

5^o

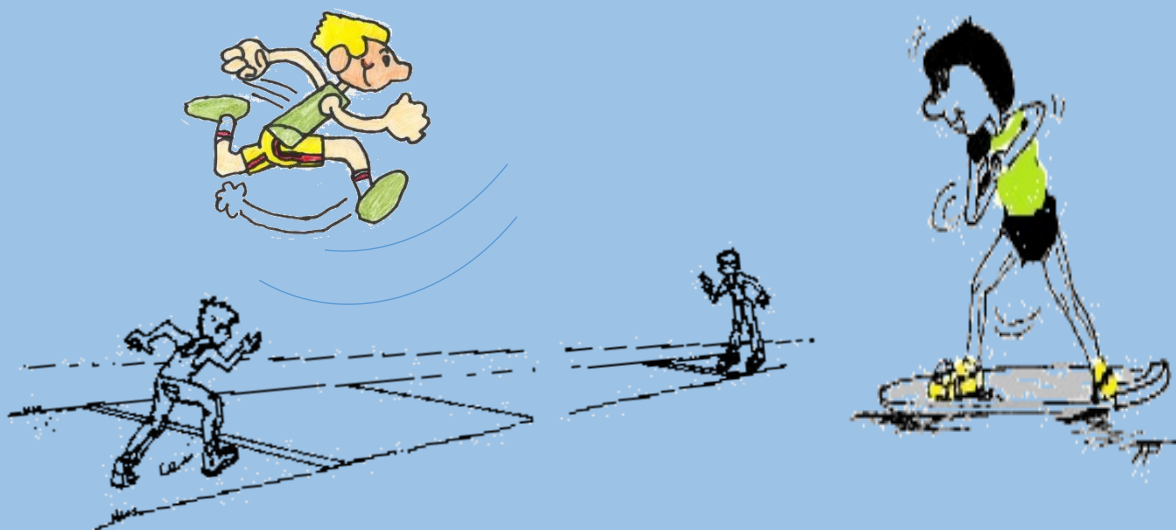
Torneio de Atletismo de Pavilhão Santo Tirso

Circuito de Atletismo em Pavilhão Games and Fun

Associação de Atletismo do Porto

30 Março 2014 - 15:00h

Local: Pavilhão Municipal de Santo Tirso - Rua do Picoto - S/N -
4780-521 Santo Tirso



Organização:



C.A.S.T.
Centro de Atletismo
de Santo Tirso

Apoios:





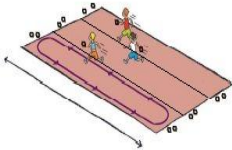
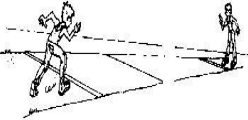
SANTO TIRSO
CÂMARA MUNICIPAL





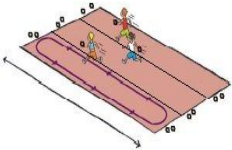
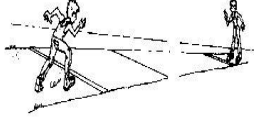
Torneio de Pavilhão – Santo Tirso – 2014



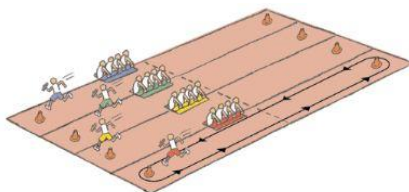
Benjamins A e B

| Prova | Descrição |
|---|---|
| Turbo Lançamento  | Quem consegue lançar o vortex mais longe? <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> |
| 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 e sem balanço. • Tens 2 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 tentativa. |
| 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 a 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 e sem balanço. • Tens 2 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 tentativa. |
| 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



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 Santo Tirso

30 de Março 2014 – 15:00h



Regulamento:

- A)** Neste Torneio 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.
- B)** As inscrições deverão ser enviadas até ao dia 28 de Março para a Associação de Atletismo do Porto (email: geral.aaporto@gmail.com), indicando o número de atletas par estimativa de lanches, no caso de não filiados indicar 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 15:00 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 respectivos 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, 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 em cada prova.
- H)** Serão atribuídos prémios aos três primeiros atletas de cada escalão e sexo da classificação final do total das provas;
- I)** Serão atribuídos prémios aos três clubes que apresentem mais pontos obtidos através dos atletas classificados nos vinte (20) primeiros lugares da classificação individual final, no conjunto de todos os escalões e sexos. Por cada atleta nestas condições será atribuído dois (2) pontos se filiado, um (1) ponto se não filiado ou que não participe com o dorsal anual, ao seu Clube.
- J)** 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)** Será permitida a presença de 2 acompanhantes por clube no local de realização das provas, para auxiliar os atletas e colaborar com a organização;
- L)** 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;
- M)** No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da F.P.A.