



TORNEIO DE ATLETISMO INFANTIL 39ª Seixalíada

Inserido na 39ª Seixalíada, o Grupo Desportivo do Cavadas, organiza no dia 02 de outubro/22, pelas 09h30, no Estádio Municipal do Bravo uma atividade denominada “TORNEIO DE ATLETISMO INFANTIL”.

Podem participar todos os atletas dos escalões de Benjamins A e Benjamins B de ambos os géneros, federados ou não em representação de clubes, associações ou individualmente.

Benjamins A	2013/2015
Benjamins B	2011/2012

Programa Horário:

09h30	Reunião técnica – organização e identificação das equipas; explicação sumária das atividades
09h50	Aquecimento conjunto
10h20	Início das atividades
12h00	Cerimónia de encerramento



- As equipas devem ser compostas por elementos do género masculino e feminino, de preferência em igual número.
- Não é necessário que as equipas sejam constituídas por elementos do mesmo clube.
- Os escalões competem e têm classificação separada.

Crítérios de classificação:

Considera-se x o número de equipas participantes. A primeira classificada de cada prova obtém x pontos, a segunda x-1 ponto, a terceira , x-2 pontos e assim sucessivamente. No final das 6 provas somam-se os pontos obtidos por cada equipa, sendo vencedora a que obtiver mais pontos.

Prémios:

Será distribuída uma medalha a cada atleta participante.

Inscrições:

As inscrições deverão ser enviadas para o seguinte email:
inscricoes.atletismo@cm-seixal.pt

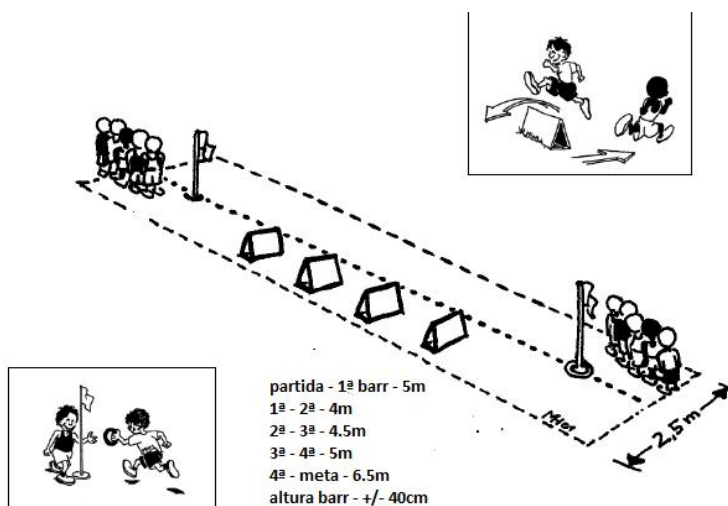
Deverão ser enviadas até as 23/59 do dia 29 de setembro/22.



Programa de provas e características das provas para o escalão de BENJAMINS A

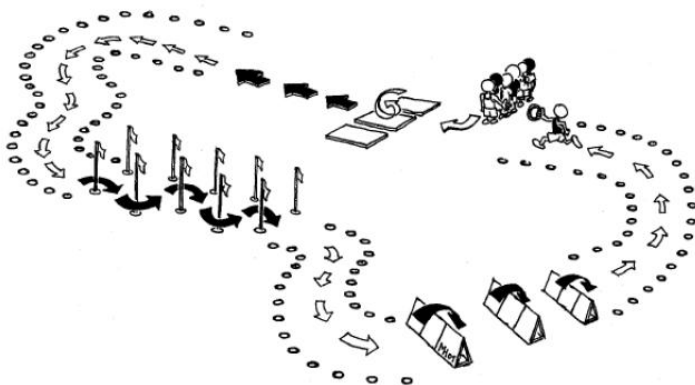
Estafeta combinada velocidade-barreiras.

A prova tem início com o 1º percurso a ser realizado sobre as barreiras, o 2º percurso é realizado sem barreiras. A prova termina quando todos os elementos da equipa tiverem realizado um percurso com barreiras e um percurso sem barreiras. As transmissões de “testemunho” são realizadas com a passagem numa marca. A prova é realizada em contra relógio.



As equipas são classificadas de acordo com os tempos realizados.

Estafeta de obstáculos.



A distância total do percurso deve ter aproximadamente 150m. No percurso devem constar vários tipos de obstáculos, de acordo com os materiais disponíveis. A prova será realizada em contra relógio.

As equipas são classificadas de acordo com os tempos realizados.

Triplo pés juntos.

Pernas em ½ flexão, pés ligeiramente afastados, impulsionar e saltar o mais longe possível. Os saltos são realizados para a zona de queda onde estão delimitadas zonas de pontuação de 20 em 20cm. Os saltos são medidos a 90º com essa “linha” de pontuação. Cada elemento da equipa realiza duas tentativas e considera-se a melhor. No final somam-se os pontos de todos os elementos da equipa.



As equipas são classificadas pelo número de pontos alcançados.

Caso a organização opte por realizar provas individuais, os critérios de classificação são os mesmos acima mencionados

Lançamento para trás e por cima da cabeça

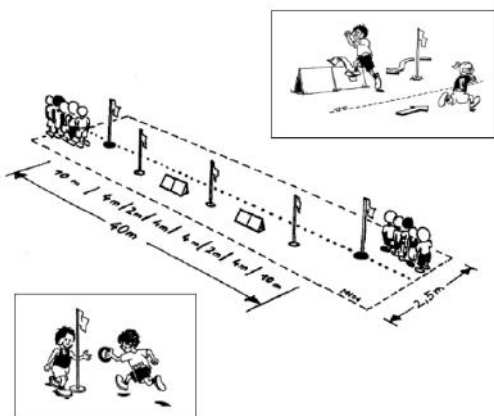
De costas para a zona de quedas, com os pés paralelos e ligeiramente afastados, lançar a bola medicinal de 1 kg para trás e por cima da cabeça. Depois de lançar, o atleta pode entrar na zona de queda. O lançamento é realizado para a zona de queda onde estão delimitadas zonas de pontuação de 20 em 20cm. Os lançamentos são medidos a 90º com essa “linha” de pontuação. Cada elemento da equipa realiza duas tentativas e considera-se a melhor. No final somam-se os pontos de todos os elementos da equipa.



As equipas são classificadas pelo número de pontos alcançados. Programa de provas e características das provas para o escalão de BENJAMINS B

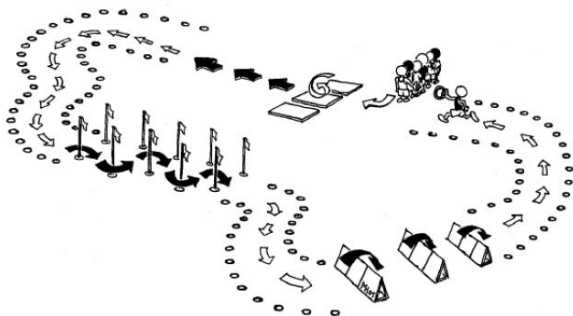
Estafeta combinada velocidade-barreiras em slalom.

A prova tem início com o 1º percurso a ser realizado sobre as barreiras, o 2º percurso é realizado sem barreiras. A prova termina quando todos os elementos da equipa tiverem realizado um percurso com barreiras e um percurso sem barreiras. As transmissões de “testemunho” são realizadas com a mão esquerda. A prova pode ser realizada em contra relógio.



As equipas são classificadas de acordo com os tempos realizados.

Estafeta de obstáculos.



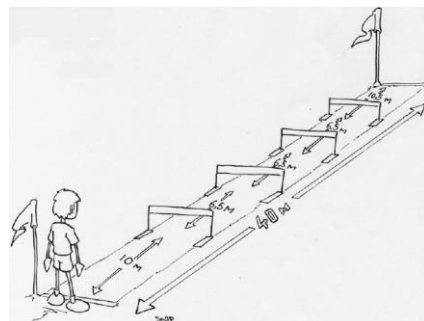
A distância total do percurso deve ter aproximadamente 200m. No percurso devem constar vários tipos de obstáculos, de acordo com os materiais disponíveis. A prova pode ser realizada em contra relógio ou preferencialmente

com 2 ou 3 equipas a competirem em conjunto. As equipas são classificadas de acordo com os tempos realizados.



40m barreiras

A prova é realizada individualmente e com barreiras de 60cm de altura. Cada prestação é cronometrada, somam-se as marcas obtidas pelos vários elementos da equipa e as equipas são classificadas de acordo com os tempos realizados.



A prova pode ser realizada em contra relógio individual.

Prémios Individuais da prova: 40 metros barreiras

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados.



Lançamento do Vortex.

A corrida de balanço não ultrapassa 3m e o atleta inicia a corrida junto ao início da zona de balanço com os pés paralelos. O lançamento é realizado para a zona de queda onde estão delimitadas zonas de pontuação de 50 em 50cm. Os lançamentos são medidos a 90° com essa “linha” de pontuação. Cada elemento da equipa realiza duas tentativas e considera-se a melhor. No final somam-se os pontos de todos os elementos da equipa.

As equipas são classificadas pelo número de pontos alcançados.

Prémios Individuais da prova: Lançamento do Vortex

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados.

