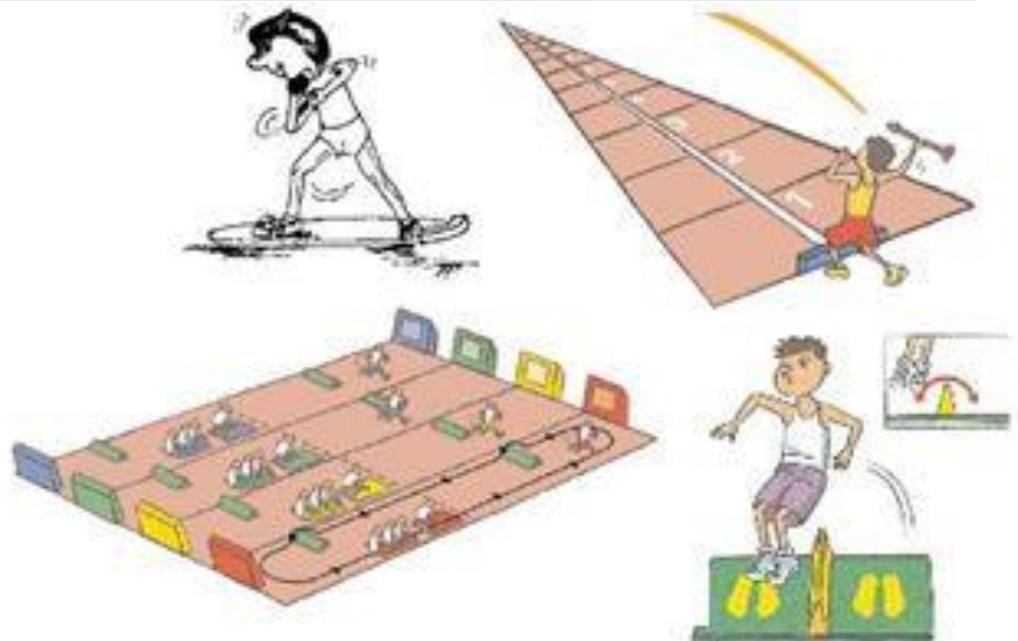


2019

# Circuito de Atletismo em Pavilhão



Departamento Técnico

**Associação de Atletismo do Porto**

## Escalões-etários para 2018/2019

Escalão	Idade	Anos de Nascimento
Benjamins A	7 a 9 anos	2010 – 2011 – 2012
Benjamins B	10 a 11 anos	2008 – 2009
Infantis	12 a 13 anos	2006 – 2007

## Seguro Desportivo

Os atletas que estejam filiados na AAP serão abrangidos pelo seguro desportivo. Os que integrem grupos de Desporto Escolar devem estar abrangidos pelo seguro escolar. Para além destes seguros, a AAP poderá realizar, se necessário, um seguro para cada evento para os atletas não filiados.

## Provas

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.

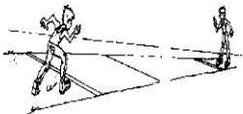
Poderão ainda, paralelamente às provas que compõem a competição do torneio, ser realizadas atividades de experimentação e demonstração, com a participação de atletas campeões, e atividades de captação local de novos atletas.

## Encargos Entidades Organizadoras

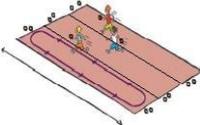
Os Clubes coorganizadores terão de ser responsáveis por assegurar:

1. A cedência do pavilhão e marcação de datas em colaboração com a AAP;
2. Garantir a abertura e fecho das instalações;
3. O transporte prévio dos materiais necessários ou o seu levantamento e devolução nos serviços da AAPorto;
4. Disponibilizar uma aparelhagem de som para o evento e um apresentador;
5. Assegurar um corpo de voluntários mínimos (grupo de atletas mais velhos ou voluntários) que monte os exercícios e provas, a zona de podium e a entrega de prémios e diplomas;
6. Propiciar o lanche a todos os participantes;
7. Proceder à entrega de prémios.

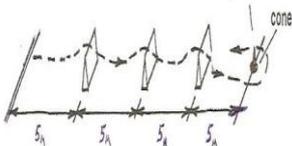
### Benjamins A e B

Prova	Descrição
<p><b>Turbo lançamento</b></p> 	<p><b>Quem consegue lançar o dardo mais longe?</b></p> <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>
<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>30 metros</b></p> 	<p><b>Quem demora menos tempo a correr 30 metros?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloca-te atrás da linha de partida.</li> <li>• Parte após o sinal de partida e tenta percorrer os 30 metros, no menor tempo possível.</li> <li>• Tens <b>2 tentativas</b> e <u>conta o melhor tempo</u>.</li> </ul>

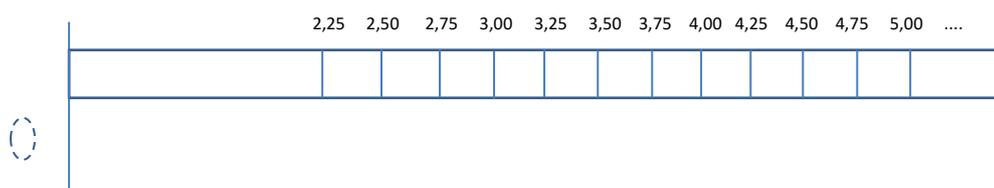
### Benjamins A e B

Prova	Descrição
<p><b>Lançamento Bola Medicinal (1kg)</b></p> 	<p><b>Quem consegue lançar a bola mais longe?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Segura a Bola com as duas mãos à frente do peito.</li> <li>• Cola-te atrás da linha de lançamento, pés paralelos e na direção do lançamento.</li> <li>• Flete e estende os joelhos de forma a lançar a bola para a frente para cima o mais longe que consigas.</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” das anilhas</b></p> 	<p><b>Quem demora menos tempo a transportar as anilhas?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transporta 4 anilhas, uma de cada vez, de um lado para o outro, a uma distância de 10 m.</li> <li>• Coloca as anilhas na zona delimitada, o exercício termina quando tiveres 4 anilhas.</li> <li>• Tens <b>1 tentativa</b>.</li> </ul>

## Infantis

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 24+24 m com 3 obstáculos? 6m entre cada obstáculo 40cm/50cm Altura dos 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>

\*Zona Queda/Pontuação Lançamento Bola Medicinal (Benjamins)



**OBS:**

Após o lançamento, o participante pode ultrapassar a linha.  
Quando um engenho aterra num intervalo de medição (25 cm), é dada a maior distância (por excesso) ao lançamento.

Nos Torneio de Pavilhão existem dois esquemas de provas (Esquema A e B) e funcionarão de forma alternada. A-B-A-B

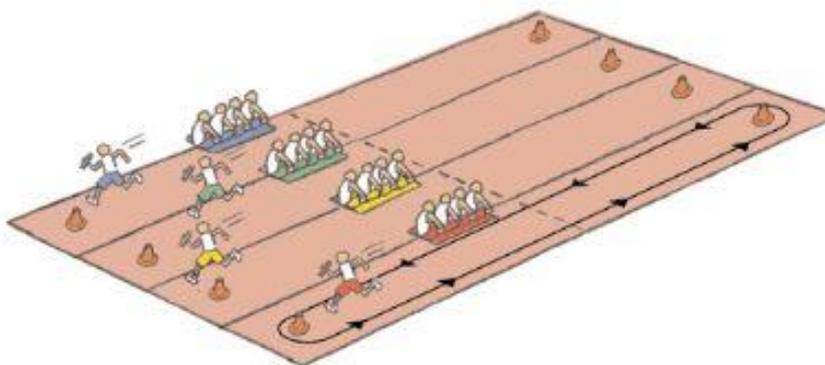
(Benj. A / Benj. B) Versão A: Turbo+Penta+30m / Bola Med.+Penta+Anilhas

(Benj. A / Benj. B) Versão B: Bola Med.+Penta+Anilhas / Turbo+Penta+30m

## Estafetas Mista

### 1. Estafeta de 15m + 15m

Máximo de **duas equipas** 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 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 (2010 – 2011 - 2012), Benjamins B (2008 – 2009) e Infantis (2006 – 2007) de Escolas e Clubes do distrito do Porto.
- b) Poderão participar nos torneios de pavilhão os Clubes e Escolas do distrito do Porto, assim como, atletas, clubes e escolas de outros distritos/associações. Poderão participar atletas filiados e atletas não filiados. Nestes casos, apenas terão acesso à classificação, individual e coletiva dos torneios em que participem, não pontuando para o circuito.
- c) Este circuito será composto por um máximo de 4 torneios de pavilhão a realizar ao longo da época 2018/2019, mais os Torneios de Rua a realizar até ao final de julho 2019.
- d) Em cada torneio é permitida a participação do número de atletas que cada clube entender, e até um máximo de 2 estafetas por clube/escalão/sexo.
  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 pelo menos **três** atletas no escalão em que a equipa vai participar na prova de estafeta.
- e) Para a classificação individual do Triatlo
  1. Serão atribuídos 20 pontos ao primeiro classificado de cada prova, 19 ao segundo;...; do vigésimo até ao último será atribuído 1 ponto, em cada prova.
  2. Será considerado vencedor individual do torneio, o atleta que tenha obtido o maior número de pontos do somatório dos pontos obtidos em cada prova em que participou; 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);

3. No caso de, mesmo assim, os atletas se manterem empatados recorrer-se-á à classificação individual obtida na prova de corrida.
- f) Os prémios de cada torneio, escalão/sexo, serão entregues no dia.
- g) Para efeitos de classificação final do circuito, apenas serão contabilizados os Atletas e Clubes filiados na A. A. Porto.
- h) 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 torneios de rua mais os 4 Torneios de Pavilhão realizados.
- i) Em cada torneio a classificação coletiva será atribuída da seguinte forma:

#### **PAVILHÃO**

1. 5 Pontos ao Vencedor do Triatlo
2. 4 Pontos ao 2º classificado do Triatlo
3. 3 Pontos ao 3º Classificado do Triatlo
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.

#### **RUA**

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) O resultado final do circuito em termos de classificação coletiva será o somatório da pontuação coletiva atribuída em cada um dos **torneios de pavilhão e de rua** realizados. 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 por torneio; 2º critério – mais segundos lugares e assim sucessivamente.
- k) Serão atribuídos prémios aos cinco primeiros atletas de cada escalão e sexo da classificação final combinada do circuito.
- l) Serão atribuídos prémios aos oito (8) Clubes melhor classificados, no final do circuito.
- m) A entrega de prémios do circuito realizar-se-á na GALA ANUAL da AAPorto.
- n) No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

### Prémios (Torneio):

<b>Prémios Finais do Torneio (I;II;III;IV;)</b>	<b>Classificação Coletiva</b>	Classificação Individual Por Prova Escalão/Sexo
	1º Lugar = 50€	1º Lugar = Prémio Ind.
	2º Lugar = 30€	2º Lugar = Prémio Ind.
	3º Lugar = 30€	3º Lugar = Prémio Ind.

### Prémios (Circuito Pavilhão e Rua)\*:

<b>Prémios Finais do Circuito</b>	<b>Classificação Coletiva</b>	Classificação Individual <b>Quadro Combinado (Pavilhão)</b> Escalão/Sexo
	1º Lugar = 150€	1º Lugar = Prémio Ind.
	2º Lugar = 100€	2º Lugar = Prémio Ind.
	3º Lugar = 70€	3º Lugar = Prémio Ind.
	4º Lugar = 50€	4º Lugar = Prémio Ind.
	5º Lugar = 30€	5º Lugar = Prémio Ind.
	6º Lugar = 30€	
	7º Lugar = 30€	
	8º Lugar = 30€	

\*Classificação coletiva conjunta (circuito de pavilhão + circuito de rua)