

# 2014



## Circuito de Atletismo em Pavilhão Games and Fun



Departamento Técnico

Associação de Atletismo do Porto

## Introdução

O Circuito de Torneios de Atletismo em Pavilhão tem como propósito o combate dos modelos de provas à escala das competições dos adultos. Sendo as crianças dos 7 aos 12 anos o nosso público-alvo, pretendemos ajustar os referidos modelos, atendendo às características do crescimento e do desenvolvimento da criança.

A continuidade deste projeto vem enfatizar a aprendizagem do atletismo em idades jovens, através de atividades de maior carácter lúdico sem renunciar aos objetivos da educação, objetivando o treino e a formação atlética multilateral, contrariando as frequentes repetições de provas e de movimentos muito específicos e tecnicista da modalidade. É também uma forma eficaz e adequada de promoção do Atletismo em âmbito escolar, base essencial na formação, captação e recrutamento de crianças e jovens para esta modalidade.

Podemos, ainda, perspetivar uma oportunidade de encontro e troca de experiências entre escolas e clubes das variadas localidades, transformando este evento num momento facilitador de parcerias e de mais valias entre ambos.

A dinâmica do Circuito de Torneios de Atletismo em Pavilhão pretende associar a competição à diversão e, de igual forma, influenciar os sistemas e os métodos de treino nos escalões jovens. No desenvolvimento deste projeto, as câmaras municipais e as escolas poderão ter um papel essencial, tanto para a execução do projeto, como para a concretização de objetivos fundamentais, tais como a abertura de espaços públicos e escolares à comunidade, o apoio aos seus clubes, a promoção da atividade física como bem essencial a um estilo de vida saudável e, principalmente, a promoção da prática desportiva.

Este projeto pode ainda ser entendido como uma mais valia para os Clubes da Associação de Atletismo do Porto (AAP), já que a classificação final obtida no Circuito de Torneios de Atletismo em Pavilhão permite pontuar no projeto **“Super Clube”**.

A promoção do atletismo, junto das crianças e jovens, pretende recorrer aos nossos atletas mais velhos funcionando como modelos, dando-lhes a oportunidade de impulsionarem a sua modalidade juntos dos mais novos e, de alguma forma, cativá-los e motivá-los para a prática do atletismo. Desta forma garantimos aos jovens um contacto privilegiado com atletas especializados, dando reforço a todo o esforço e dedicação que demonstram ou demonstraram ao longo das suas carreiras desportivas.

## Objetivos

- Promover e impulsionar a prática da modalidade em condições ideais para crianças e jovens, tanto em ambiente escolar como de clube.
- Criar maior diversidade de ações motoras diretamente relacionadas com o desenvolvimento da velocidade e da coordenação, capacidades que devem ser mais desenvolvidas nos escalões de benjamins e infantis.
- Oferecer maior variedade de eventos criando uma excelente oportunidade de interação entre crianças e jovens.
- Elevar a participação de crianças e jovens oriundas das escolas e outras instituições e dos clubes nesta forma de competição por equipa.
- Projetado para ser abrangente, competitivo, rápido, divertido e simples de executar.

## Parcerias existentes e parcerias a estabelecer

No ano anterior foram realizados os seguintes torneios em parceria com a Associação de Atletismo do Porto.

- Pavilhão do Padrão da Légua – Matosinhos;
- Pavilhão de Moreira da Maia – Maia;
- Pavilhão de Oliveira do Douro – Vila Nova de Gaia;
- Pavilhão de S. Pedro de Rates – Póvoa de Varzim;
- Pavilhão Vila Caíz – Amarante.
- Pavilhão Municipal S.Tirso – S. Tirso

Temos o interesse em continuar com estas parcerias, sendo que os respetivos eventos serão agendados em datas a combinar. No entanto, é nosso propósito o aumento das parcerias e dos respetivos torneios em todos os concelhos do Porto, em especial com as instituições que já estejam providos de clubes de Atletismo, mas também com escolas e outras que pretendam ser parceiros ou criar parcerias no âmbito da promoção da prática do Atletismo.

No plano da coorganização destes eventos é de enorme importância que os Clubes envolvidos assegurem algumas condições, designadamente, ceder o pavilhão e garantir a abertura e o fecho das instalações; disponibilizar uma aparelhagem de som; assegurar um corpo de voluntários para colaborar na organização do evento (ex: atletas mais velhos) e; oferecer o lanche a todos os participantes. Assegurados todos estes requisitos, o clube passa a ser considerado como parceiro AAP e, conseqüentemente, receberá os respetivos pontos para a classificação do ranking **“SuperClube”**.

## Datas dos torneios de 2013/2014

Data	Local
7 Dezembro	Padrão da Légua – Matosinhos
21 Dezembro	Oliveira do Douro - Gaia
25 Janeiro 2013	Amarante
15 Fevereiro 2013	Moreira da Maia - Maia
30 Março 2013	Pavilhão Municipal - Santo Tirso

## Escalões-etários para 2013/2014

Escalão	Idade	Anos de Nascimento
Benjamins A	7 a 9 anos	2005 – 2006 – 2007
Benjamins B	10 a 11 anos	2003 – 2004
Infantis	12 a 13 anos	2001 – 2002

## Seguro Desportivo

Os atletas que estejam filiados na AAP serão abrangidos pelo seguro desportivo. Os que integrem grupos de Desporto Escolar devem estar abrangidos pelo seguro escolar. Os participantes que não estão incluídos nos grupos acima referidos devem ser abrangidos pelo seguro desportivo do clube. Para além dos seguros individuais, a AAP realizará um seguro para cada evento.



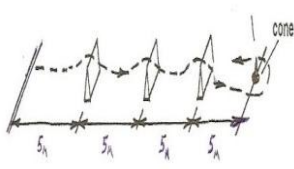
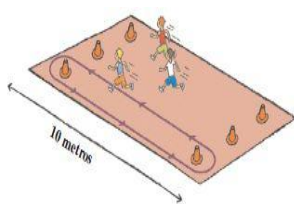
## Esquemas de provas

Serão organizados basicamente dois esquemas de provas para cada um dos escalões etários tendo em vista alguma alternância das mesmas. As características dos pavilhões poderão condicionar a escolha das provas.



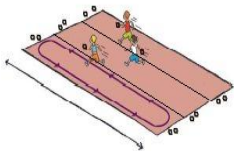
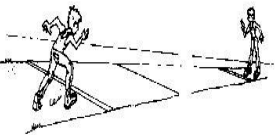
Os organizadores parceiros da AAP poderão sugerir algumas provas diferentes a incluir, na condição da aprovação da Direção Técnica da AAP e na condição de que todos os clubes possam ser informados desse facto atempadamente.

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




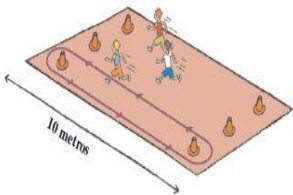
Benjamins A e B - Esquemas de Provas E1

Prova	Descrição
<p><b>Turbo lançamento</b></p> 	<p><b>Quem consegue lançar o dardo mais longe?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Segura o dardo com uma mão.</li> <li>• Se lançares com a mão direita, deves colocar o perna esquerda à frente</li> <li>• Tens <b>3 tentativas</b> e <u>conta o melhor lançamento</u></li> </ul>
<p><b>Salto lateral com obstáculo</b></p> 	<p><b>Quem consegue saltar mais vezes?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltar a pés juntos, de um lado para o outro continuamente, em 20 segundos.</li> <li>• Obstáculo com 20 cm de altura.</li> <li>• Tens <b>2 tentativas</b> e <u>conta o melhor registo de saltos.</u></li> </ul>
<p><b>“Vai e Vem” com Barreiras</b></p> 	<p><b>Quem demora menos tempo a correr 20+20 m com 3 obstáculos?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível passando os 3 obstáculos.</li> <li>• Tens de dar a volta ao cone e voltar a fazer o mesmo percurso com obstáculos até ao local da partida.</li> <li>• Tens <b>2 tentativas</b> e <u>conta o melhor tempo.</u></li> </ul>
<p><b>5 x (10+10) metros</b></p> 	<p><b>Quem demora menos tempo a correr 5 x (10+10) metros em ida e volta?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloca-te atrás da linha de partida.</li> <li>• Após o sinal de partida, tenta correr no menor tempo possível, um percurso de 10 metros, 5 vezes em ida e volta.</li> <li>• Tens apenas <b>1 tentativa</b></li> </ul>



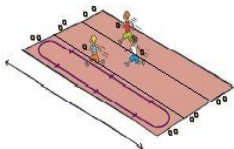
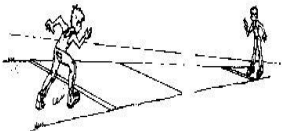
## Benjamins A e B - Esquemas de Provas E2

Prova	Descrição
<p><b>Turbo lançamento</b></p> 	<p><b>Quem consegue lançar o dardo mais longe?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Segura o dardo com uma mão.</li> <li>• Se lançares com a mão direita, deves colocar o perna esquerda à frente</li> <li>• Tens <b>3 tentativas</b> e <u>conta o melhor lançamento</u></li> </ul>
<p><b>Penta - salto</b></p> 	<p><b>Quem chega mais longe em 5 saltos?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloca-te de pé, com os pés paralelos, atrás de uma linha de saída marcada no solo.</li> <li>• Tenta chegar o mais à frente possível, em cinco saltos, colocando alternadamente os pés.</li> <li>• Tens <b>3 tentativas</b> e <u>conta a melhor</u>.</li> </ul>
<p><b>“Vai e Vem” das anilhas</b></p> 	<p><b>Quem demora menos tempo a transportar as anilhas?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transporta 5 anilhas, uma de cada vez, de um lado para o outro, a uma distancia de 10 m.</li> <li>• Coloca as anilhas na zona delimitada, o exercício termina quando tiveres 5 anilhas.</li> <li>• Tens <b>1 tentativas</b>.</li> </ul>
<p><b>30 metros</b></p> 	<p><b>Quem demora menos tempo a correr 30 metros?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloca-te atrás da linha de partida.</li> <li>• Parte após o sinal de partida e tenta percorrer os 30 metros, no menor tempo possível.</li> <li>• Tens <b>2 tentativas</b> e <u>conta o melhor tempo</u>.</li> </ul>

## Infantis – Esquema de Provas E1

Prova	Descrição
<p><b>Lançamento do Peso</b></p> 	<p><b>Quem consegue lançar o peso mais longe?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Segura o peso com uma mão.</li> <li>• Se lançares com a mão direita, deves colocar o perna esquerda à frente</li> <li>• Tens <b>3 tentativas</b> e <u>conta o melhor lançamento</u></li> </ul>
<p><b>Salto lateral com obstáculo</b></p> 	<p><b>Quem consegue saltar mais vezes?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltar a pés juntos, de um lado para o outro continuamente, em 20 segundos.</li> <li>• Obstáculo com 20 cm de altura.</li> <li>• Tens <b>1 tentativa</b>.</li> </ul>
<p><b>“Vai e Vem” com Barreiras</b></p> 	<p><b>Quem demora menos tempo a correr 20+20 m com 3 obstáculos?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível passando os 3 obstáculos.</li> <li>• Tens de dar a volta ao cone e voltar a fazer o mesmo percurso com obstáculos até ao local da partida.</li> <li>• Tens <b>2 tentativas</b> e <u>conta o melhor tempo</u>.</li> </ul>
<p><b>5 x (10+10) metros</b></p> 	<p><b>Quem demora menos tempo a correr 5 x (10+10) metros em ida e volta?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloca-te atrás da linha de partida.</li> <li>• Após o sinal de partida, tenta correr no menor tempo possível, um percurso de 10 metros, 5 vezes em ida e volta.</li> <li>• Tens apenas <b>1 tentativa</b></li> </ul>

## Infantis - Esquemas de Provas E2

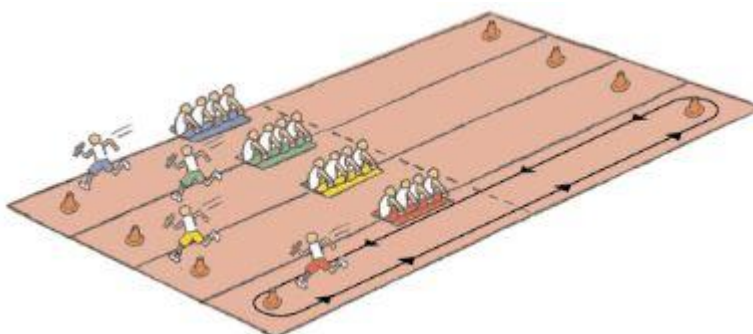
Prova	Descrição
<p><b>Lançamento do Peso</b></p> 	<p><b>Quem consegue lançar o peso mais longe?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Segura o peso com uma mão.</li> <li>• Se lançares com a mão direita, deves colocar o pé esquerdo à frente</li> <li>• Tens <b>3 tentativas</b> e <u>conta o melhor lançamento</u></li> </ul>
<p><b>Penta - salto</b></p> 	<p><b>Quem chega mais longe em 5 saltos?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloca-te de pé, com os pés paralelos, atrás de uma linha de saída marcada no solo.</li> <li>• Tenta chegar o mais à frente possível, em cinco saltos, colocando alternadamente os pés.</li> <li>• Tens <b>3 tentativas</b> e <u>conta a melhor</u>.</li> </ul>
<p><b>“Vai e Vem” das anilhas</b></p> 	<p><b>Quem demora menos tempo a transportar as anilhas?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transporta 5 anilhas, uma de cada vez, de um lado para o outro, a uma distância de 10 m.</li> <li>• Coloca as anilhas na zona delimitada, o exercício termina quando tiveres 5 anilhas.</li> <li>• Tens <b>1 tentativas</b>.</li> </ul>
<p><b>30 metros</b></p> 	<p><b>Quem demora menos tempo a correr 30 metros?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloca-te atrás da linha de partida.</li> <li>• Parte após o sinal de partida e tenta percorrer os 30 metros, no menor tempo possível.</li> <li>• Tens <b>2 tentativas</b> e <u>conta o melhor tempo</u>.</li> </ul>



## Estafetas

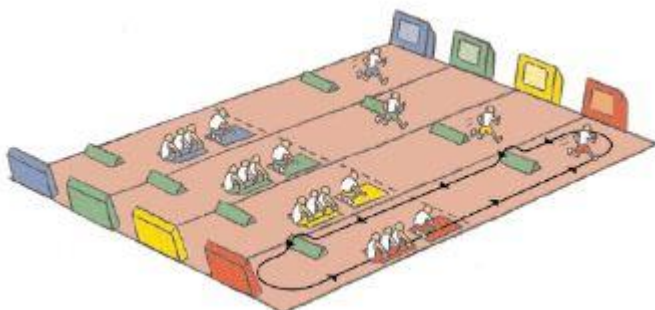
### 1 - Estafeta Mista

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. 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.



### 2 - 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. Ao sinal de partida o 1º atleta realiza o percurso de ida e volta, contornando os cones e saltando os obstáculos, entregando o testemunho ao colega que está em 2º lugar e assim sucessivamente. Vence a equipa que realizar melhor tempo.



No escalão de **Infantis**, os atletas colocam-se no meio de cada percurso, de **pé** e alternados por sexo.

## Regulamento Geral do Circuito

- a) Neste Circuito poderão participar atletas do escalão de Benjamins A (2005 – 2006 - 2007), Benjamins B (2003 – 2004) e Infantis (2001 – 2002) de Escolas e Clubes do distrito do Porto. Estes escalões etários, considerados a partir de 1 de janeiro de 2014, funcionarão para todo o circuito, ainda que o primeiro e o segundo torneio se realizem no ano de 2013.
- b) Este circuito será composto por um máximo de 5 torneios de pavilhão a realizar ao longo da época 2013/2014.
- c) Em cada torneio é permitida a participação do número de atletas que cada clube entender, e até um máximo de 2 estafetas 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 **três** atletas no escalão em que a equipa vai participar na prova de estafeta.
- d) Poderão participar nos torneios de pavilhão os Clubes e Escolas do distrito do Porto, assim como, atletas, clubes e escolas 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) Para a classificação individual,
  - 1. Serão atribuídos 20 pontos ao primeiro classificado de cada prova, 19 ao segundo;...; do vigésimo até ao último será atribuído 1 ponto.
  - 2. Será considerado vencedor individual 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);

3. No caso de, mesmo assim, os atletas se manterem empatados recorrer-se-á à classificação individual obtida numa das provas a definir em cada torneio.
- f) Para efeitos de classificação final do circuito, apenas serão contabilizados os Atletas e Clubes filiados na A. A. Porto, com exceção do 1º e 2º torneios em que todos os atletas serão considerados, de modo a permitir uma adaptação progressiva dos clubes à condição de terem que filiar os seus atletas benjamins e infantis.
1. No caso do atleta ter representado uma escola/clube sem estar filiado, a partir do terceiro torneio do circuito, a pontuação obtida contará apenas para esse torneio.
- g) Será considerado vencedor do circuito, o atleta que tenha obtido o maior número de pontos do somatório dos pontos atribuídos em cada torneio que participou. Em caso de empate pontual ganha quem obteve mais primeiros lugares, segundos e assim sucessivamente.
- h) Para a classificação coletiva do circuito serão atribuídos os seguintes pontos (1º Classif. - 20 Pontos; 2º - 15 Pontos; 3º - 10 Pontos; 4º - 7 Pontos; 5º - 6 pontos; 6º - 5 Pontos; 7º - 4 Pontos; 8º - 3 pontos; 9º - 2 Pontos; 10º - 1 Ponto), à classificação **de cada torneio**. O resultado final do circuito será o somatório desta pontuação atribuída em cada um dos 5 torneios realizados.
1. Em cada torneio a classificação coletiva dependerá do número de atletas classificados nos vinte (20) primeiros lugares de cada escalão/sexo. Por cada atleta nestas condições será atribuído um (1) ponto ao seu Clube.
  2. Serão ainda acrescentados a esse resultado, um 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).
  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.
- i) Serão atribuídos prémios aos cinco primeiros atletas de cada escalão e sexo da classificação final do circuito.

- j) Serão atribuídos prémios aos cinco Clubes melhor classificados, no final do circuito.
- k) Os resultados de cada torneio ficarão homologados após a realização do torneio seguinte. No caso do último torneio de pavilhão, a homologação acontecerá após a realização do 1<sup>a</sup> torneio de rua.
- l) A entrega de prémios do circuito realizar-se-á na GALA ANUAL da AAPorto.
- m) No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

## Prémios:

### Circuito

Prémios Finais do Circuito	Coletivo		Individual/escalão/sexo
	1 <sup>o</sup> - 120€ 2 <sup>o</sup> - 80€ 3 <sup>o</sup> - 60€ 4 <sup>o</sup> - 50€ 5 <sup>o</sup> - 40€	em vales de compras	

### Cada torneio

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