

INTRODUÇÃO

Com este circuito, para além da promoção do atletismo, pretendemos que as crianças façam uma abordagem adequada à modalidade.

Este circuito indoor, que culmina com uma final no pavilhão desportivo da Meadela, é uma oportunidade de encontro e troca de experiências entre crianças e jovens pertencentes a escolas, clubes e outras instituições. É nossa intenção associar a competição à diversão e, de igual forma, influenciar os sistemas e os métodos de treino nos escalões jovens.

REGULAMENTO

1. Neste circuito poderão participar atletas/alunos do escalão de **Benjamins A** (2006/2007/2008), **Benjamins B** (2005/2004) e **Infantis** (2002/2003) pertencentes a clubes, escolas de atletismo, a grupos/equipas do desporto escolar e/ou outras entidades;
2. As inscrições para a final do circuito, a realizar no dia 7, deverão ser enviadas até ao dia **3 de Fevereiro** para a Academia de atletismo Olímpico Vianense, através do seguinte endereço - academia@olimpicovianense.pt com indicação do primeiro e último nome, escola/clube, BI/CC e ano de nascimento. As inscrições para os torneios escolares podem ser efetuadas no dia do evento em folha própria;
3. Os atletas devem participar em todas as provas individuais do seu escalão e género;
4. O número de ensaios permitido para cada prova, será indicado na ficha de resultados, podendo ser alterado por decisão da organização, em função do número de participantes;
5. Na final, apenas será considerada uma classificação coletiva por escalão. Esta será elaborada com base na pontuação obtida pelos quatro melhores participantes em todas as provas do respetivo escalão (dois femininos e dois masculinos). Serão atribuídos tantos pontos, quantos participantes em cada prova. Vence o clube/escola que obtiver maior pontuação;
6. Serão atribuídas prémios aos três primeiros clubes/escolas por escalão. Prevemos a atribuição de lembranças a todos os participantes;
7. Será permitida a presença de dois (2) acompanhantes por clube/escola no local de realização das provas para auxiliar os atletas e colaborar com a organização;
8. A organização reserva-se o direito de solicitar aos atletas a apresentação do Bilhete de Identidade ou Cartão Cidadão, para confirmação da data de nascimento;
9. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo;
10. Caso haja necessidade de esclarecer dúvidas, contactar Professora Cláudia Carvalhido, 962070204 - academia@olimpicovianense.pt , ou Amadeu Gomes, 961526769 - gomesamadeu@gmail.com



I CIRCUITO INDOOR DE ATLETISMO JOGADO



PAVILHÃO DESPORTIVO DA MEADELA
7 de Fevereiro de 2015

10h00 às 13h00

INSCRIÇÃO ATÉ AO DIA 3 DE FEVEREIRO*

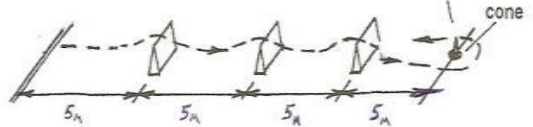
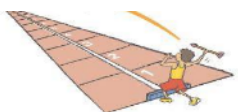



***prémio de participação**

Organização Clube de Atletismo Olímpico Vianense – Academia de Atletismo

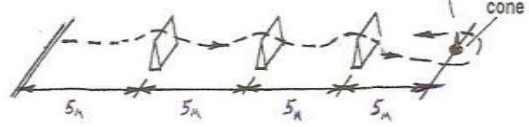

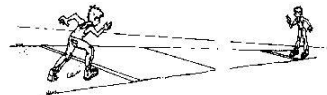


COLABORAÇÃO

APOIOS



BENJAMINS A/B – nascidos em 2004/2005/2006/2007 e 2008	
JOGOS	DESCRIÇÃO
Vaivém com obstáculos e em Zig-Zag	<p><i>Quem demora menos tempo a correr 20 metros com obstáculos e em Zig-Zag?</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> - Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando os obstáculos, num percurso de ida e em zig-zag na volta.
Lançamento do Vortex	<p><i>Quem consegue lançar o vortex mais longe?</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> - De frente para o local de queda, após ligeira corrida de balanço, lança o engenho.
20 metros	<p><i>Quem demora menos tempo a percorrer 20 metros?</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> - Parte após o sinal de partida e tenta percorrer 20 metros no menor tempo possível.
Saltos – 4 Steps	<p><i>Quem salta mais longe com 4 saltos steps?</i></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 três saltos alternados.
Saltitares	<p><i>Quem salta mais vezes em 10 segundos?</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> - Coloca-te de pé, com os pés paralelos ao lado de um obstáculo; - Após o apito, durante 10 segundos tenta saltar o maior número de vezes.



INFANTIS – nascidos a 2002/2003	
JOGOS	DESCRIÇÃO
Vaivém com obstáculos e em Zig-Zag	<p><i>Quem demora menos tempo a correr 20 metros com obstáculos e em Zig-Zag?</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> - Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando os obstáculos, num percurso de ida e em zig-zag na volta.
Lançamento do Peso	<p><i>Quem consegue lançar o peso mais longe?</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> - Coloca o peso por baixo do queixo; - O braço flectido pelo cotovelo e empurra o peso.
20 metros	<p><i>Quem demora menos tempo a percorrer 20 metros?</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> - Parte após o sinal de partida e tenta percorrer 20 metros no menor tempo possível.
Salto em Comprimento	<p><i>Quem salta mais longe?</i></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 e procura cair o mais longe possível.
Saltitares	<p><i>Quem salta mais vezes em 10 segundos?</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> - Coloca-te de pé, com os pés paralelos, ao lado de um obstáculo; - Após o apito, durante 20 segundos tenta saltar o maior número de vezes.

