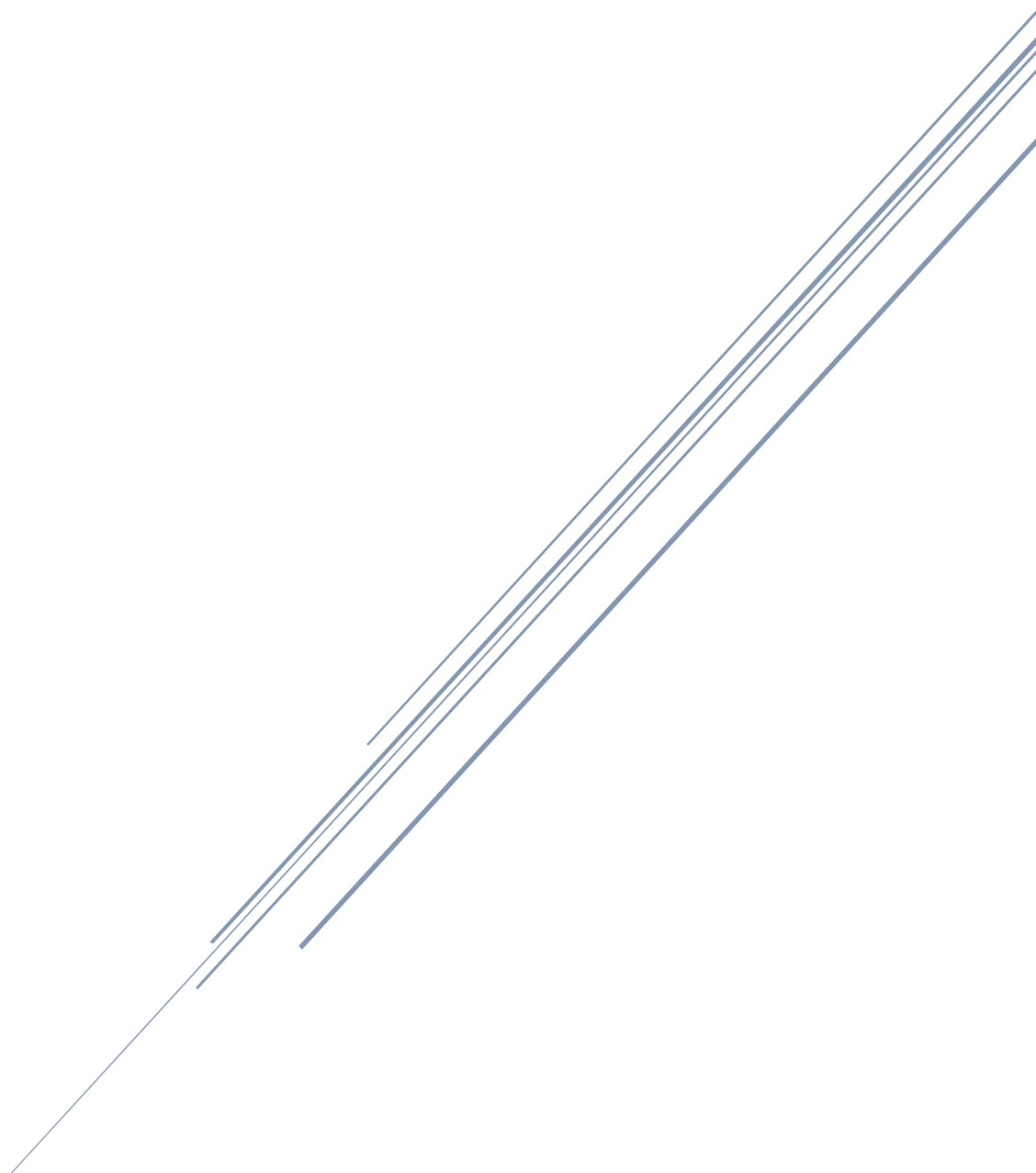


# CIRCUITO TORNEIOS DE RUA, PAVILHÃO E EXPERTS

REGULAMENTO GERAL



2023/2024  
ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO PORTO

## Regulamento Geral do Circuito

- a) Neste Circuito poderão participar atletas do escalão de Sub10 (2015 – 2016 - 2017), Sub12 (2013 – 2014) e Sub14 (2011 – 2012) 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.
- c) Este circuito será composto pelo menos por 4 torneios de pavilhão a realizar ao longo da época, podendo ser mais conforme disponibilidade de calendário, mais os Torneios de Rua também a agendar conforme disponibilidade. E ainda por dois Encontros de Recolha de dados para o Projeto Experts, datas a agendar.
- d) Em cada um dos Encontros (Experts) de recolha será elaborada uma classificação, sendo esta obtida pelo número de atletas participantes. Serão ordenados os clubes do maior número para o menor de participantes.
  1. Haverá uma classificação final para a prova de velocidade e de resistência. Esta classificação será obtida pela melhor marca do atleta recolhida nos dois momentos.
  2. Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros classificados, por prova e género.
- e) Em cada Torneio de Pavilhão 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 do Torneio de Pavilhão
  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 de pavilhão, 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) Em cada Torneio haverá apenas entrega de uma medalha de participação a todos os participantes.
- g) 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.
- h) Para a classificação individual dos Torneios de Rua
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 em cada um dos torneios.
- i) Em cada Torneio de Rua a classificação coletiva será atribuída da seguinte forma:

#### **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) Para a **classificação coletiva do Circuito Rua, Pavilhão e Experts**, 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 do circuito será o somatório desta pontuação atribuída em cada um dos torneios de Rua mais os Torneios de Pavilhão e os dois eventos Experts realizados.
1. 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 de pavilhão.
- 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.


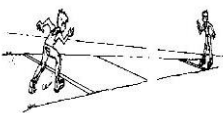


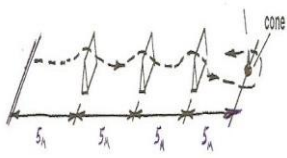
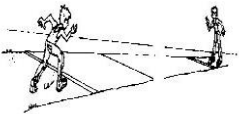

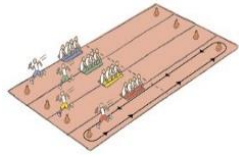
### Prémios coletivos (Circuito Rua, Pavilhão e Experts):

<b>Prémios Finais do Circuito</b>	<b>Classificação Coletiva</b>
	1º Lugar = 150€
	2º Lugar = 100€
	3º Lugar = 70€
	4º Lugar = 50€
	5º Lugar = 30€
	6º Lugar = 30€
	7º Lugar = 30€
	8º Lugar = 30€

### Prémios Individuais (classificação combinada do circuito de pavilhão):

<b>Prémios Finais Quadro Combinado (Pavilhão)</b>	Classificação Individual Escalão/Sexo
	1º Lugar = Prémio Ind.
	2º Lugar = Prémio Ind.
	3º Lugar = Prémio Ind.
	4º Lugar = Prémio Ind.
	5º Lugar = Prémio Ind.

## PROVAS

Prova	Descrição
<p><b>Turbo lançamento</b></p> 	<p><b>Quem consegue lançar o vortex mais longe?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Segura o vortex 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>30 + 30 metros / 40 + 40 metros</b></p> 	<p><b>Quem demora menos tempo a correr 30 + 30 metros / 40 + 40 metros?</b></p> <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, no menor tempo possível, os 30 + 30 metros.</li> <li>• Tens <b>2 tentativas</b> e <u>conta o melhor tempo.</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>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> </ul> <p>Tens <b>2 tentativas</b> e <u>conta o melhor lançamento</u></p>
<p><b>“Vai e Vem” com Barreiras</b></p> 	<p><b>Quem demora menos tempo a correr 20+20 m com 3 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> </ul> <p>Tens <b>2 tentativas</b> e <u>conta o melhor tempo.</u></p>
<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>• Após o sinal de partida, parte e tenta percorrer 30 metros no menor tempo possível.</li> </ul> <p>Tens <b>2 tentativas</b> e <u>conta o melhor resultado.</u></p>
<p><b>Lançamento Bola Medicinal (1kg/2kg)</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> </ul> <p>Tens <b>2 tentativas</b> e <u>conta o melhor lançamento</u></p>
<p><b>Estafeta Mista</b></p> 	<p>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 e entregando o testemunho ao colega que está em 2º lugar e assim sucessivamente. Vence a equipa que realizar melhor tempo.</p>