

REGULAMENTO DA MODALIDADE DE ATLETISMO (kids athletics)

I – REGULAMENTO DE PROVAS:

A execução das provas, elaboração do calendário, organização e administração dos jogos do referido torneio, é da responsabilidade da Associação de Atletismo de Vila Real, da Câmara Municipal de Armamar e da empresa municipal Armamar Investe Mais;

Cada Coletividade poderá inscrever em cada escalão o número de atletas que desejar, cabendo á organização uma eventual decisão de (e se atingido o máximo logisticamente suportado) encerrar a possibilidade de novas inscrições;

Os atletas só podem participar nas provas do seu escalão;

Os escalões de participação serão os seguintes:

ESCALÕES	GÉNEROS
Escalão A1 Benjamins A - 2004-2005-2006-	Masculino / Feminino
Escalão A2 Benjamins B - 2002-2003	Masculino / Feminino
Escalão A3 Infantis – 2001-2002	Masculino / Feminino

2 – REGRAS DA PROVA

A cada atleta é facultada uma cédula de prova com o seu nome, as provas a realizar e o número de vezes que as irá repetir;

A cédula de prova é pessoal e só a organização a poderá preencher;

A competição será por estações num sistema rotativo.

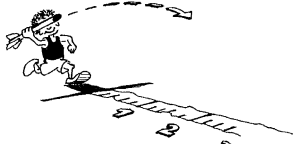

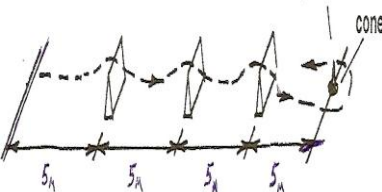

(descrição das provas no final deste documento)

3 – CASOS OMISSOS \ SITUAÇÕES NÃO PREVISTAS



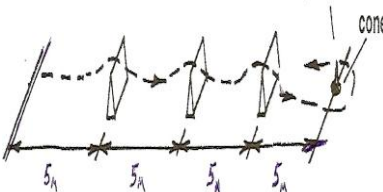

Qualquer assunto omissos, será tratado de acordo com o regulamento geral das provas;

Outras situações não previstas neste regulamento, deverão ser expostas à Comissão Organizadora, tendo esta a responsabilidade da sua resolução.

BENJAMINS A e B

JOGO	DESCRIÇÃO
 <p>Turbo Lançamento</p>	<p>Quem consegue lançar o dardo mais longe?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Segura no dardo com uma mão. • Se lançares com a mão direita, deves colocar a perna esquerda à frente. • Em três tentativas lança o mais rápido e longe possível.
 <p>Penta - Salto</p>	<p>Quem chega mais longe em cinco saltos?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Tens três tentativas, contando a melhor.
 <p>"Vai e Vem" com Barreiras</p>	<p>Quem demora menos tempo a correr 40 metros com obstáculos?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando os obstáculos. • Tens de tocar no cone com uma mão, voltar e fazer o mesmo percurso de volta para a partida. • Partida ao 1º obstáculo, 5m; 5 m entre obstáculos. • Tens duas tentativas, e os 4 melhores tempos ficam apurados para a final.
 <p>30 metros</p>	<p>Quem demora menos tempo a correr 30 metros?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coloca-te atrás da linha de partida. • Após o sinal de partida, parte e tenta percorrer, no menor tempo possível, os 30 metros. • Tens duas tentativas, e os 4 melhores tempos ficam apurados para a final.

INFANTIS

JOGO	DESCRIÇÃO
 <p>Lançamento do Peso</p>	<p>Quem consegue lançar o peso mais longe?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apoia o peso na base dos dedos. • Coloca o peso por baixo do queixo. • O braço fletido pelo cotovelo. • Em três tentativas lança o mais rápido e longe possível.
 <p>Salto em Comprimento</p>	<p>Quem salta mais longe?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tens 10 metros para correres rápido. • Faz a chamada (com uma perna) na zona mais próxima aos colchões. • Tenta cair com um pé, o mais longe possível e continuar a correr. • Em três tentativas salta o mais longe possível.
 <p>"Vai e Vem" com Barreiras</p>	<p>Quem demora menos tempo a correr 40 metros com obstáculos?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando os obstáculos; toca no cone com uma mão, e faz o mesmo percurso de volta. • Partida ao 1º obstáculo, 5 m; 5 m entre obstáculos. • Tens duas tentativas, e os 4 melhores tempos ficam apurados para a final.
 <p>30 metros</p>	<p>Quem demora menos tempo a correr 30 metros?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coloca-te atrás da linha de partida. • Após o sinal de partida, parte e tenta percorrer, no menor tempo possível, os 30 metros. • Tens duas tentativas, e os 4 melhores tempos ficam apurados para a final.