



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO  
Atletismo Jogo  
**Pavilhão Paulo Pinto/S. João da Madeira**  
21 de Dezembro de 2014

**Data: 21/Domingo**  
**10H00**

**Local: S. João da Madeira**

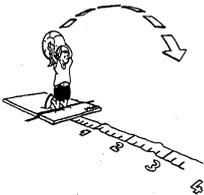
**Hora:**

Esta jornada de Atletismo de forma jogada realiza-se com o apoio dos Serviços Sociais dos Trabalhadores do Município de S. João da Madeira (SSTMSJM) no Pavilhão Paulo Pinto, junto às Piscinas com as seguintes estações:

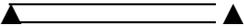
### Estação 1

Prova	Descrição
	<p>Quem demora menos tempo a correr 30 metros</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Atletas colocam-se atrás da linha.</li><li>- Após sinal sonoro, cada criança deverá correr os 30 m no menor tempo possível.</li><li>- Conforme o número de atletas distribuídos pelo grupo, a competição deverá realizar-se com duas ou três crianças em simultâneo.</li></ul>

### Estação 2

Prova	Descrição
	<p>Quem lança mais longe a bola Medicinal. De frente. Atletas colocam-se de joelhos atrás da linha de lançamento.</p> <p>Ao sinal do juiz lançam a bola o mais longe possível. Têm duas tentativas e conta o melhor lançamento.</p>

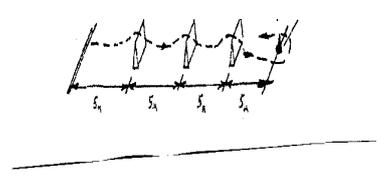
### Estação 3

Prova	Descrição
	<p>Quem realiza o maior número de saltitares de um lado para o outro de uma barreira durante 20" a pés juntos</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Têm duas tentativas e conta o melhor resultado.</li></ul>

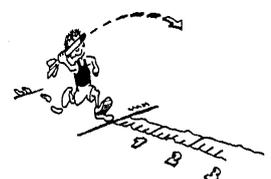
## Estação 4

Prova	Descrição
	<p>Quem lança mais longe o Anel.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lançamento a uma mão (Tipo Disco)</li><li>- Anel Maleável</li><li>- (recomenda-se o balanço simples: E→D-E)</li><li>- Realizar o lançamento dentro de um círculo ou atrás de um limite.</li><li>- Tem duas tentativas e conta o melhor lançamento.</li></ul>

## Estação 5

Prova	Descrição
	<p>Quem demora menos tempo a correr 20 m sem barreiras + 20 metros com barreiras.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Após o sinal de partida, corre o mais rápido possível, passando as barreiras, contornar cone e chegar ao local de partida.</li></ul>

## Estação 6

Prova	Descrição
	<p>Quem lança mais longe o dardo</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Atletas colocam-se a 3 metros da linha de lançamento.</li><li>- Ao sinal do juiz, lança o dardo mais longe possível (Sai a pés juntos).</li><li>- Têm duas tentativas e conta o melhor lançamento.</li></ul>

## Estação 7

Prova	Descrição
	<p>Quem demora menos tempo na estafeta c/obstáculos e habilidades</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Atletas colocam-se na linha de partida (4 ou 5 ou 6 equipas)</li><li>- Ao sinal do juiz, sai um de cada equipa.</li><li>- Só percorrem uma vez e será registado o melhor tempo de cada equipa.</li></ul>

## NORMAS REGULAMENTARES

A Associação de Atletismo de Aveiro vai realizar em conjunto com os Serviços Sociais dos Trabalhadores do Município de S. João da Madeira (SSTMSJM), o Torneio de Atletismo de forma jogada em Pavilhão.

Este Torneio destina-se a atletas Benjamins (A e B) e Infantis:

Benjamins A Nascidos em 2.005, 2.006 e 2.007

Benjamins B Nascidos em 2003 e 2004

Infantis Nascidos em 2001 e 2002

Cada equipa pode ser constituída com Masculinos e Femininos (mista).

Cada Equipa será identificada com os dorsais:

4 x A1

A1	A2	A3	A4
----	----	----	----

4 x B1

B1	B2	B3	B4
----	----	----	----

E assim sucessivamente.

Cada Clube ou Escola identifica as suas equipas pelo nome que entender.

Na estafeta, corridas e concursos será um de cada equipa a participar.

As normas de atuação estão identificadas nas estações, em cada corrida ou concurso.

### Torneio de Atletismo Forma Jogada Ficha de Inscrição

Nome da Escola/Clube \_\_\_\_\_

Equipa	Dorsal	Atleta (Primeiro e último nome)	Data Nascimento	Obs.