Escolas e Clubes do Distrito do Porto.
- B)** As inscrições deverão ser enviadas até ao dia 15 de Novembro para a Associação de Atletismo do Porto (fax: 22 600 15 88 email:porto@fpatletismo.org), indicando o primeiro e o último nome do atleta, o número do BI/CC, o ano de nascimento e o clube ou escola que representam;
- C)** As provas iniciam-se às 14h30 horas. A ordem das provas de cada escalão etário/sexo, será determinada no local, sendo os participantes disso informados através do som.
- D)** Todos os atletas devem ser portadores de uma ficha de registo individual, a obter/entregar no secretariado (início e fim das provas, respetivamente), devendo percorrer as estações onde se realizam as suas provas até completarem o número de tentativas permitidas em cada prova;
- E)** Os atletas deverão participar em todas as provas do seu escalão e sexo, pela ordem que a organização indicar, através do som. Após ter realizado todas as provas os atletas deverão entregar a ficha de registo no secretariado de resultados;
- F)** Ao primeiro classificado em cada uma das provas, serão atribuídos 20 pontos; ao segundo 19 pontos...; do vigésimo até ao último, será atribuído 1 ponto;
- G)** Será considerado vencedor do torneio, o atleta que tenha obtido o maior número de pontos do somatório dos pontos obtidos em cada prova em que participou; 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);
- H)** Haverá uma classificação individual final, por escalão e sexo, resultado do somatório dos pontos alcançados em cada prova.
- I)** Serão atribuídos prémios aos três primeiros atletas de cada escalão e sexo da classificação final do total das provas;
- J)** Serão atribuídos prémios aos três clubes que apresentem mais atletas classificados nos vinte primeiros lugares da classificação individual final, no conjunto de todos os escalões e sexos. Em caso de empate será considerado vencedor o clube com maior número de primeiros lugares. Se o empate persistir, será considerado o número de atletas classificados em segundo, em terceiro lugar, e assim sucessivamente;
- K)** Serão sorteados brindes entre os atletas que participem em todas as provas do seu escalão.
- L)** Será permitida a presença de 2 acompanhantes por clube no local de realização das provas, para auxiliar os atletas e colaborar com a organização;
- M)** 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;
- N)** No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação