

2º

Torneio de Atletismo de Rua

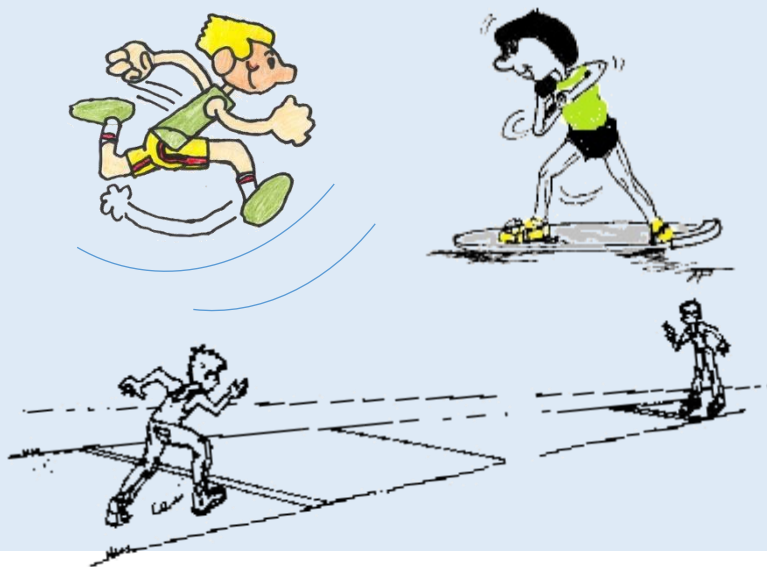
- Cidade da Póvoa de Varzim -

Circuito de Atletismo de Rua 2014

Associação de Atletismo do Porto

8 junho 2014 - 15:30h

Local: Av. Vasco da Gama, 150 - Póvoa de Varzim
Estacionamento do CDP (Junto ao estádio do Varzim SC)



Organização:



Apoios:



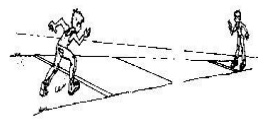






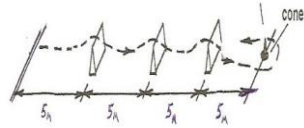
Torneio de Atletismo de Rua – Póvoa de Varzim – 2014





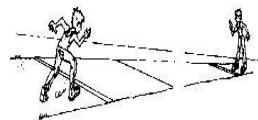
Benjamins A e B

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 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. • Tens 2 tentativas e <u>conta a melhor.</u>
30 + 30 metros 	Quem demora menos tempo a correr 30 + 30 metros? <ul style="list-style-type: none"> • Coloca-te atrás da linha de partida. • Após o sinal de partida, parte e tenta percorrer 30 + 30 metros, (vai e volta) no menor tempo possível. • Tens 2 tentativas e <u>conta o melhor resultado.</u>

Infantis

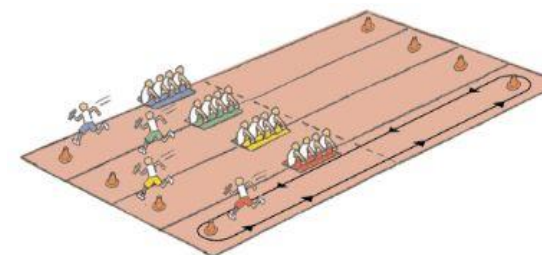
Prova	Descrição
Lançamento do Peso 	Quem consegue lançar o Peso mais longe? <ul style="list-style-type: none"> • Segura o Peso com uma mão. • Se lançares com a mão direita, deves colocar a perna esquerda à frente. • Tens 2 tentativas e <u>conta o melhor lançamento.</u>
Penta - salto 	Quem consegue saltar 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 2 tentativas e <u>conta a melhor.</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>

Iniciados

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 2 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 2 tentativas e <u>conta a melhor.</u>
40 + 40 metros 	Quem demora menos tempo a correr 40 + 40 metros? <ul style="list-style-type: none"> • Coloca-te atrás da linha de partida. • Após o sinal de partida, parte e tenta percorrer 40 + 40 metros, (vai e volta) no menor tempo possível. • Tens 2 tentativas e <u>conta o melhor resultado.</u>

Estafeta Mista

Benj. A
Benj. B
Infantis
Iniciados



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 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 de Rua

2º Torneio Póvoa de Varzim

8 junho 2014 – 15:30H



Regulamento:

- A)** Neste Torneio poderão participar atletas do escalão de Benjamins A (2005/2006/2007), Benjamins B (2003/2004), Infantis (2002/2001) e Iniciados (2000 – 1999) de Escolas e Clubes do Distrito do Porto.
- B)** As inscrições deverão ser enviadas até ao dia 25 de Abril 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 15:30 horas. O início das provas de cada escalão etário/sexo, será determinada no local, sendo os participantes disso informados através do som.
- D)** Haverá uma classificação individual por prova, escalão e sexo. Sendo atribuído um prémio aos três primeiros classificados de **cada prova**.
- E)** 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.
- F)** 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 o clube poder constituir uma equipa. Para este efeito, o clube terá que ter pelo menos um atleta no escalão em que a equipa vai participar na prova de estafeta. Esta subida de escalão não é permitida nas provas individuais.
- 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.
- H)** Serão atribuídos prémios aos três clubes melhor pontuados do torneio, sendo que para 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.
- I)** 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.
- J)** 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)
- 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)** 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 Portuguesa de Atletismo.
- O)** Os prémios coletivos serão entregues no torneio seguinte.