



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

TORNEIO DE BENJAMINS - JOGANDO AO ATLETISMO

ORGANIZAÇÃO	Associação de Atletismo de Aveiro Associação Cultural, Recreativa, Desportiva de Escapães
APOIO	Junta de Freguesia de Escapães
LOCAL	Pavilhão da ACRD Escapães
DATA	30 de Dezembro de 2012

1. NORMAS REGULAMENTARES

A Associação de Atletismo de Aveiro em conjunto com a Associação Cultural, Desportiva, Recreativa e Desportiva de Escapães, vai realizar no dia 30 de Dezembro de 2012 (Domingo), o Torneio de Atletismo de Forma Jogada.

Este Torneio destina-se a Clubes e Escolas, para as categorias de Benjamins filiados e não filiados na Associação de Atletismo de Aveiro (Aberto).

Escalões etários: Benjamins nascidos em 2001/2002/2003/2004 e 2005.

Atletas não federados, deverão ser portadores de documento identificativo em caso de dúvida na idade.

Cada equipa pode ser constituída com masculinos e femininos (mistas).

As inscrições deverão ser confirmadas no local de competição, até 30 minutos antes do início do primeiro jogo.

As equipas serão identificadas com os dorsais:

4 x A1

A 1	A 2	A 3	A 4
-----	-----	-----	-----

4 x B1

B 1	B 2	B 3	B 4
-----	-----	-----	-----

E assim sucessivamente.

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

Nas Estafetas, corridas e concursos será um de cada equipa a participar.

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

2. PRÉMIOS

Certificado de participação a todos e Medalha alusiva ao Torneio.

3. PROGRAMA-HORÁRIO

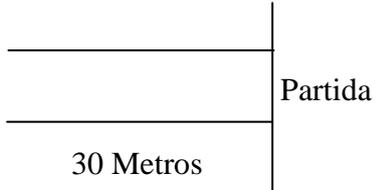
15h00 - Introdução / Demonstração

15h05 - Aquecimento Geral

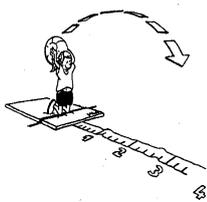
15h15 - Início das Actividades

De acordo com a divulgação das Estações.

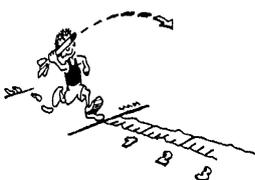
Estação 1

Prova	Descrição
	<p>Quem demora menos tempo a correr 30 metros</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atletas colocam-se atrás da linha. - Após o sinal de partida tentam percorrer os 30 metros no menor tempo possível.

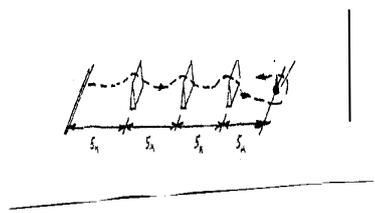
Estação 2

Prova	Descrição
	<p>Quem lança mais longe a bola de 1 kg. De frente.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atletas colocam-se de joelhos atrás da linha de lançamento. - Ao sinal do juiz lança a bola o mais longe possível. - Têm duas tentativas e conta o melhor lançamento.

Estação 3

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

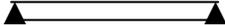
Estação 4

Prova	Descrição
	<p>Quem demora menos tempo a correr 30 m/bar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível.

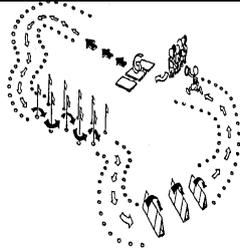
Estação 5

Prova	Descrição
	<p>Quem salta mais longe a pés juntos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atletas colocam-se atrás da linha. - Ao sinal do juiz, desde parado e a pés juntos, saltam o mais longe possível. - Têm duas tentativas e conta o melhor salto.

Estação 6

Prova	Descrição
	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

Estação 7

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

Ficha de Inscrição

Nome do Clube/ Escola _____

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

Nome do Clube/Escola _____

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

Nota: Ficha de inscrição pode ser fotocopiada

4. RESPONSÁVEL PELA COMPETIÇÃO

Delegado Técnico: Paulo Neto