



**UDR Zona Alta - Torres Novas**

**II Torneio Jovem Atletismo**

**1 Maio 2017**

dos **5** aos **12** anos



**10 horas**



**Estádio Municipal**

**Dr. Alves Vieira - Torres Novas**

## Organização

O II Torneio Jovem de Torres Novas, é organizado pela **União Desportiva e Recreativa da Zona Alta**, com o apoio da Camara Municipal de Torres Novas..

É destinado a jovens com idades compreendidas entre os 5 e os 12 anos - Benjamins (nascidos de 2006 a 2011) e Infantis (nascidos em 2004/2005), **de ambos os sexos (equipas mistas)**.

Para atletas não federados ou que não possuam seguro desportivo solicita-se o preenchimento do termo de responsabilidade em anexo.

## Equipas

- a) Cada equipa tem quer ser composta por 6 elementos (atletas).
- b) Podem ser criadas equipas mistas com elementos de vários clubes, caso haja alguma equipa com número inferior ou superior a 6 elementos;
- c) Havendo ainda elementos de fora, suscita-se que os mesmos sejam divididos pelas equipas existentes;
- d) As equipas podem ser constituídas por benjamins e infantis, sendo, neste caso, consideradas infantis.

## Evento

- a) O evento **“II Torneio Jovem de Torres Novas”**, terá a duração máxima de 2 horas e 30 m;
- b) As actividades são realizadas no Estádio Municipal Dr. Alves Vieira, a partir das 10H;
- c) O aquecimento é da responsabilidade da organização local, e é feito em conjunto com todos os participantes;
- d) O evento é constituído por 7 provas (3 de corrida, 2 de saltos e 2 de lançamentos);
- e) As equipas são distribuídas por cada estação, estando em cada uma cerca de 10 minutos e devem rodar ao sinal (apito) de quem está a coordenar;
- f) Actuam 2 equipas simultaneamente em cada estação, por forma a estimular a “competição”;
- g) Cada estação tem pelo menos 2 monitores, um coordena a execução do

uma pequena demonstração aos elementos das equipas no início de cada estação. No momento de rodar de estação, fica um monitor a receber as novas equipas e o outro a acompanhar as equipas para a próxima estação;

- h) Com referência ao sistema de pontuação, todos os elementos de cada equipa participam e pontuam na actividade;
- i) No final será entregue uma lembrança a cada elemento das equipas;
- j) O resultado final, será o somatório dos pontos obtidos pela equipa, por escalão, conforme o sistema de qualquer dos escalões;
- k) A classificação por escalão, será, p/ exemplo – 12 equipas participantes: 1.ª equipa - 12 pontos, 2.ª equipa - 11 pontos, ... 12.ª equipa - 1 ponto

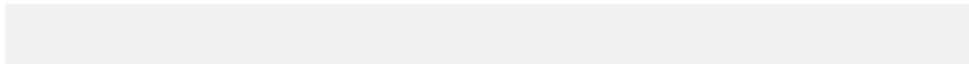
## Programa

As equipas devem chegar ao local do evento até às 9H45 do dia 01 de Maio de 2017.

### HORÁRIO

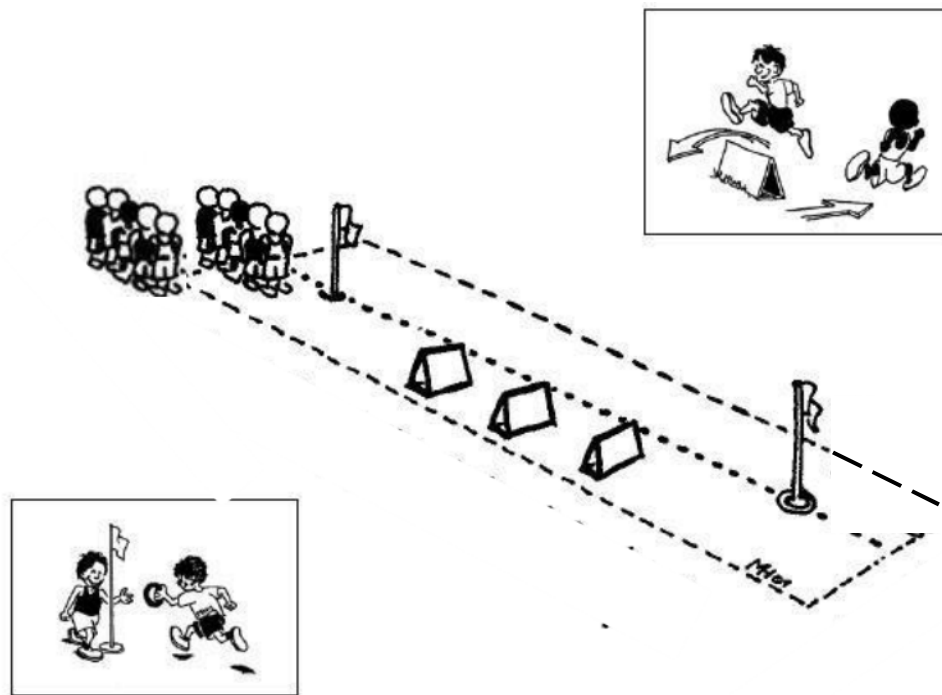
### ACTIVIDADE

<b>09H50</b>	<b>Organização/Identificação das Equipas. Explicação Sumária das Actividades.</b>
<b>10H00</b>	<b>Cerimónia de Abertura</b>
<b>10H10</b>	<b>Aquecimento Conjunto</b>
<b>10H25</b>	<b>Início das Actividades Competitivas, 7 Estações e Rodagem a cada 10 minutos</b>
<b>11H45</b>	<b>Prova final</b>
<b>12H00</b>	<b>Cerimónia de Encerramento</b>



## Actividades (6 Estações + Prova Final)

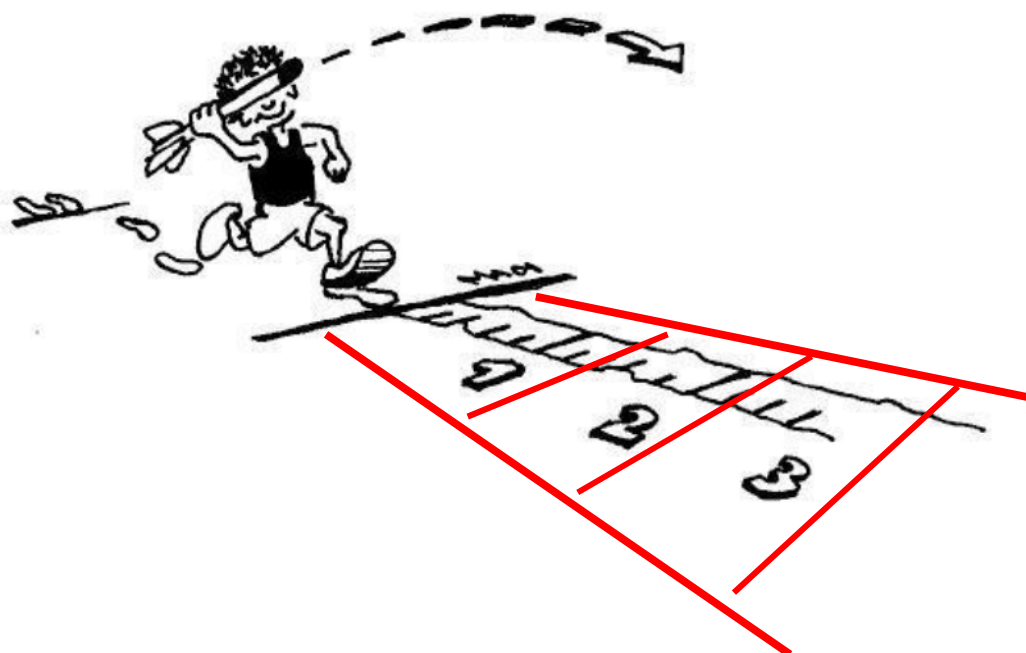
### Estação 1 - Estafeta Velocidade/Barreiras



**Procedimento:** As equipas partirão lado a lado, e o objectivo é cada elemento fazer o corredor de velocidade contornando a bandeira, e fazer o corredor de barreiras, passando o testemunho ao colega seguinte, terminando quando todos os elementos da equipa efectuarem os respectivos percursos..

**Pontuação:** Os pontos são atribuídos mediante o tempo, ou seja, a equipa que tiver o tempo mais rápido terá a melhor pontuação e por aí em diante.

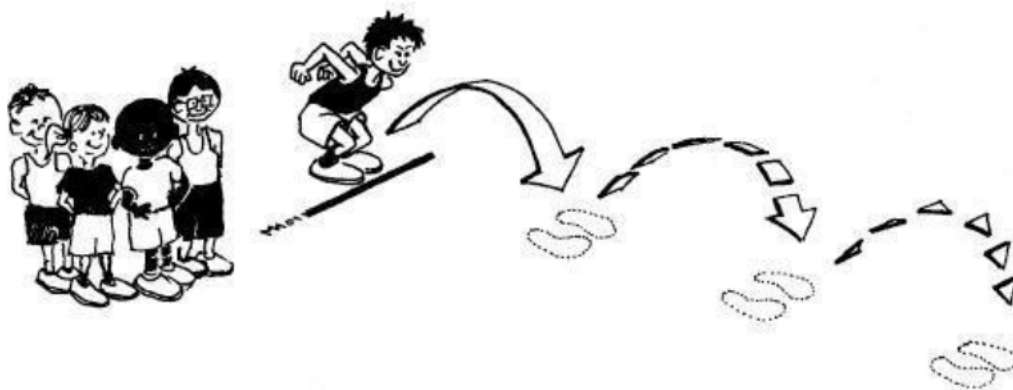
## Estação 2: Lançamento do Vortex



**Procedimento:** Numa zona de balanço de 5 metros, os alunos têm de lançar o vortex o mais longe possível dentro das zonas delimitadas. Cada aluno tem 2 tentativas, sendo que pontua o melhor lançamento de cada um.

**Pontuação:** Os pontos são atribuídos mediante as distâncias realizadas dentro das zonas delimitadas, sendo que a primeira zona vale 1 ponto e a segunda 2 pontos e assim sucessivamente. É contabilizado o somatório do melhor lançamento de cada elemento da equipa.

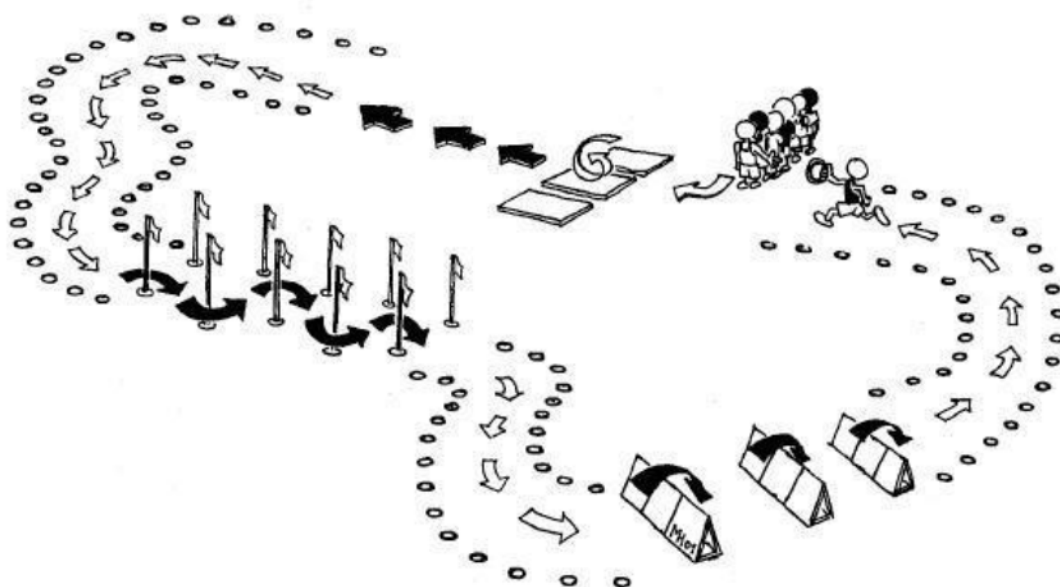
## Estação 3: Saltos de Kanguru



**Procedimento:** Executar a chamada sem balanço a partir de uma linha previamente delineada realizando 3 saltos de sapo. Cada elemento da equipa poderá realizar 2 tentativas de melhoramento de salto.

**Pontuação:** Os pontos são atribuídos mediante as distâncias realizadas dentro das zonas delimitadas, sendo que a primeira zona vale 1 ponto e a segunda 2 pontos e assim sucessivamente. É contabilizado o somatório do melhor salto de cada elemento da equipa.

## Estação 4: Estafeta / Slalom

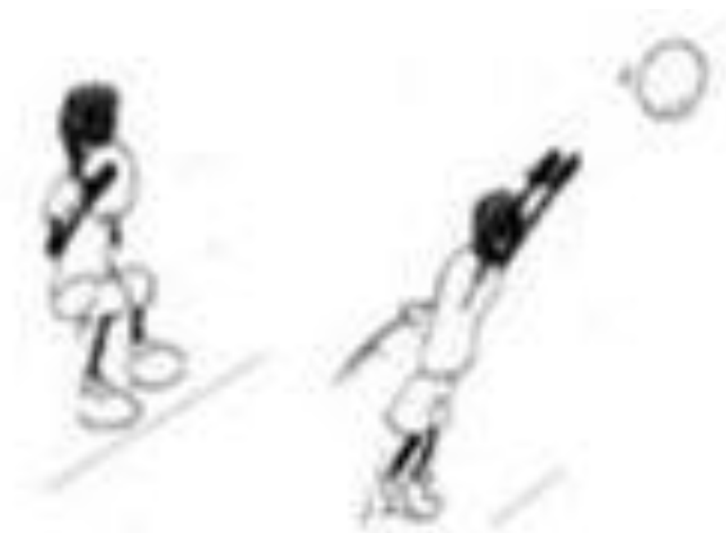


**Procedimento:** Será realizada uma estafeta com diferentes obstáculos em que competem duas equipas de cada vez. O objetivo é cada atleta fazer o corredor de velocidade em plano, passando pelo “slalom” de estacas de bandeiras, posteriormente pelo corredor de barreiras e finaliza passando o testemunho aos colegas para tentar efetuar a estafeta no menor tempo possível. Cada elemento de equipa inicia a sua estafeta com uma cambalhota para a frente no colchão.

**Pontuação:** Os pontos são atribuídos mediante o tempo, ou seja, a equipa que tiver o tempo mais rápido terá a melhor pontuação e por aí em diante.



## Estação 5: Lançamento da bola



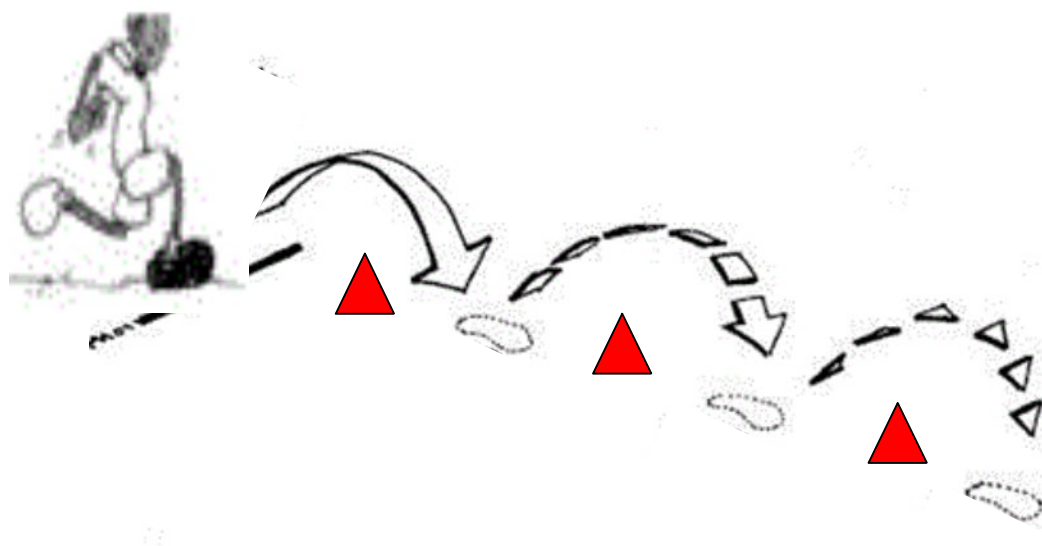
**Procedimento:** Para esta prova, o participante tem que colocar-se atrás da linha de lançamento com os pés paralelos e de frente para a direcção do lançamento. A bola medicinal (1 kg) deve ser segurada com ambas as mãos, na zona do peito.

O participante faz um ligeiro agachamento e depois uma rápida extensão das pernas e dos braços, de forma a lançar a bola medicinal para a frente, o mais longe possível, para a área de lançamento.

Após o lançamento, o participante deve dirigir-se para o fim da fila. Cada um terá 3 ensaios pontuados. A zona de queda será pontuada de 0 a 10 metros e cada metro corresponderá a 1 ponto



## Estação 6: Jogo da Mosca



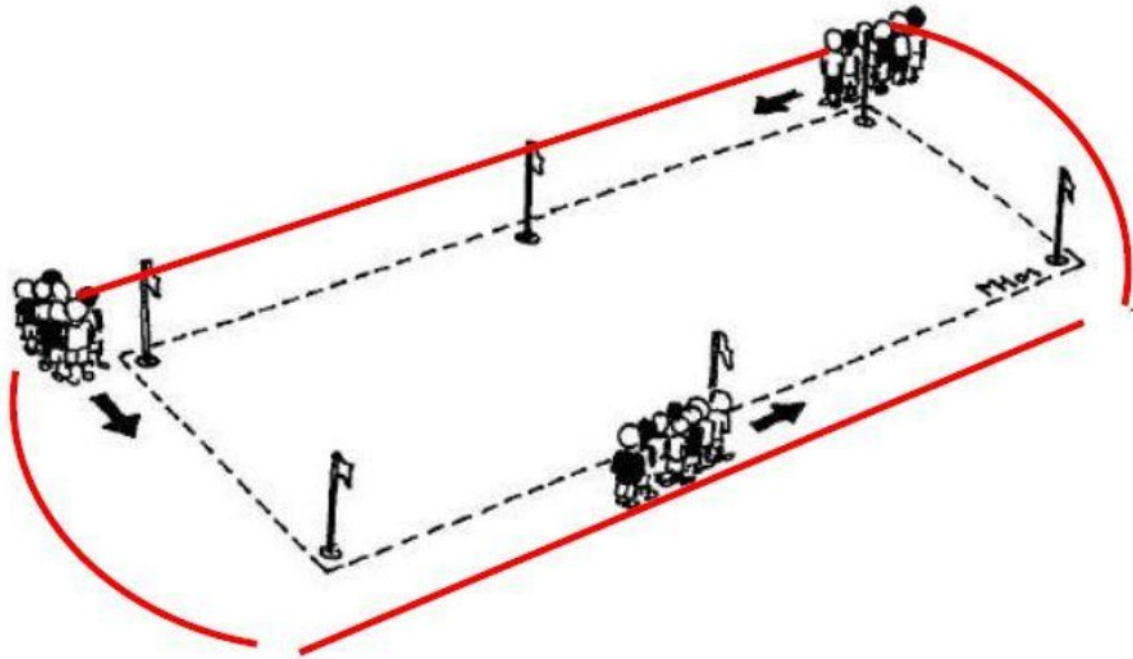
**Procedimento:** Nesta actividade, o objectivo é que cada elemento consiga realizar saltos a 1 pé, sobre três cones.

Existem 5 níveis de dificuldade, estando os cones em cada um dos níveis afastados entre si, em 5 distâncias distintas. Por cada nível, os atletas têm 2 tentativas.

**Pontuação:** Por cada nível que os atletas realizem com sucesso 1 ponto.

**Exemplo:** Nível 3 = 3 pontos

## Prova Final: "Contra Relógio – por Equipas"



**Procedimento:** As equipas partirão de várias posições do Estádio e terão que percorrer a distância definida para o seu escalão (Benjamins – 400 m) e (Infantis – 800 m) e irão terminar no local onde partiram.

**Pontuação:** Como jogo de equipa, contará o tempo do último atleta de cada equipa a terminar..

## Juízes

1. É responsabilidade da organização local garantir os voluntários necessários para o ajuizamento de todo o evento.
2. A organização local pode solicitar a cada clube participante um ou dois “juízes de clube” (atletas mais velhos ou pais dos participantes) que possam ajudar, essa solicitação pode ser feita antes ou no próprio dia do evento e pode ser feita de forma informal.

## Inscrições

As inscrições para o I Torneio Jovem de Torres Novas, são gratuitas e devem ser feitas até ao dia 28 de Abril de 2016, através do email: [zonaaltatorresnovas@sapo.pt](mailto:zonaaltatorresnovas@sapo.pt)

## Contactos

Luís Sénica – 966 394 491  
Jorge Formiga – 917 338 264

**UDR Zona Alta - T. Novas**



**ATLETISMO**

