



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

Torneio de S. Altura Sala
Torneio Atletismo Forma Jogada
Pavilhão da Escola Secundária Júlio Dinis/OVAR
24 de Fevereiro de 2018



Agrupamento de
Escolas de Ovar Sul

Sábado dia 24

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Início da Fasquia
14H30	S. Altura	Benj.B a Inf.	Fem.	Final	Início da fasquia a 0,80-0,85-0,90-1,00-1,03-1,06-1,09-1,12...
	S. Altura	Inic./Juv.	Masc	Final	1,36; 1,41; 1,46; 1,51; 1,56; 1,59; 1,62; 1,65,...
15H30	S. Altura	Benj.B a Inf.	Masc.	Final	Início da fasquia: 0,85-0,90-0,95-1,00-1,05-1,10-1,14-1,17-1,20-1,23-...
	S. Altura	Jun./Sen.	Fem.	Final	1,26 - 1,31 - 1,36 - 1,41 - 1,44 - 1,47 - 1,50 - 1,53 - 1,56
16H30	S. Altura	Inic./Juv.	Fem.	Final	1,23; 1,28; 1,33; 1,38; 1,43; 1,46; 1,49...
	S. Altura	Jun./Sen.	Masc	Final	1,41-1,46-1,51-1,56-1,61-1,64-1,67-1,70-1,73- 1,76- 1,79,...

Regulamento

- 1- Esta competição realiza-se no Pavilhão da Escola Secundária Júlio Dinis em Ovar e destina-se a atletas filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.
- 2- Cada atleta só pode participar no seu próprio escalão etário.
- 3- Os atletas da Associação de Atletismo de Aveiro devem apresentar-se com o dorsal atribuído para a época 2018.
- 4- A confirmação das inscrições deverá ser feita no secretariado até 30 minutos antes do início da respectiva Prova.
- 5- Concursos 20 minutos antes do horário previsto.
- 6- Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
- 7- **DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro.**
- 8- Prémios: Medalhas aos três primeiros de cada prova

A classificação será somente individual.

Delegado Técnico:

ATLETISMO DE FORMA JOGADA

Patrocínio:

Apoios: Escola Júlio Dinis e AFIS/Ovar

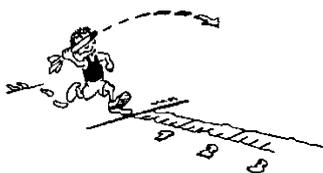
**Colaboração: CAO/Clube de Atletismo de Ovar,
ARVOR/Veteranos de Ovar e
Serviços Sociais da Câmara Municipal de Ovar**



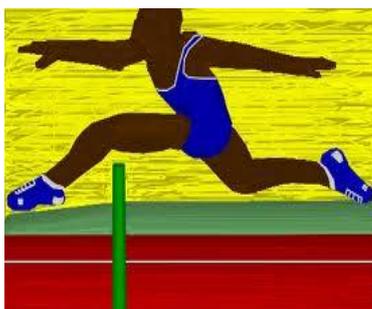
Hora	Prova	Descrição
14h30	30 Metros	Quem demora menos tempo a correr 30 metros.
	Lançamento de dardo	Lançar com dardo de mousse o mais longe possível
	30 M/Bar.	Quem demora menos tempo a correr 30 metros com 4 barreiras
	Saltitares	Realizar o maior número de saltitares a pés juntos de um lado para o outro de uma barreira durante 20"
	Saltos horizontais	Saltar o mais longe possível;
	Lançamento de Bola	Quem lança mais longe a bola medicinal de 1 kg
	Estafeta	O "Slalom": é constituído por diversas ações dos participantes.

JOGO 1**CORRER RÁPIDO****DESCRIÇÃO**

“Quem demora menos tempo a correr 30 metros”: atletas colocam-se atrás da linha; após o sinal sonoro, cada criança devesa correr os 30m duas vezes, contornando o cone, e realizar o menor tempo possível; conforme o número de atletas, devesa realizar-se com três a cinco crianças em simultâneo.

JOGO 2**LANÇAMENTO DE DARDO****DESCRIÇÃO**

“Lançamento de dardo”: cada participante realiza 2 lançamentos com dardos de mousse; se passar a linha depois de lançar será considerado nulo; será considerado o melhor dos dois lançamentos.

JOGO 3**CORRIDA COM BARREIRAS****DESCRIÇÃO**

“Quem demora menos tempo a correr 30 metros com 4 barreiras”: após sinal sonoro, cada criança devesa correr os 30m com barreiras no menor tempo possível; conforme o número de atletas, devesa realizar-se com duas ou três crianças em simultâneo.

JOGO 4**CORRIDA COM BARREIRAS****DESCRIÇÃO**

Quem realiza o maior número de saltitares de um lado para o outro de uma barreira durante 20” a pés juntos

Têm duas tentativas e conta o melhor resultado.

JOGO 7

SLALOM ESTAFETA

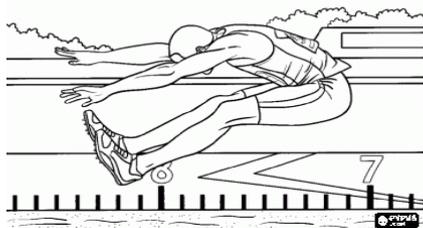


DESCRIÇÃO

O "Slalom" é constituído por diversas acções dos participantes. Cada um destes realiza 1 volta ao percurso: equilíbrio no banco sueco, corrida, passagem por baixo de barreira, salto por cima de obstáculos (tipo barreira), vestir o arco, *slalom* pelos pinos, etc. e transmissão do testemunho.

JOGO 5

SALTAR MAIS LONGE



DESCRIÇÃO

"Saltar mais longe": em posição parada, pés paralelos atrás da linha de chamada, saltar o mais longe possível; cada atleta tem direito a realizar 2 tentativas.

JOGO 6

LANÇAR A BOLA MEDICINAL



DESCRIÇÃO

"Quem lança mais longe a bola medicinal de 1 kg": da posição de parado, lançar o mais longe possível a bola, com uma ou duas mãos; têm duas tentativas e conta o melhor lançamento.

REGULAMENTO

- 1 - Associação de Atletismo de Aveiro em parceria com a Escola Secundária Júlio Dinis, Câmara Municipal Ovar e Clubes filiados: Clube de Atletismo de Ovar, Veteranos de Ovar e Serviços Sociais do Município de Ovar vai realizar no Pavilhão da Escola Júlio Dinis, uma jornada de Atletismo Jogo, no dia 24 de Fevereiro de 2018.
- 2 - Este Torneio destina-se a atletas Benjamins nascidos em **2007 a 2011**.
- 3 - Cada Equipa deve ser constituída por 4 elementos, só Masculinos, só Femininos, ou Mista.
- 4 - Cada Equipa será identificada com os dorsais:
Clube/Escola A - Equipa 1 (4 x A1), equipa 2 (4 x A2) e assim sucessivamente
Clube/Escola B - Equipa 1 (4 x B1), equipa 2 (4 x B2) e assim sucessivamente
- 5 - Cada Clube/Escola identifica as suas equipas pelo nome que entender.
- 6 - Nas estafetas têm que participar toda a equipa (4 elementos), nas corridas e concursos será um (1 elemento) de cada equipa a participar.
- 7 - Prémios: medalhas para todos os participantes.

Responsável pela competição: