

Circuito de Atletismo em Pavilhão Games and Fun

Torneio da Póvoa de Varzim



9 de Fevereiro – 14:30 Horas

Localização: Pavilhão Escola EB 2,3 S. Pedro de Rates
Rua Faria Guimarães - Rates - Póvoa de Varzim

Patrocinador Oficial:

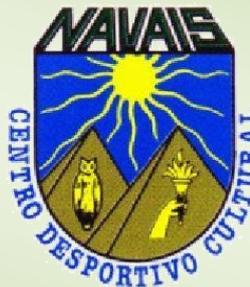


Apoios:



Organização:

Associação Atletismo do Porto - Clube Desportivo e Cultural de Navais

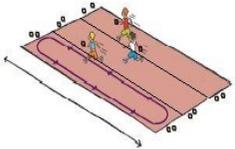
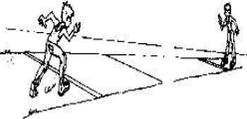




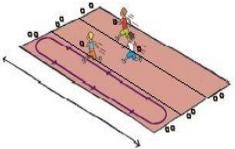
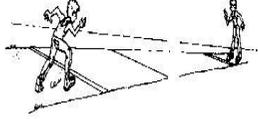
Torneio de Pavilhão Póvoa de Varzim – 2013



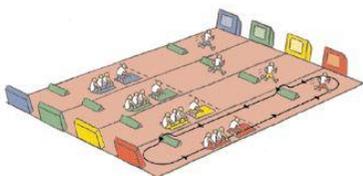
Benjamins A e B

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 perna esquerda à frente • Tens 3 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 3 tentativas e <u>conta a melhor.</u>
“Vai e Vem” das anilhas 	Quem demora menos tempo a transportar as anilhas? <ul style="list-style-type: none"> • 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 tentativas.
30 metros 	Quem demora menos tempo a correr 30 metros? <ul style="list-style-type: none"> • 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>

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 o perna esquerda à frente • Tens 3 tentativas e <u>conta o melhor lançamento</u>
Penta - salto 	Quem consegue saltar mais vezes? <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 3 tentativas e <u>conta a melhor.</u>
“Vai e Vem” das anilhas 	Quem demora menos tempo a transportar as anilhas? <ul style="list-style-type: none"> • 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 tentativas.
30 metros 	Quem demora menos tempo a correr 30 metros? <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 resultado.</u>

Estafeta Mista com obstáculos



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 (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 Games and Fun

Torneio de S. Pedro de Rates – Póvoa de Varzim

9 de Fevereiro 2013 – 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 7 de Fevereiro para a Associação de Atletismo do Porto (fax: 22 600 15 88 email: geral.aaporto@gmail.com), indicando o primeiro e o último nome do atleta, o número do BI/CC, o ano de nascimento e o clube ou escola que representa.
- C)** As provas iniciam-se às 14:30 horas. 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)** 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;
- F)** Será considerado vencedor individual do torneio, o atleta que tenha obtido o maior número de pontos no 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); se ainda subsistir o empate, o desempate far-se-á na prova de 30 metros.
- G)** Haverá uma classificação individual final, por escalão e sexo, resultado do somatório dos pontos alcançados pelos atletas em cada prova.
- H)** Serão atribuídos prémios aos três primeiros atletas de cada escalão e sexo da classificação final do total das provas.
- I)** No caso das provas de estafetas, poderão realizar-se várias séries, vencendo a equipa que tiver realizado o melhor tempo. Serão atribuídos prémios aos atletas que façam parte da equipa vencedora.
- J)** Serão atribuídos prémios aos três clubes melhor pontuados do torneio, sendo que para a classificação colectiva contam apenas os 20 primeiros lugares da classificação individual final (por cada atleta classificado até ao 20º lugar, o clube acumula 1 ponto). Para a classificação colectiva do torneio serão atribuídos ainda mais dois pontos por cada equipa classificada nos dez (10) primeiros lugares das três provas de estafetas (até um limite máximo de 2 equipas por escalão: benjamins A, benjamins B e infantis).
- K)** 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.
- L)** Serão sorteados brindes entre os atletas que participem em todas as provas do seu escalão.
- M)** Será permitida a presença de 2 acompanhantes por clube no local de realização das provas, para auxiliar os atletas e colaborar com a organização;
- N)** 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;
- O)** No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.