

**5º. Festival de Atletismo de Valdágua**  
**Polidesportivo da Associação Cultural e Recreativo de Valdágua**  
**Válega, 1 de Maio de 2012**

**REGULAMENTO**

**1. Horário**

<b>Horas</b>	<b>Acontecimento/Prova</b>
9:00	Recepção dos participantes e acompanhantes e recepção dos dorsais
9:15	Desfile de todos os participantes, Cerimónia de Abertura e hastear das bandeiras.
9:20	Formação das equipas de Benjamins
9:30	Início das actividades competitivas para Benjamins Lançamento de Peso Inf. Fem.
15' depois de terminar a prova anterior	Quinteplo-salto com balanço, Masc e Fem e 1000M, Masc e Fem, para infantis
11:30	ESTAFETA BENJAMINS
11:45	Cerimónias Protocolares
11:55	Entrega de Lanche, Convívio Final e Cerimónia de Encerramento

**2. Local**

Os Jogos têm lugar no recinto polidesportivo da Associação Cultural e Recreativa de Valdágua (ACRVD). A corrida dos 1000M decorre nas imediações;

**3. Ajuizamento/Acompanhamento**

As provas serão ajuizadas por elementos do corpo de juízes da AAA em conjunto com elementos da organização.

**4. Participação**

Podem participar crianças e jovens nascidas entre 1999 e 2005.  
A participação é limitada a 80 benjamins e 24 infantis – 12 masculinos e 12 femininos - devido às limitações do espaço.

**5. Inscrições**

São gratuitas e devem ser enviadas **até às 17h30m do dia 27 de Abril, IMPRETERIVELMENTE:**

E-mail: [acrvaldaqua@gmail.com](mailto:acrvaldaqua@gmail.com) ou [atletismo.valdaqua@gmail.com](mailto:atletismo.valdaqua@gmail.com)

*Associação Cultural e Recreativa de Valdágua*  
**6º Festival de Atletismo – Inscrições**  
*Rua da Ass. Cult. e Recreativa de Valdágua*  
3880 – 522 VÁLEGA

Telemóveis:  
917141487-José Eduardo ou 919483824 – Tiago Maia ou 936267534-Martinho Tavares  
FAX(pf): 234 382 469-AAA

As inscrições devem indicar:  
Nome e apelido; ano de nascimento; clube e dorsal AAA (para os atletas filiados na AAA) ou indicação de “federado/não federado” para os outros.

## 6. Normas

Este Festival tem carácter competitivo mas é sobretudo lúdico.

### **Benjamins:**

Serão agrupados num só escalão sem distinção de sexos.

As provas serão disputadas por equipas de 4 elementos. Sugere-se que todas as equipas sejam formadas por crianças dos dois sexos e de idades diferentes. Podem ser do mesmo clube ou de clubes diferentes. As equipas mantêm-se durante todo o Festival.

Disputar-se-ão 3 jogos/provas com 3 ou 4 equipas (12 a 16 crianças) em simultâneo.

### **Infantis:**

Disputarão um Triatlo constituído por Lançamento de Peso, Quínteplo salto e uma prova de meio fundo com uma distância de 1000M.

Poderão competir em simultâneo mas as classificações serão separadas segundo o género, uma masculina e outra feminina.

## 7. Classificações/Prémios

### Individuais:

Benjamins – Medalhas às 3 primeiras equipas no conjunto das 5 provas. A classificação é obtida através das classificações obtidas nas 5 provas.

Infantis - Medalhas aos 3 primeiros classificados no conjunto das 3 provas. A classificação é obtida através das classificações obtidas nas 3 provas.

A organização oferece um lanche e lembranças a todas as crianças participantes.

### Colectivos:

Serão atribuídos prémios de presença para todos os clubes/escolas presentes.

## 8. Acompanhantes

A ACRVD dispõe de uma bancada coberta e um bar.

## 9. Outros

### **IMPORTANTE**

Cada clube/escola/etc. deve fazer-se acompanhar de uma bandeira ou similar para ser transportada no desfile inicial e ser depois exposto durante a realização dos jogos.

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de 4 alfinetes de segurança para fixar o dorsal.

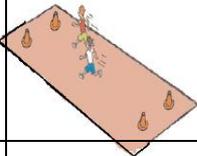
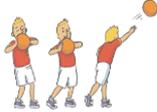
Todos os atletas federados devem fazer-se acompanhar pelos dorsais da A.A.A.

**Os casos omissos são da inteira responsabilidade da ACRVD e dos Juizes presentes. O número de tentativas poderá ser ajustado no início da competição.**

**Dada a natureza destas provas não há lugar a recursos.**

## DESCRIÇÃO DOS JOGOS

### BENJAMINS

<b><u>Jogo 1</u></b>  <b>CORRIDA DE VELOCIDADE</b>		Após um sinal sonoro, cada criança deverá correr o mais rápido possível, em linha recta, uma distância de 2 vezes $\pm 15$ metros – ida e volta. O colega de equipa parte só depois de tocado. O jogo é disputado por 2 equipas de cada vez. As equipas são seriadas pelos tempos obtidos desde a partida do 1º até à chegada do último.	1 Tentativa
<b><u>Jogo 2</u></b>  <b>LANÇAMENTO DA BOLA</b>		Da posição de parado, lançar com as duas mãos o mais longe possível uma bola medicinal de 2Kg. O arremesso é medido e o resultado da equipa é obtido pela soma do melhor lançamento de cada um dos seus elementos. (Aconselha-se o lançamento dorsal)	3 Tentativas

<b>Jogo 3</b>  <b>PISTA DE OBSTÁCULOS</b>		Percurso de 2 vezes ±15 metros (ida e volta) os jovens atletas deverão correr o mais rápido possível um percurso de obstáculos. O colega de equipa parte só depois de tocado. O jogo será disputado por 2 equipas em simultâneo. As equipas são seriadas pelos tempos obtidos desde a partida do 1º até à chegada do último.	1 Tentativa
<b>Jogo 4</b>  <b>TIRO AO ALVO</b>		Os atletas lançam, com uma das mãos, um minimeião de rãguebi, a partir de uma zona de balanço e tentam introduzi-lo num "saco" colocado a cerca de 10 metros de distância e 3 de altura. A introdução vale 3 pontos, os toques na estrutura valem 2 pontos e o atingir o plano da entrada do "saco" 1 ponto. Serão somados os pontos de todos os elementos da equipa.	3 Tentativas
<b>Jogo 5</b>  <b>QUINTEPLO SALTO</b>		Com 5 metros para realizar a corrida de balanço e numa zona de chamada, cada atleta terá de efectuar 5 saltos seguidos com apoios alternados no solo. Cada tentativa será medida, sendo o resultado final obtido pela soma do melhor registo de cada um dos elementos da equipa.	3 Tentativas
<b>ESTAFETA MISTA</b>		Constituição de 3 equipas com igual número de elementos (4, 6, 8, etc.) e numa distribuição tão equilibrada quanto possível. As equipas devem ser mistas: rapazes e raparigas e de clubes diferentes. Este jogo não tem objectivos competitivos. O testemunho será um pequeno ramo de flores.	

#### INFANTIS (Masc/Fem)

<b>LANÇAMENTO DE PESO</b>	Os atletas, de dentro de um círculo, arremessam o engenho com uma só mão "de junto ao pescoço" para uma "zona de queda" devidamente marcada no solo. Cada atleta tem direito a 3 tentativas. O resultado final é a melhor das tentativas.	1.Masculino – 3Kg 2.Feminino – 2 Kg 3.Esta prova terá início às 9:30h para o sector feminino e a prova masculina começa imediatamente ao após o final desta.
<b>QUINTEPLO SALTO</b>	Com 5 metros para realizar a corrida de balanço e numa zona de chamada, cada atleta terá de efectuar 5 saltos seguidos com apoios alternados no solo. Cada tentativa será medida. O resultado final é a melhor das tentativas.	1.3 tentativas 2.Esta prova começa 15 minutos depois de terminada a de Lanç. de Peso.
<b>PROVA DE MEIO FUNDO</b>	Os atletas serão agrupados em séries, se necessário, e separados por género: Masculino e Feminino. A classificação será obtida em função dos tempos registados.	Esta prova começa 15 minutos depois de ter terminado a prova de Quinteplo Salto.