

1st Sunset

mile



by

**ATLÉTICO
DA PÓVOA**

1º Aniversário

27.julho.2013

Programa:

15h30

Torneio de Rua promovido pela *Associação de Atletismo do Porto* em colaboração com o *Atlético da Póvoa*
Benjamins (2002-2006), Infantis (2000-2001) e Iniciados (1998-1999)
Prémios e Regulamento de acordo com o *Circuito de Rua* a consultar em <http://www.aaporto.com/>

18h30

1st Sunset Mile by Atlético da Póvoa prova para comemoração do **1º Aniversário** do Atlético da Póvoa
Iniciados (1998-1999), Juvenis (1996-1997), Juniores (1995-1994), Seniores (até 1994)

LOCAL: em frente ao **CASINO da PÓVOA** de Varzim

PRÉMIOS: Para os três primeiros classificados individuais: **Iniciados/Juvenis/Juniores**= medalhas+prémios utilitários

Seniores= medalhas+prémios monetários

(1º lugar=50€; 2º lugar=30€; 3º lugar=20€)

Troféus por equipas - **Top Ten**

REGULAMENTO: a consultar na internet em <http://www.atleticodapovoa.com/> e <https://www.facebook.com/atletico.dapovoa.1>

INSCRIÇÕES: até 22/07/2013 para atleticodapovoa@gmail.com

No fim da Milha

Massagens de Recuperação promovidas pelo **CRF PIMAS – Centro de Recuperação Física**

20h00

Aula do Yoga ministrada pelo **Áshrama Póvoa de Varzim** da Confederação Portuguesa do Yoga

Organizado por:

Com o apoio de:



5º

Torneio Atletismo de Rua

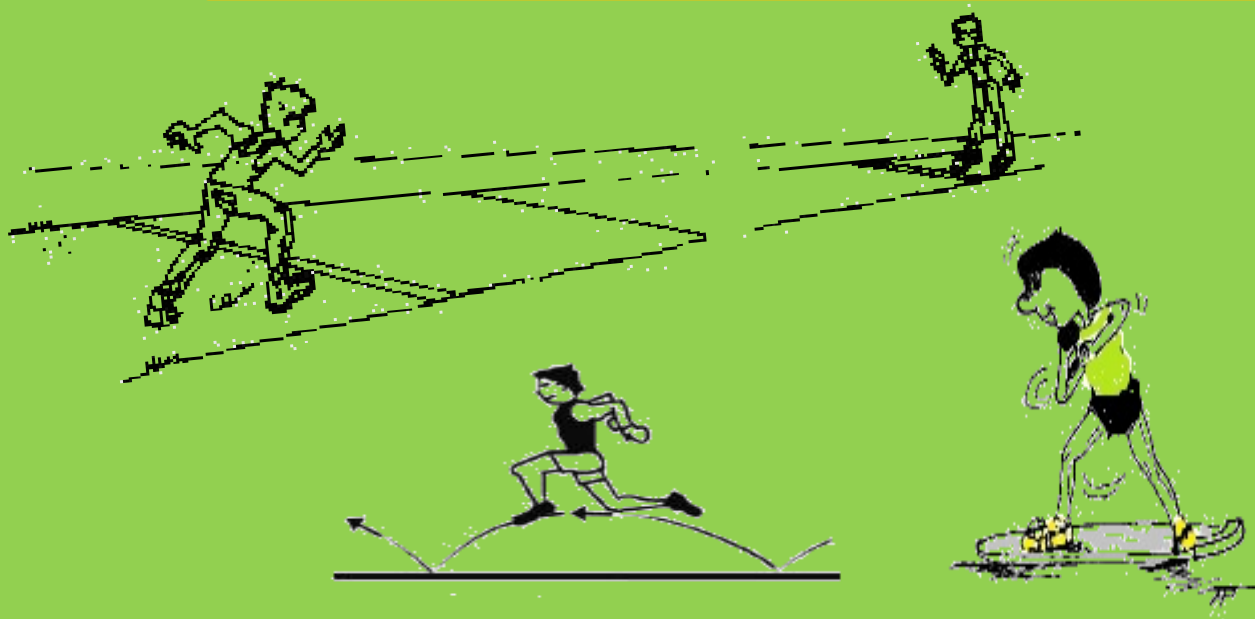
- Cidade da Póvoa de varzim -

Círculo de Atletismo de Rua 2013

Associação de Atletismo do Porto

27 Julho 2013 - 15:30h

Local: Avenida dos Descobrimentos, Junto ao Casino.



Organização:



Apoios:



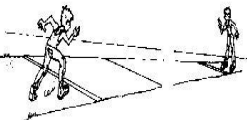






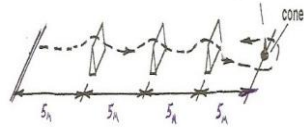
5º Torneio de Atletismo de Rua – Póvoa de Varzim – 2013





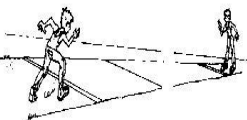
Benjamins A e B

Prova	Descrição
Turbo lançamento 	Quem consegue lançar o dardo mais longe? <ul style="list-style-type: none"> • Segura o dardo com uma mão. • Se lançares com a mão direita, deves colocar a perna esquerda à frente • Tens 3 tentativas e <u>conta o melhor lançamento</u>
Penta - salto 	Quem chega mais longe em 5 saltos? <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 2 tentativas e <u>conta a melhor.</u>
30 metros 	Quem demora menos tempo a correr 30 metros? <ul style="list-style-type: none"> • Coloca-te atrás da linha de partida. • Após o sinal de partida, parte e tenta percorrer os 30 metros, no menor tempo possível. • Tens 2 tentativas e <u>conta o melhor resultado.</u>

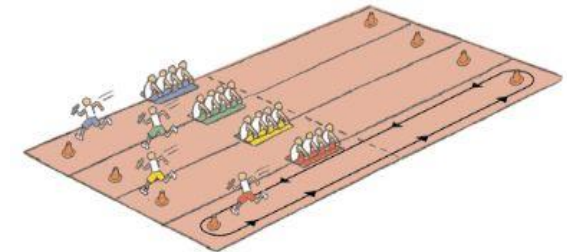
Infantis

Prova	Descrição
Lançamento do Peso 	Quem consegue lançar o Peso mais longe? <ul style="list-style-type: none"> • Segura o Peso com uma mão. • Se lançares com a mão direita, deves colocar a perna esquerda à frente. • Tens 2 tentativas e <u>conta o melhor lançamento.</u>
Penta - salto 	Quem consegue saltar mais vezes? <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 2 tentativas e <u>conta a melhor.</u>
“Vai e Vem” com Barreiras 	Quem demora menos tempo a correr 20+20 m com 3 obstáculos? <ul style="list-style-type: none"> • Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível passando os 3 obstáculos. • Tens de dar a volta ao cone e voltar a fazer o mesmo percurso com obstáculos até ao local da partida. • Tens 2 tentativas e <u>conta o melhor tempo.</u>

Iniciados

Prova	Descrição
Lançamento do Peso 	Quem consegue lançar o Peso mais longe? <ul style="list-style-type: none"> • Segura o Peso com uma mão. • Se lançares com a mão direita, deves colocar a perna esquerda à frente • Tens 2 tentativas e <u>conta o melhor lançamento</u>
Penta - salto 	Quem consegue saltar mais vezes? <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 2 tentativas e <u>conta a melhor.</u>
30 metros 	Quem demora menos tempo a correr 30 metros? <ul style="list-style-type: none"> • Coloca-te atrás da linha de partida. • Após o sinal de partida, parte e tenta percorrer os 30 metros, no menor tempo possível. • Tens 2 tentativas e <u>conta o melhor resultado.</u>

Estafeta Mista Benj. A e B Infantis Iniciados



Máximo de uma equipa por escalão. Cada equipa é formada por 5 elementos, tendo obrigatoriamente de ser constituída por 3 rapazes e 2 raparigas ou vice-versa. Os elementos de cada equipa colocam-se no meio de cada percurso, sentados e alternados por sexo. **Os Infantis e Iniciados podem partir de pé.** Ao sinal de partida o 1º atleta realiza o percurso de ida e volta, contornando os cones (que distam entre si em 30 metros) e entregando o testemunho ao colega que está em 2º lugar e assim sucessivamente. Vence a equipa que realizar melhor



Circuito de Atletismo de Rua

5º Torneio Póvoa de Varzim

27 Julho 2013 – 15:30H



Regulamento:

- A)** Neste Torneio poderão participar atletas do escalão de Benjamins A (2004/2005/2006), Benjamins B (2002/2003), Infantis (2000/2001) e Iniciados (1999 – 1998) de Escolas e Clubes do Distrito do Porto.
- B)** As inscrições deverão ser enviadas até ao dia 25 de Julho para a Associação de Atletismo do Porto (email: geral.aaporto@gmail.com), indicando o primeiro e o último nome do atleta, o número do BI/CC, o ano de nascimento, o clube ou escola que representa e o dorsal anual.
- C)** As provas iniciam-se às 15:30 horas. O início das provas de cada escalão etário/sexo, será determinada no local, sendo os participantes disso informados através do som.
- D)** Haverá uma classificação individual por prova, escalão e sexo. Sendo atribuído troféus aos três primeiros classificados de cada prova.
- E)** No caso das provas de estafetas, poderão realizar-se várias séries, vencendo a equipa que tiver realizado o melhor tempo. Serão atribuídas medalhas aos atletas que façam parte da equipa vencedora.
- F)** Os Clubes apenas poderão inscrever uma (1) equipa na corrida de estafeta por escalão. Nos escalões de Benjamins A e B só se realizará uma corrida, podendo os Clubes constituir uma equipa com atletas dos dois escalões.
- G)** No caso de um clube não ter os elementos suficientes para formar uma equipa de estafetas num certo escalão poderá, apenas para esse efeito, subir os atletas para o escalão seguinte no sentido de o clube poder constituir uma equipa. Para este efeito, o clube terá que ter pelo menos um atleta no escalão em que a equipa vai participar na prova de estafeta. Esta subida de escalão não é permitida nas provas individuais.
- H)** Será considerado vencedor individual de cada prova, o atleta que tenha obtido a melhor marca; em caso de eventual empate, é vencedor quem obteve a melhor marca na segunda tentativa da prova, se o empate persistir será vencedor o atleta mais novo em idade.
- I)** Serão atribuídos prémios aos três clubes melhor pontuados do torneio, sendo que para a classificação coletiva, dependerá do número de atletas classificados nos dez (10) primeiros lugares de cada prova/escalão/sexo. Por cada atleta nestas condições será atribuído dois (2) pontos se filiado, um (1) ponto se não filiado, ao seu Clube.
- J)** Serão ainda acrescentados a esse resultado, um (1) ponto por cada equipa pertencente ao clube que consiga classificar-se nos dez (10) primeiros lugares da prova de estafetas.
- K)** Também serão atribuídos pontos adicionais aos 3 primeiros classificados em cada prova/escalão/sexo. Sendo atribuídos 3 pontos ao vencedor, dois pontos ao 2º classificado e 1 ponto ao 3º classificado, sejam ou não federados.
- EXEMPLO: 1º classificado Federado = 3 pontos (1º lugar) + 2 pontos (federado) (5 pontos)*
1º Classificado Não Federado = 3 pontos (1º Lugar) + 1 Ponto (Não federado) (4 pontos)
- L)** Em caso de empate será considerado vencedor o clube com maior número de primeiros lugares. Se o empate persistir, será considerado o número de atletas classificados em segundo, em terceiro lugar, e assim sucessivamente.
- M)** Será permitida a presença de 2 acompanhantes por clube no local de realização das provas, para auxiliar os atletas e colaborar com a organização;
- N)** A organização reserva-se o direito de solicitar aos atletas a apresentação do Bilhete de Identidade ou Célula Pessoal, para confirmação da data de nascimento;
- O)** No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
- P)** Os prémios serão entregues no torneio seguinte.