

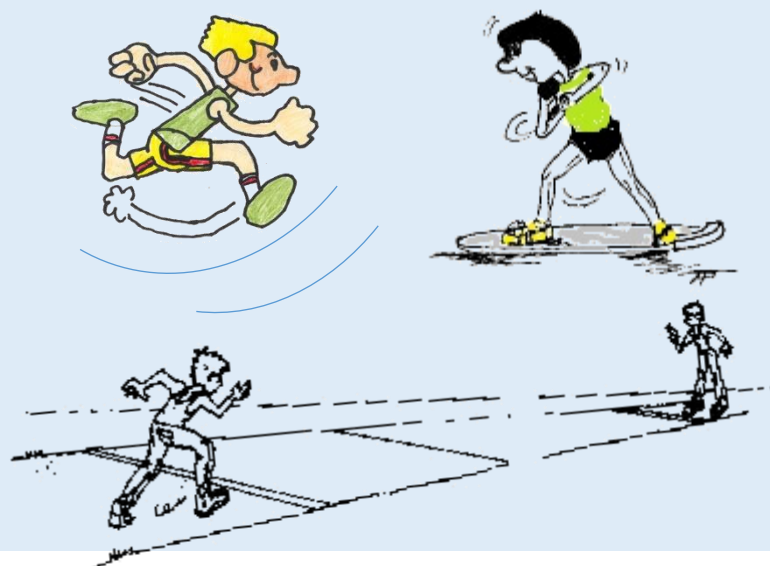
# Torneio de Atletismo de Rua - Póvoa de Varzim - Circuito de Atletismo de Rua 2019

2º

Associação de Atletismo do Porto

**31 março 2019 - 9:30h**

**Local:** Largo Dr. José Pontes – Póvoa de Varzim



Organização:



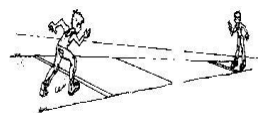






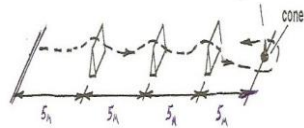
# Torneio de Atletismo de Rua – Póvoa de Varzim – 2019





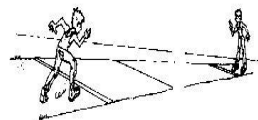
## Benjamins A e B

Prova	Descrição
<b>Turbo lançamento</b> 	<b>Quem consegue lançar o dardo 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>2 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.</li> <li>• Tens <b>2 tentativas</b> e <u>conta a melhor.</u></li> </ul>
<b>30 + 30 metros</b> 	<b>Quem demora menos tempo a correr 30 + 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 30 + 30 metros, (vai e volta) no menor tempo possível.</li> <li>• Tens <b>2 tentativas</b> e <u>conta o melhor resultado.</u></li> </ul>

## Infantis

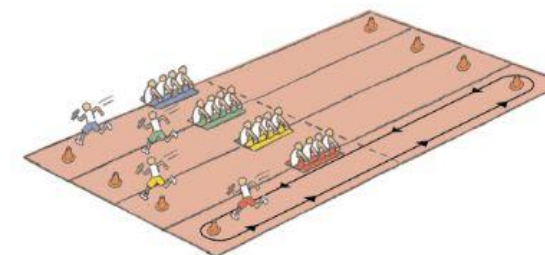
Prova	Descrição
<b>Lançamento do Peso</b> 	<b>Quem consegue lançar o Peso mais longe?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Segura o Peso com uma mão.</li> <li>• Se lançares com a mão direita, deves colocar a perna esquerda à frente.</li> <li>• Tens <b>2 tentativas</b> e <u>conta o melhor lançamento.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

## Iniciados

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>2 tentativas</b> e <u>conta o melhor lançamento</u></li> </ul>
<b>Penta - salto</b> 	<b>Quem consegue saltar mais vezes?</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.</li> <li>• Tens <b>2 tentativas</b> e <u>conta a melhor.</u></li> </ul>
<b>40 + 40 metros</b> 	<b>Quem demora menos tempo a correr 40 + 40 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 40 + 40 metros, (vai e volta) no menor tempo possível.</li> <li>• Tens <b>2 tentativas</b> e <u>conta o melhor resultado.</u></li> </ul>

### **Estafeta Mista**

**Benj. A**  
**Benj. B**  
**Infantis**  
**Iniciados**



Máximo de uma equipa por escalão. Cada equipa é formada por **6 elementos**, tendo obrigatoriamente de ser constituída por 3 rapazes e 3 raparigas. Os elementos de cada equipa colocam-se no meio de cada percurso, sentados e alternados por sexo. 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

## Torneio Póvoa de Varzim

31 março 2019 – 9:30H



### Regulamento:

- a) Neste Circuito poderão participar atletas do escalão de Benjamins A (2010 – 2011 - 2012), Benjamins B (2008 – 2009) e Infantis (2006 – 2007) e Iniciados (2004 - 2005) 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) As inscrições deverão ser enviadas até ao dia **28 março** para a Associação de Atletismo do Porto (email: [geral.aaporto@gmail.com](mailto: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 9:30 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) Em cada torneio os Clubes apenas poderão inscrever uma (1) equipa na corrida de estafeta por escalão.
  1. As estafetas serão mistas podendo participar 3 rapazes e 3 raparigas.
  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.
- f) Poderão participar atletas e clubes do distrito do Porto, podem também participar atletas e clubes de outros distritos/associações, assim como atletas individuais. Nestes casos, apenas terão acesso à classificação individual deste torneio/prova.
- g) Os atletas deverão participar com o dorsal anual.
- h) 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.
- i) 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.
- j) Serão atribuídos prémios às 3 primeiras equipas do torneio.
- 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) No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.