1º Torneio de Atletismo de Pavilhão

Padrão da Légua - Matosinhos

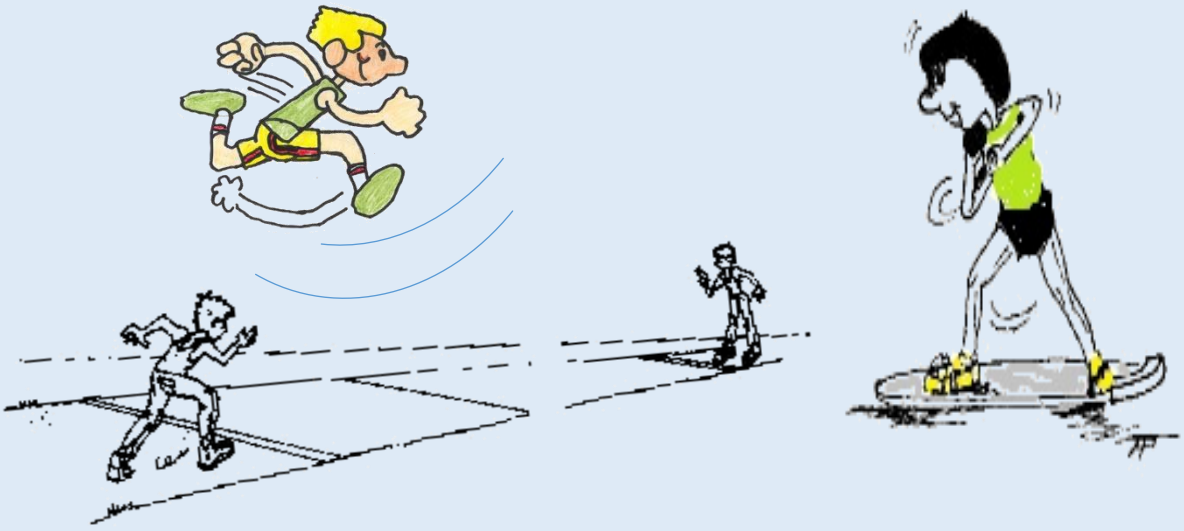
Circuito de Atletismo em Pavilhão Games and Fun

Associação de Atletismo do Porto

7 Dezembro 2013 – 14:30h

Local: Pavilhão do Padrão da Légua

Rua Hernâni Torres, 156 4460-327 Senhora da Hora – Matosinhos

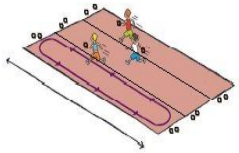
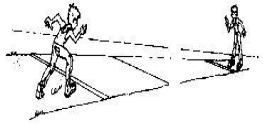


Organização:

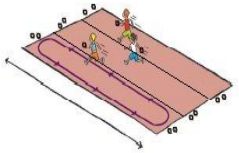
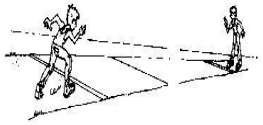
Apoios:

Torneio de Pavilhão - Padrão da Légua – 2013

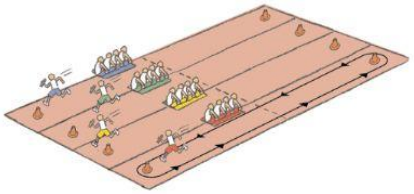
Benjamins A e B

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 **3 tentativas** e conta o melhor lançamento
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 conta a melhor.
"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.**
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** conta o melhor resultado.

Infantis

Prova	Descrição
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 **3 tentativas** e conta o melhor lançamento
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 conta a melhor.
"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**.
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, no menor tempo possível, os 30 metros. • Tens **2 tentativas e** conta o melhor resultado.

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 Games and Fun
Torneio do Padrão da Légua

7 de Dezembro 2013 – 14:30h

Regulamento:

A) Neste Torneio poderão participar atletas do escalão de Benjamins A (2005/2006/2007), Benjamins B (2003/2004) e Infantis (2001/2002), de Escolas e Clubes do Distrito do Porto.

B) As inscrições deverão ser enviadas até ao dia 5 de Dezembro 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 14h30 horas. 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 respectivos atletas inscritos.

E) Ao primeiro classificado em cada uma das provas, serão atribuídos 20 pontos; ao segundo 19 pontos...; do vigésimo até ao último, será atribuído 1 ponto;

F) Será considerado vencedor 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);

G) Haverá uma classificação individual final, por escalão e sexo, resultado do somatório dos pontos alcançados em cada prova.

H) Serão atribuídos prémios aos três primeiros atletas de cada escalão e sexo da classificação final do total das provas;

I) Serão atribuídos prémios aos três clubes que apresentem mais pontos obtidos através dos atletas classificados nos vinte (20) primeiros lugares da classificação individual final, no conjunto de todos os escalões e sexos. Por cada atleta nestas condições será atribuído dois (2) pontos se filiado, um (1) ponto se não filiado ou que não participe com o dorsal anual, ao seu Clube.

J) Em caso de empate será considerado vencedor o clube com maior número de primeiros lugares. Se o empate persistir, será considerado o número de atletas classificados em segundo, em terceiro lugar, e assim sucessivamente;

K) Serão sorteados brindes entre os atletas que participem em todas as provas do seu escalão.

L) Será permitida a presença de 2 acompanhantes por clube no local de realização das provas, para auxiliar os atletas e colaborar com a organização;

M) 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;

N) No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação