



4º

TORNEIO ATLETISMO PAVILHÃO

8 MAIO
DOMINGO
15h00

PAVILHÃO MUNICIPAL DE GAIA, OLIVEIRA DO DOURO (JUNTO AO PARQUE DA LAVANDEIRA)

ORGANIZAÇÃO:

C.F. OLIVEIRA DO DOURO



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO PORTO



APOIOS:



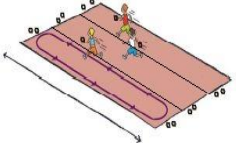
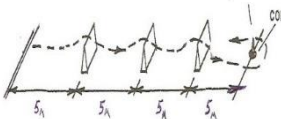
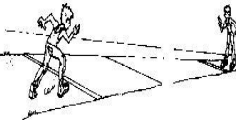
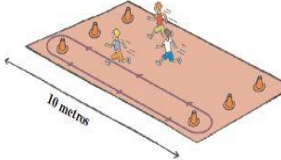


Torneio de Pavilhão – Oliveira do Douro – 2016

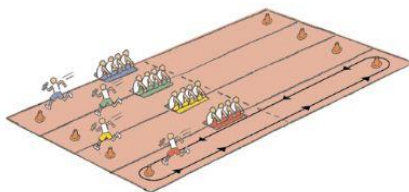


Benjamins A e B

Infantis

Prova	Descrição	Prova	Descrição
Turbo lançamento 	Quem consegue lançar o vortex mais longe? • Segura o dardo 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>	Lançamento do Peso 	Quem consegue lançar o Peso mais longe? • 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 chega mais longe em 5 saltos? • 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>.	Penta - salto 	Quem chega mais longe em 5 saltos? • 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? • 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.	“Vai e Vem” com Barreiras 	Quem demora menos tempo a correr 20+20 m com 3 obstáculos? • 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>.
30 metros 	Quem demora menos tempo a correr 30 metros? • 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>.	5 x (10+10) metros 	Quem demora menos tempo a correr 5 x (10+10) metros em ida e volta? • Coloca-te atrás da linha de partida. • Após o sinal de partida, tenta correr no menor tempo possível, um percurso de 10 metros, 5 vezes em ida e volta. • Tens apenas 1 tentativa

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 de Oliveira do Douro

8 de maio 2016 – 15:00h



Regulamento:

- A)** Neste Torneio poderão participar atletas do escalão de Benjamins A (2006/2007/2008), Neste Torneio poderão participar atletas do escalão de Benjamins A (2007/2008/2009), Benjamins B (2005/2006) e Infantis (2003/2004), de Escolas e Clubes do Distrito do Porto.
- B)** As inscrições deverão ser enviadas até ao dia 5 maio para a Associação de Atletismo do Porto (email: 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. 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)** Em cada torneio a classificação coletiva dependerá do número de atletas classificados nos vinte (20) primeiros lugares de cada prova e escalão/sexo. Por cada atleta nestas condições serão atribuídos ao respetivo clube, dois (2) pontos se o atleta for filiado, um (1) ponto se não for filiado ou que não participe com o dorsal anual.
- G)** 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 (até um limite máximo de 2 equipas por escalão).
- H)** 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 por prova; 2º critério – mais segundos lugares individuais e assim sucessivamente.
- I)** Será permitida a presença de 2 acompanhantes por clube no local de realização das provas, para auxiliar os atletas e colaborar com a organização;
- J)** 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;
- K)** No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da F.P.A. e Regulamento do Circuito de Torneios Pavilhão AAP.