

# Torneio de Atletismo de Pavilhão

Padrão da Légua - Matosinhos

## Circuito de Atletismo em Pavilhão



Associação de Atletismo do Porto

**23 novembro 2014 - 15:00h**

**Local:** Pavilhão do Padrão da Légua

Rua Hernâni Torres, 156 4460-327 Senhora da Hora – Matosinhos

MATOSINHOS ATHLETICS  
INDOOR CUP 2014  
Integrado no Circuito de Pavilhão da A. A. Porto



**23.11.14**  
Domingo, a partir das 15h  
Pavilhão Municipal Padrão da Légua - Matosinhos  
Informações: [clubelavra@sapo.pt](mailto:clubelavra@sapo.pt) tlm: 96 642 52 51

Organização: Câmara Municipal de Matosinhos  
Apoios: Associação de Atletismo do Porto, Câmara Municipal de Matosinhos, Clube de Desporto C.A.S. de Lavra



**Organização:**



**Apoios:**

**matosinhosport**  
empresa municipal de desporto



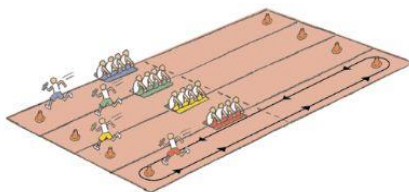
## Benjamins A e B

## Infantis

Prova	Descrição
<b>Turbo lançamento</b> 	<b>Quem consegue lançar o vortex mais longe?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Segura o dardo com uma mão.</li> <li>• Se lançares com a mão direita, deves colocar a perna esquerda à frente.</li> <li>• Tens <b>3 tentativas</b> e <u>conta o melhor lançamento</u></li> </ul>
<b>Penta - salto</b> 	<b>Quem chega mais longe em 5 saltos?</b> <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 e sem balanço.</li> <li>• Tens <b>2 tentativas</b> e <u>conta a melhor</u>.</li> </ul>
<b>“Vai e Vem” das anilhas</b> 	<b>Quem demora menos tempo a transportar as anilhas?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transporta 5 anilhas de um lado para o outro, a uma distância de 10 m.</li> <li>• Coloca as anilhas na zona delimitada, terminas quando tiver 5 anilhas.</li> <li>• Tens <b>1 tentativa</b>.</li> </ul>
<b>30 metros</b> 	<b>Quem demora menos tempo a correr 30 metros?</b> <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 os 30 metros, no menor tempo possível.</li> <li>• Tens <b>2 tentativas</b> e <u>conta o melhor resultado</u>.</li> </ul>

Prova	Descrição
<b>Lançamento do Peso</b> 	<b>Quem consegue lançar o Peso mais longe?</b> <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>3 tentativas</b> e <u>conta o melhor lançamento</u></li> </ul>
<b>Penta - salto</b> 	<b>Quem chega mais longe em 5 saltos?</b> <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 e sem balanço.</li> <li>• Tens <b>2 tentativas</b> e <u>conta a melhor</u>.</li> </ul>
<b>“Vai e Vem” com Barreiras</b> 	<b>Quem demora menos tempo a correr 20+20 m com 3 obstáculos?</b> <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>
<b>5 x (10+10) metros</b> 	<b>Quem demora menos tempo a correr 5 x (10+10) metros em ida e volta?</b> <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>

## 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 Torneio do Padrão da Légua 23 de Novembro 2014 – 15:00h



**matosinhosport**  
empresa municipal de desporto

### Regulamento:

- A)** Neste Torneio poderão participar atletas do escalão de Benjamins A (2006/2007/2008), Benjamins B (2004/2005) e Infantis (2002/2003), de Escolas e Clubes do Distrito do Porto.
- B)** As inscrições deverão ser enviadas até ao dia 21 de novembro para a Associação de Atletismo do Porto (email: [geral.aaporto@gmail.com](mailto:geral.aaporto@gmail.com)), indicando o primeiro e o último nome do atleta, dorsal anual, o número do BI/CC, o ano de nascimento e o clube ou escola que representam;
- C)** As provas iniciam-se às 15:00horas. 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)** Classificação individual:
1. Será elaborada uma classificação individual por prova, por escalão e por cada torneio.
  2. Serão atribuídas medalhas aos três (3) melhores classificados de cada prova e escalão em cada um dos torneios.
  3. Haverá ainda uma classificação individual combinada (a anunciar posteriormente) resultante da participação cumulativa do conjunto de todas as provas que o atleta tiver realizado em cada torneio até ao limite máximo de 4 provas individuais. Será atribuído um diploma aos cinco (5) melhores classificados da classificação individual combinada, de cada torneio. 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);
- F)** 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.
- G)** 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;
- H)** Será permitida a presença de 2 acompanhantes por clube no local de realização das provas, para auxiliar os atletas e colaborar com a organização;
- I)** 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;
- J)** No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da F.P.A. e Regulamento do Circuito de Torneios Pavilhão AAP.