

2013

Circuito de Atletismo de Rua



Departamento Técnico

Associação de Atletismo do Porto

Objetivos:

- Promover e fazer crescer a modalidade em condições ideais para crianças e jovens quer em ambiente escolar quer no Clube.
- Projetado para ser abrangente, competitivo, rápido, divertido e simples de executar.
- Criar maior diversidade de ações motoras diretamente relacionadas com o desenvolvimento da velocidade e coordenação, capacidades que devem ser mais desenvolvidas nestes escalões, benjamins e infantis.
- Oferecer maior variedade de eventos criando uma excelente oportunidade para uma maior interação das crianças e jovens com os seus pares.
- Elevar a participação de crianças e jovens das escolas, outras instituições e dos clubes nesta forma de competição por equipa.

Datas dos torneios de 2013

Data	Local
16 Junho	C.M. Vila do Conde
23 Junho	C.M. Gaia
30 Junho	C.M. Maia
14 Julho	C.M. Felgueiras
27 Julho	C.M. Póvoa de Varzim

Escalões-etários (2013):

Escalão	Idade	Anos de Nascimento
Benjamins A	7 a 9 anos	2004 – 2005 – 2006
Benjamins B	10 a 11 anos	2002 – 2003
Infantis	12 a 13 anos	2000 – 2001
Iniciados	14 a 15 anos	1999 – 1998

Seguro Desportivo

Neste âmbito, os atletas que estejam filiados na AAP serão abrangidos pelo respetivo seguro desportivo. Os que integrem grupos Desporto Escolar devem estar abrangidos pelo seguro escolar. Aos restantes participantes que não estão incluídos nos grupos acima referidos, deverão os clubes terem o seu próprio seguro desportivo. No entanto a AAP realizará um seguro para cada evento.

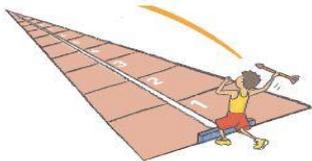
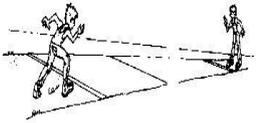
As provas

As provas serão organizadas de acordo com os escalões etários, segundo os quadros abaixo e iguais para todos os torneios.

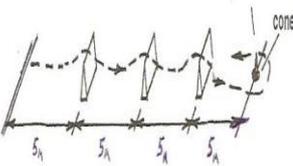
Os organizadores parceiros da AAP poderão sugerir algumas provas diferentes a incluir, na condição da aprovação da Direção Técnica da AAP e na condição de que todos os clubes possam ser informados desse facto atempadamente.

Poderão ainda, paralelamente às provas que compõem a competição do torneio, ser realizadas atividades de experimentação e demonstração, com a participação de atletas campeões, e atividades de captação local de novos atletas.

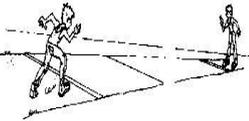
Benjamins A e B - Modelo de Provas

Prova	Descrição
<p>Turbo lançamento</p> 	<p>Quem consegue lançar o dardo mais longe?</p> <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 3 tentativas e <u>conta o melhor lançamento</u>
<p>30 metros</p> 	<p>Quem demora menos tempo a correr 30 metros?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coloca-te atrás da linha de partida. • Após o sinal de partida, parte e tenta percorrer, no menor tempo possível, os 30 metros. • Tens 2 tentativas e <u>conta o melhor tempo.</u>
<p>Penta - salto</p> 	<p>Quem chega mais longe em 5 saltos?</p> <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>

Infantis – Modelo de Provas

Prova	Descrição
<p>Lançamento do Peso</p> 	<p>Quem consegue lançar o peso mais longe?</p> <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>
<p>Penta - salto</p> 	<p>Quem chega mais longe em 5 saltos?</p> <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>
<p>“Vai e Vem” com Barreiras</p> 	<p>Quem demora menos tempo a correr 20+20 m com 3 obstáculos?</p> <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>

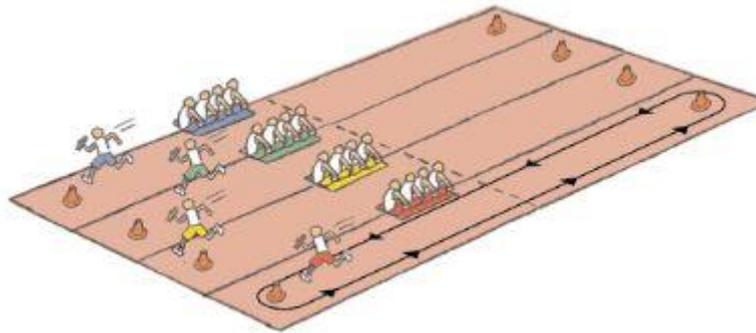
Iniciados – Modelo de Provas

Prova	Descrição
<p>Lançamento do Peso</p> 	<p>Quem consegue lançar o peso mais longe?</p> <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>
<p>Penta - salto</p> 	<p>Quem chega mais longe em 5 saltos?</p> <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>
<p>30 metros</p> 	<p>Quem demora menos tempo a correr 30 metros?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coloca-te atrás da linha de partida. • Após o sinal de partida, parte e tenta percorrer, no menor tempo possível, os 30 metros. • Tens 2 tentativas e <u>conta o melhor tempo.</u>

Estafetas

1 - 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 e Iniciados podem partir 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.



Regulamento Geral do Circuito

- a) Neste Circuito poderão participar atletas do escalão de Benjamins A (2004 – 2005 - 2006), Benjamins B (2002 – 2003) e Infantis (2000 – 2001) e Iniciados (1999 – 1998) de Escolas e Clubes do distrito do Porto.
- b) Este circuito será composto por um máximo de 5 torneios de Rua a realizar no ano de 2013.
- c) Em cada torneio os Clubes apenas poderão inscrever uma (1) equipa na corrida de estafeta por escalão.
 - 1. As estafetas serão mistas podendo participar 2 rapazes e 3 raparigas ou 2 raparigas e 3 rapazes.
 - 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 pelo menos um atleta no escalão em que a equipa vai participar na prova de estafeta.
 - 4. Não se coloca o ponto 3, nas estafetas de Benjamins A e B, nesta estafeta podem participar atletas dos dois escalões. (só existirá uma corrida de estafeta para estes escalões.)
- d) Poderão participar nos Torneios de Rua os atletas e clubes do distrito do Porto, assim como, atletas e clubes de outros distritos/associações. Nestes casos, apenas terão acesso à classificação, individual e coletiva dos torneios em que participem, não pontuando para o circuito.
- e) Os atletas deverão participar com o dorsal anual.
- f) Haverá apenas classificação individual por prova, escalão e sexo, em cada torneio.
- g) Será considerado vencedor individual de cada prova, o atleta que tenha obtido a melhor marca; em caso de eventual empate, é vencedor quem obteve a melhor marca na segunda tentativa da prova, se o empate persistir será vencedor o atleta mais novo em idade.

- h) A classificação coletiva do circuito será o resultado do somatório dos pontos obtidos em cada torneio pelos diferentes Clubes.
1. Em cada torneio a classificação coletiva dependerá do número de atletas classificados nos dez (10) primeiros lugares de cada prova/escalão/sexo. Por cada atleta nestas condições será atribuído dois (2) pontos se filiado, um (1) ponto se não filiado, ao seu Clube.
 2. 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.
 3. 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.
 4. Também serão atribuídos pontos adicionais aos 3 primeiros classificados em cada prova/escalão/sexo. Sendo atribuídos 3 pontos ao vencedor, dois pontos ao 2º classificado e 1 ponto ao 3º classificado, sejam ou não federados.
Exemplo: 1º classificado Federado = 3 pontos (1º lugar) + 2 pontos (federado) (5 pontos)
1º Classificado Não Federado = 3 pontos (1º Lugar) + 1 Ponto (Não federado) (4 pontos)
- i) Serão atribuídos prémios aos três primeiros classificados de cada escalão e sexo da classificação de cada prova.
- j) Serão atribuídos prémios às três primeiras equipas de cada torneio. Os prémios coletivos serão entregues no torneio seguinte.
- k) Serão atribuídos prémios aos oito Clubes melhor classificados, no final do circuito. (prémios entregues da Gala Final de época)
- l) No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

Prémios:**Circuito**

Prémios Finais do Circuito	Coletivo	
	1º - 150€ 2º - 100€ 3º - 70€ 4º - 50€ 5º - 40€ 6º - 30€ 7º - 30€ 8º - 30€	em vales de compras

Prémios por cada torneio

Torneios (I;II;III;IV;V)	Coletivo		prova/escalão/sexo
	1º - 50€ 2º - 30€ 3º - 20€	Vales de compras	