

2015

# Circuito de Atletismo de Rua



## 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, infantis e Iniciados.
- 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 2015

Data	Local
18-07-2015 (Sábado) – 15 Horas	Porto (Praça D. João I) - Porto
12-09-2015 (Sábado) – 15 Horas	Felgueiras (Av. Dr. Leonardo Coimbra) – C.M. Felgueiras
24-09-2015 (Sábado) – 15 Horas	Santo Tirso (Praça 25 Abril) Frente C.M. Santo Tirso

## Escalões-etários (2015):

Escalão	Idade	Anos de Nascimento
Benjamins A	7 a 9 anos	2006 – 2007 – 2008
Benjamins B	10 a 11 anos	2004 – 2005
Infantis	12 a 13 anos	2002 – 2003
Iniciados	14 a 15 anos	2000 – 2001

## 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.


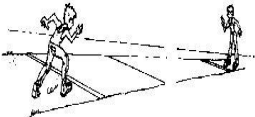

## As provas

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



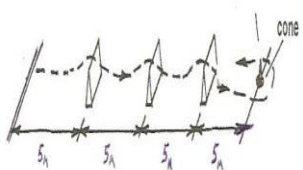
Os organizadores parceiros da AAP poderão sugerir algumas provas diferentes a incluir, na condição da aprovação da Direção Técnica da AAP e na condição de que todos os clubes possam ser informados desse facto atempadamente.

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.



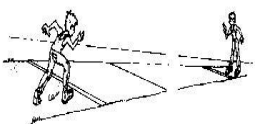
## Benjamins A e B - Modelo de Provas

Prova	Descrição
<p><b>Turbo lançamento</b></p> 	<p><b>Quem consegue lançar o vortex mais longe?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Segura o vortex com uma mão.</li> <li>• Se lançares com a mão direita, deves colocar a perna esquerda à frente</li> <li>• Tens <b>2 tentativas</b> e <u>conta o melhor lançamento</u></li> </ul>
<p><b>30 + 30 metros</b></p> 	<p><b>Quem demora menos tempo a correr 30 + 30 metros?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloca-te atrás da linha de partida.</li> <li>• Após o sinal de partida, parte e tenta percorrer, no menor tempo possível, os 30 + 30 metros.</li> <li>• Tens <b>2 tentativas</b> e <u>conta o melhor tempo.</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>2 tentativas</b> e <u>conta a melhor.</u></li> </ul>

## Infantis – Modelo de Provas

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 a perna esquerda à frente</li> <li>• Tens <b>2 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>2 tentativas</b> e <u>conta a melhor.</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>

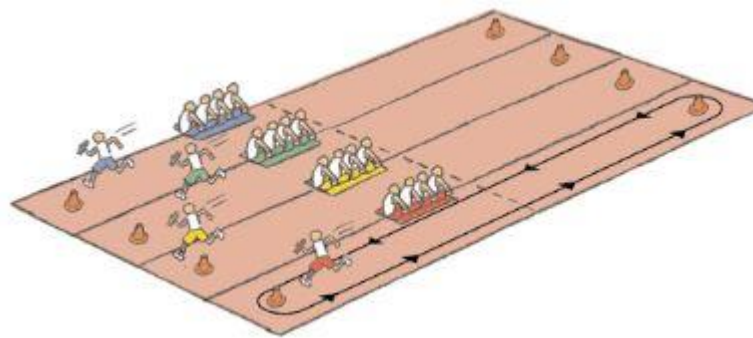
## Iniciados – Modelo de Provas

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 a perna esquerda à frente</li> <li>• Tens <b>2 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>2 tentativas</b> e <u>conta a melhor.</u></li> </ul>
<p><b>40 + 40 metros</b></p> 	<p><b>Quem demora menos tempo a correr 40 + 40 metros?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloca-te atrás da linha de partida.</li> <li>• Após o sinal de partida, parte e tenta percorrer, no menor tempo possível, os 40 + 40 metros.</li> <li>• Tens <b>2 tentativas</b> e <u>conta o melhor tempo.</u></li> </ul>

## Estafetas

### 1 - Estafeta Mista

Uma equipa 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 (2006 – 2007 - 2008), Benjamins B (2004 – 2005) e Infantis (2002 – 2003) e Iniciados (2000 - 2001) de Escolas e Clubes do distrito do Porto., podendo participar outros clubes de fora da A.A. Porto, mas só são classificados para os prémios individuais.
- b) Este circuito será composto por um máximo de 3 torneios de Rua a realizar no ano de 2015.
- 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 **três atletas** no escalão em que a equipa vai participar na prova de estafeta.
- 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 desse torneio / prova.
- e) Os atletas deverão participar com o dorsal anual.
- f) Para a classificação individual,
  - 1. Será elaborada uma classificação individual por prova, por escalão/sexo.
  - 2. Serão atribuídas medalhas aos três (3) melhores classificados de cada prova e escalão em cada um dos torneios.
- g) Para a classificação coletiva do circuito serão atribuídos os seguintes pontos (1º Classif. - 10 Pontos; 2º - 9 Pontos; 3º - 8 Pontos; 4º - 7 Pontos; 5º - 6 pontos; 6º - 5 Pontos; 7º - 4 Pontos; 8º - 3 pontos; 9º - 2 Pontos; 10º - 1 Ponto), à classificação coletiva **de cada torneio**. O resultado final do circuito será o somatório desta pontuação atribuída em cada um dos 3 torneios realizados.

- h) Em cada torneio a classificação coletiva será atribuída da seguinte forma:
1. 5 Pontos ao Vencedor de cada jogo
  2. 4 Pontos ao 2º classificado de cada jogo
  3. 3 Pontos ao 3º Classificado de cada jogo
  4. 2 pontos ou 1 ponto do 4º ao último classificado de cada jogo (2 pontos se for federado e um ponto se não for federado ou que não participe com o seu dorsal - 4 dígitos)
  5. 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 às 8 primeiras equipas de cada torneio.
- j) Haverá um prémio por sorteio por Torneio entre todos os atletas participantes.  
(Um vale – Um par sapatilhas – no valor de 75€ (Oferta BAZAR DESPORTIVO))
- k) Os resultados de cada torneio ficarão homologados após a realização do torneio seguinte. No caso do último torneio de rua, a homologação dos resultados acontecerá um mês após a sua realização.
- l) Serão atribuídos prémios aos oito Clubes melhor classificados, no final do circuito. (prémios entregues da Gala Anual A.A. Porto)
- 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
	1º - 100€ 2º - 70€ 3º - 50€ 4º - 30€ 5º - 30€ 6º - 30€ 7º - 30€ 8º - 30€

### Prémios por cada torneio

Torneios (I;II;III;)	Coletivo	prova/escalão/sexo
	1º - 50€ 2º - 30€ 3º - 25€ 4º - 25€ 5º - 25€ 6º - 25€ 7º - 25€ 8º - 25€	1º - prémio 2º - prémio 3º - prémio (Medalha)