

# Torneio de Atletismo de Pavilhão

União Freguesias Custóias-Leça do Balio-Guifões

## Circuito de Atletismo em Pavilhão

# 4º

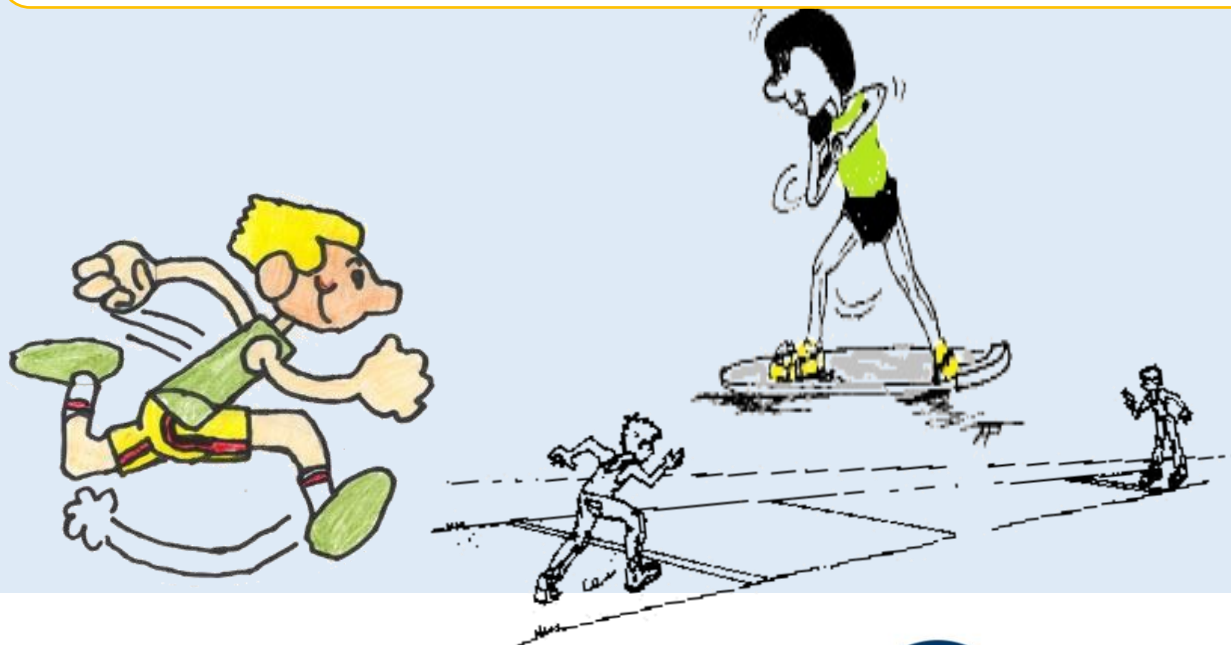
Associação de Atletismo do Porto

**15 março 2020 - 9:00h**

**Local: Pavilhão Municipal Leça do Balio**

Rua D. Frei Manuel Almeida Vasconcelos, Leça do Balio

**Coordenadas:** 41°13'4.45"N -- 8°38'0.41"W



Organização:



Apoios:



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
✦ CUSTÓIAS ✦  
LEÇA DO BALIO  
✦ GUIFÕES ✦



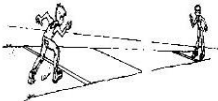


# Torneio de Pavilhão União Freguesias Custóias-Leça do Balio- Guifões – 2020


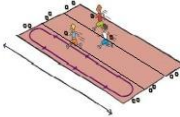

Versão A





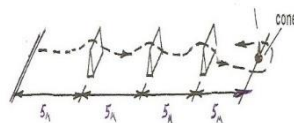
## Benjamins A

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>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 e sem balanço.</li> <li>• Tens <b>2 tentativas</b> e <u>conta a melhor.</u></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>

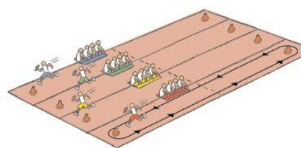
## Benjamins B

Prova	Descrição
<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>Lançamento Bola Medicinal (1kg)</b> 	<b>Quem consegue lançar a bola mais longe?</b> <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>

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

## Estafeta Mista



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 (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 União Freguesias Custóias/Leça Balio/Guifões



domingo, 15 de março 2020 – 9h00h

### Regulamento:

- A)** Neste Torneio poderão participar atletas do escalão de Benjamins A (2011 – 2012 - 2013), Benjamins B (2009 – 2010) e Infantis (2007/2008), de Escolas e Clubes do Distrito do Porto.
- B)** As inscrições deverão ser enviadas até ao dia **13 março** 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 9:15horas. 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)** As estafetas serão mistas podendo participar 3 rapazes e 3 raparigas.
- F)** Classificação individual:
1. Haverá ainda uma classificação individual combinada - Triatlo resultante da participação cumulativa do conjunto das 3 provas que o atleta tiver realizado no 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);
  2. 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.
7. Em cada torneio a classificação coletiva será atribuída da seguinte forma:
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.
- 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.