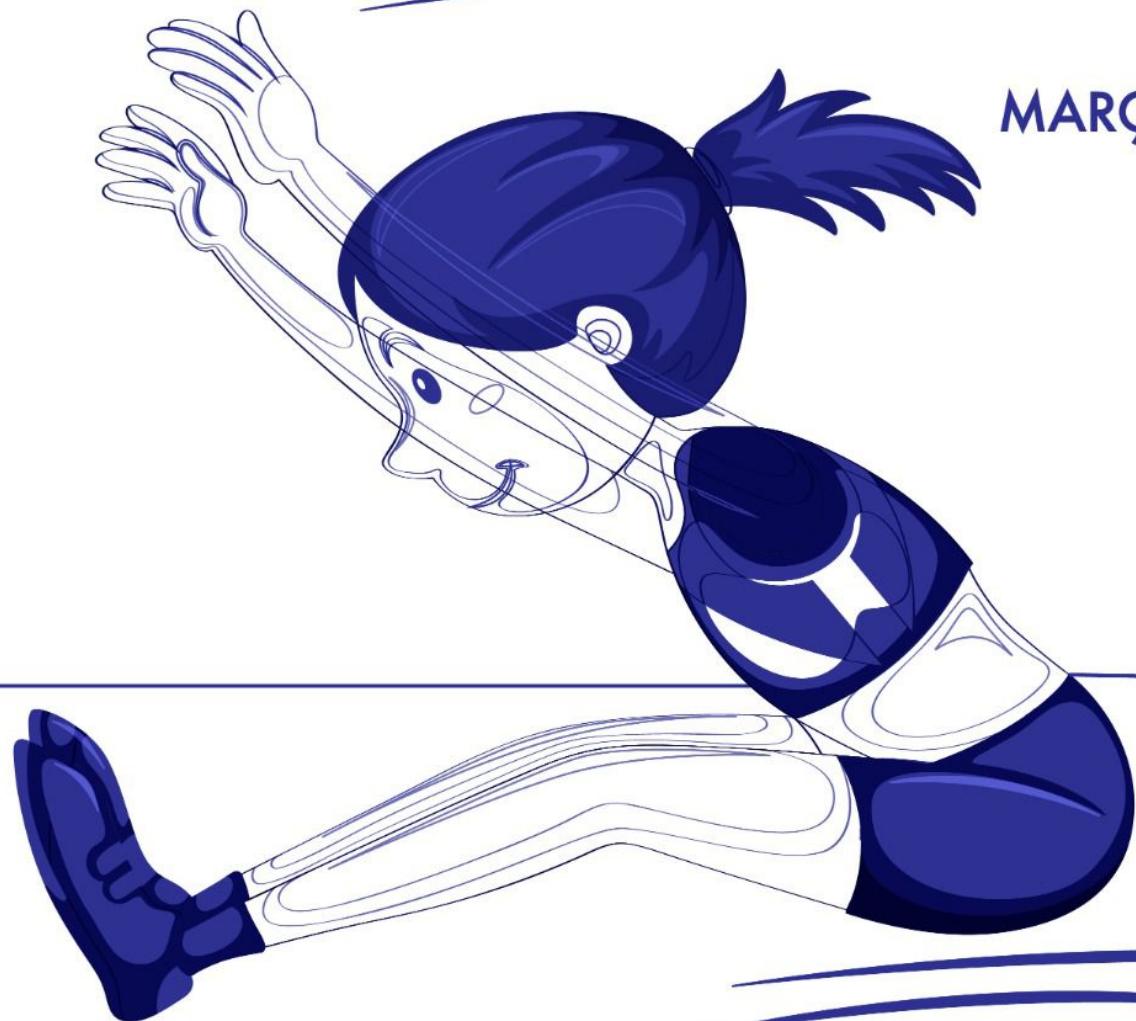


TORNEIO DE PAVILHÃO

Academia de Atletismo do C.F. Oliveira do Douro

19

MARÇO 2023
09:00h



PAVILHÃO MUNICIPAL DAS PEDRAS_ NELSON CARDOSO
VILA NOVA DE GAIA

ORGANIZAÇÃO:



APOIOS:



PATROCINADORES:

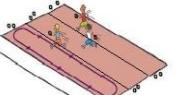




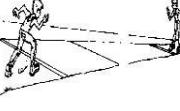
Torneio de Pavilhão – Oliveira do Douro – 2023



Benjamins A

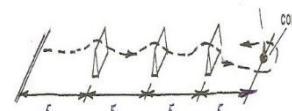
Prova	Descrição
Lançamento Bola Medicinal (1kg)	<p>Quem consegue lançar a bola mais longe?</p> <ul style="list-style-type: none"> Segura a Bola com as duas mãos à frente do peito. Cola-te atrás da linha de lançamento, pés paralelos e na direção do lançamento. Flete e estende os joelhos de forma a lançar a bola para a frente para cima o mais longe que consigas. Tens 2 tentativas e conta o melhor lançamento 
Penta - salto	<p>Quem chega mais longe em 5 saltos?</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 conta a melhor. 
“Vai e Vem” das anilhas	<p>Quem demora menos tempo a transportar as anilhas?</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. 

Benjamins B

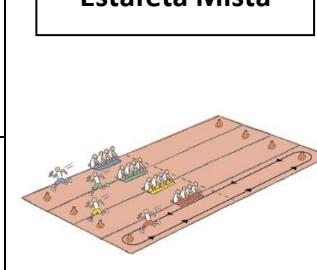
Prova	Descrição
Penta - salto	<p>Quem chega mais longe em 5 saltos?</p> <ul style="list-style-type: none"> Coloca-te de pé, com os pés paralelos, atrás de uma linha de saída marcada no solo. Tenta chegar o mais à frente possível em cinco saltos, colocando, alternadamente, os pés e sem balanço. Tens 2 tentativas e conta a melhor. 
Turbo lançamento	<p>Quem consegue lançar o vortex mais longe?</p> <ul style="list-style-type: none"> Segura o dardo com uma mão. Se lanças com a mão direita, deves colocar a perna esquerda à frente. Tens 2 tentativas e conta o melhor lançamento 
30 metros	<p>Quem demora menos tempo a correr 30 metros?</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 conta o melhor resultado. 

Versão B

Infantis

Prova	Descrição
Lançamento do Peso	<p>Quem consegue lançar o Peso mais longe?</p> <ul style="list-style-type: none"> Segura o Peso com uma mão. Se lanças com a mão direita, deves colocar a perna esquerda à frente Tens 2 tentativas e conta o melhor lançamento 
Penta - salto	<p>Quem chega mais longe em 5 saltos?</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 conta a melhor. 
“Vai e Vem” com Barreiras	<p>Quem demora menos tempo a correr 24+24 m com 3 obstáculos? 6m entre cada obstáculo - 40cm/50cm Altura</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 conta o melhor tempo. 

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.



Círculo de Atletismo em Pavilhão

Torneio de Oliveira do Douro



19 de março 2023 – 9h00h

Regulamento:

- A) Neste Torneio poderão participar atletas do escalão de Benjamins A (2014 – 2015 – 2016 - 2017), Benjamins B (2012 – 2013) e Infantis (2010 - 2011), de Escolas e Clubes do Distrito do Porto.
- B) As inscrições deverão ser feitas até ao dia 16 de março na fpacompeticoes.pt
- C) As provas iniciam-se às 9:00horas. 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) 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 Círculo de Torneios Pavilhão AAP.