



# AL LIMPIADAS JOVENS

## atletismo jogado

Jogos de Marcha, Corridas, Saltos e Lançamentos...

### benjamins

Jovens atletas nascidos entre 1999 e 2003



**AGUILINO**  
Mascote para a o Desporto Jovem

## 11 . ABRIL . 2010

**Domingo**

09h00 às 13h00 > 15h30 às 17h30

### Pavilhão Desportivo Municipal Alfredo Bento Calado

o r g a n i z a ç ã o



Obs: as equipas, são obrigatoriamente constituídas por 6 elementos (3Fem/3 Masc.), nascidos entre 1999 e 2003, designados por, Escalão de Benjamins. A participação das equipas é feita mediante convite. A confirmação da presença deve ser feita previamente, junto do Pelouro de Desporto da Câmara Municipal de Almeirim.



Informações e confirmações, através de;

[pavilhao@cm-almeirim](mailto:pavilhao@cm-almeirim) (ou ainda para [sergiopinto@almeirim.pt](mailto:sergiopinto@almeirim.pt) / [mfrancisco@cm-almeirim](mailto:mfrancisco@cm-almeirim))



# ALIMPIADAS JOVENS

## atletismo jogado

### REGULAMENTO

1. REGRAS	2. QUADRO COMPETITIVO	3. COMPOSIÇÃO DAS EQUIPAS	4. PROGRAMA DE JOGOS	5. DURAÇÃO DOS JOGOS
6. TREINADOR	7. INSCRIÇÃO DOS ATLETAS	8. RECEPÇÃO DAS EQUIPAS	9. PONTUALIDADE	10. JUIZES
11. EQUIPAMENTOS	12. SEGUROS	13. CENTRAL DE INFORMAÇÃO	14. TROFÉUS/ PRÉMIOS	15. COMISSÃO ORGANIZADORA
16. OUTROS / INFORMAÇÕES	17. CASOS OMISSOS			

#### 1. REGRAS

As ALIMPIADAS JOVENS, é um Torneio de Atletismo Jogado, organizado pela Câmara Municipal de Almeirim, e será jogado de acordo com o presente regulamento.

#### 2. QUADRO COMPETITIVO

##### FORMATO DO TORNEIO

O torneio será composto por 5 jogos individuais e 2 jogos colectivos:

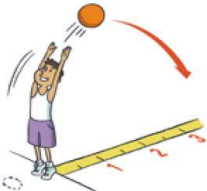
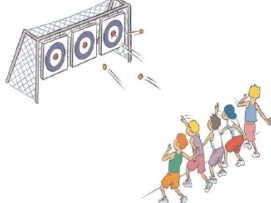
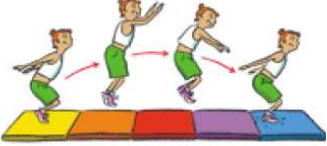


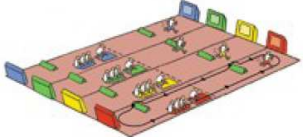
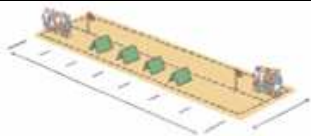
**Jogos individuais** (realizado da parte da manhã):

1 - Lançamento da Bola Medicinal 1 kg, 2 - Lançamento dos Rocket's e dos dardos, 3 - Salto a pés juntos, 4 - Salto de tesoura, 5 - Marcha Atlética.

**Jogos colectivos** (realizado da parte da tarde):

6 - Estafetas em barreiras e 7 - Estafetas em slalom.



<b>Jogo</b>	<b>Ilustração</b>	<b>Pontuação</b>
<b>Lançamento da Bola Medicinal 1kg</b>		<b>Somatório dos 2 lançamentos</b>
<b>Lançamento dos rockets e dardos de mousse</b>		<b>Somatório de todos os lançamentos</b>
<b>Salto a pés juntos</b>		<b>Somatório dos 2 saltos</b>
<b>Salto de tesoura</b>		<b>Nível do salto x 3</b>
<b>Marcha</b>		<b>Ranking individual</b> (do melhor de cada equipa: $(60 \times 0,5 - \text{POSICÃO} + 1 = \text{PONTOS})$ )
<b>Slalom</b>		<b>Ranking das equipas:</b> 1ª 50 pontos 2ª 45 pontos 3ª 40 ... ...
<b>Estafetas com barreiras</b>		<b>Ranking das equipas:</b> 1ª 50 pontos 2ª 45 pontos 3ª 40 ... ...



## FORMAS DE PONTUAÇÃO

### 1 – Lançamento da Bola Medicinal 1 kg

- ✚ Cada participante realiza 2 lançamentos para trás, com uma Bola Medicinal de 1 kg, com os braços estendidos e a passar por cima da cabeça. Se passar a linha 0 com os pés depois de lançar será considerado nulo.
- ✚ A pontuação será feita à ordem de 1 ponto por cada metro. Ex: 6 m corresponde a 6 pontos.

### 2 – Lançamento dos rockets e dardos de mousse

- ✚ Cada participante realiza 3 lançamentos com dardos de mousse e com 5 rockets, com os braços estendidos e a passar por cima da cabeça. Se passar a linha 0 depois de lançar será considerado nulo.
- ✚ A pontuação será feita em função dos diferentes alvos pontuáveis da lona.

### 3 – Salto a pés juntos

- ✚ Nesta prova o participante realiza dois saltos parado e com os pés paralelos desde a linha de partida. Mede-se a distância do salto através de uma tela métrica.
- ✚ A pontuação será feita à ordem de 1 ponto por 10 cm. Ex: 1,75 m corresponde a 17 pontos. Somam-se a pontuação dos 2 saltos.

### 4 – Salto tesoura

- ✚ Nesta prova o participante terá duas hipóteses por cada nível de altura. Sendo estipulados 8 níveis diferentes. Será utilizada uma fasquia de elástico. Ao tocar no elástico o salto será considerado nulo.
- ✚ A pontuação será feita à ordem de 3 pontos por cada nível. Ex: 7 nível corresponde a 21 pontos.

### 5 – Marcha atlética.

- ✚ O participante percorre uma distância (50 a 100 metros) pisando uma linha ou fita adesiva colada ao solo com uma largura de 3 a 6 cm. O percurso pode ter mudanças de direcção. Cada criança realiza 2 tentativas. Cronometra-se o tempo realizado. Serão penalizadas as pisadelas fora da linha somando um segundo por cada pisadela. Somam-se o tempo de cada tentativa.
- ✚ A pontuação será feita consoante o ranking individual de todos os participantes. Contam os pontos do atleta melhor classificado de cada equipa. Ex: 60 participantes, Equipa A – atleta A 4º lugar ( $60 \times 0,5 - 4 + 1 = 27$  pontos).



## 6 – Estafeta com barreiras.

- ✚ A estafeta de barreiras consiste numa corrida de equipas onde cada atleta terá de realizar o percurso alternadamente 3 vezes. O percurso consiste em corrida rápida, trespasse de 3 barreiras, voltar num pino e entregar o testemunho (arco).
- ✚ O derrube proposital das barreiras será penalizado com 5 segundos por cada barreira derrubada.
- ✚ A pontuação será feita consoante o ranking do tempo realizado pela equipa. Ex: 1ª equipa: 50 pontos, 2ª equipa 45 pontos, ... e assim sucessivamente.

## 7 – Estafeta em *Slalom*.

- ✚ O *Slalom* é constituído por diversas acções dos participantes. Cada um destes realiza 3 voltas ao percurso: equilíbrio no banco sueco, passagem pelo túnel, salto por cima de obstáculos (tipo barreira), veste o arco, *slalom* pelos pinos, contorna o colchão e entrega o testemunho.
- ✚ A pontuação será feita consoante o ranking do tempo realizado pela equipa. Ex: 1ª equipa: 50 pontos, 2ª equipa 45 pontos, ... e assim sucessivamente.

## FORMAS DE DESEMPATE

### Na classificação geral

Se no final das classificações, duas ou mais equipas tiverem somado o mesmo número de pontos, passará a determinar-se a classificação de uma e outra equipa da seguinte forma:

1º - Número de vitórias colectivas (jogos de equipa)

2º - Número de vitórias individuais (jogos de individuais)

3º - Equipa mais jovem (soma das idades e dos meses dividido pelo numero de jogadores).



### Desempate num Jogo

No final de um jogo de ranking (marcha e/ou jogos colectivos), se o resultado registado for de uma igualdade, ambas as equipas levarão igualados o número de pontos, com a regra da divisão de pontos.

Ex: Jogo de estafeta com barreiras:

Equipa A – 45 segundos, Equipa B – 45 segundos

Ranking:

...

Equipa Z – 2º – 45 pontos

**Equipa A – 3º – 37,5 pontos**

**Equipa B – 3º – 37,5 pontos**

Equipa X – 5º – 30 pontos

### **3. COMPOSIÇÃO DAS EQUIPAS**

Cada equipa tem de ser constituída por 6 elementos, sendo que 3 são masculinos e os outros 3 femininos. Os participantes têm de ter nascido entre 1999 e 2003 inclusive. No caso de haver equipas interessadas em participar e que não reúnam as condições exigidas (ex: falta uma menina à equipa), essa mesma equipa deverá contactar a organização do torneio, com vista à possibilidade desta garantir o empréstimo de algum ou alguns elementos.

### **4. PROGRAMA DE JOGOS**

DATA e HORA

O Torneio realiza-se durante o dia 11 de Abril de 2010, das 09.00 horas às 17.30 horas.

O Programa do Torneio está definido em folha anexa, com os respectivos horários: de Recepção e Apresentação das Equipas, Início do Torneio, Almoço e o Local e Entrega de Prémios.

As equipas devem estar presentes às 08.30h de forma a ser possível cumprir o horário estabelecido para o Torneio.

LOCAL

O Torneio realizar-se-á no Pavilhão Desportivo Municipal Alfredo Bento Calado. Os Jogos estarão distribuídos pelo recinto e numerados segundo a numeração indicada no ponto 2 deste documento.



Lanç. com BM	Lanç. Dardos e Rocket	Salto a pés juntos	Salto de tesoura	Marcha	Horário	
1	2	3	4	5	09.00	09.20
6	7	8	9	10	09.20	09.40
5	1	2	3	4	09.40	10.00
10	6	7	8	9	10.00	10.20
4	5	1	2	3	10.20	10.40
9	10	6	7	8	10.40	11.00
<b>INTERVALO</b>						
3	4	5	1	2	11.20	11.40
8	9	10	6	7	11.40	12.00
2	3	4	5	1	12.20	12.40
7	8	9	10	6	12.40	13.00
<b>Estafetas com barreiras</b>	<b>Slalom</b>					
9º vs 10º					16.00	16.10
7º vs 8º	9º vs 10º				16.10	16.20
5º vs 6º	7º vs 8º				16.20	16.30
3º vs 4º	5º vs 6º				16.30	16.40
1º vs 2º	3º vs 4º				16.40	16.50
	1º vs 2º				16.50	17.00

## 5. DURAÇÃO DOS JOGOS

Os jogos terão a duração de 15 minutos.

A cada equipa é dado 5 minutos de aquecimento para que os elementos da equipa possam experimentar e compreender sem dúvidas o que é pretendido em cada jogo (excepto no jogo do salto em altura e lançamento do dardo e rocket).

Os jogos terão todos o seu início e término, imperativamente, aquando da buzina visto todos os jogos funcionarem em simultâneo.

## 6. TREINADOR

Em todos os jogos, a equipa poderá fazer-se acompanhar no recinto de jogo do respectivo treinador. Este deverá ficar junto do grupo de juizes de cada jogo, devendo ajudar à rápida e correcta realização de cada jogo, para que a sua equipa termine dentro do tempo estipulado.



## **7. INSCRIÇÃO DOS ATLETAS**

As equipas deverão fazer chegar a lista onde irão indicar o Nome do atleta, Data Nascimento do mesmo, assim como fotocópia do Bilhete de Identidade ou Passaporte ou cartão de cidadão, Foto de equipa (para que a organização realize um livro do torneio) de todos os jogadores inscritos numa equipa até ao dia 3 de Abril. Poderá no entanto proceder caso haja necessidade, à substituição de um ou mais jogadores até ao torneio. Esta lista será enviada em branco a todos os clubes participantes com demais documentação.

## **8. RECEPÇÃO DAS EQUIPAS**

A organização irá receber as equipas no pavilhão desportivo municipal Alfredo Bento Calado por volta das 8h30. O delegado da equipa, receberá uma pasta do torneio, com toda a informação e documentação necessárias ao seu normal funcionamento contendo: calendário de jogos, horários, dorsais, esquema de jogos, senhas de refeição, etc.

## **9. PONTUALIDADE**

Todas as equipas devem apresentar-se atempadamente no dia do torneio para a apresentação da equipa, assim como o mais rápido possível para o início dos seus jogos.

No caso de atraso sem justificação, a organização poderá tomar algumas medidas como a não pontuação do jogo em causa.

## **10. JUIZES**

Será solicitado à A. A. Santarém a participação no torneio com juízes.

A Associação 20 km de Almeirim irá colaborar com voluntários que poderão participar como juízes.

## **11. EQUIPAMENTOS**

Cada equipa deverá equipar-se a rigor com o seu equipamento oficial e calçado apropriado para o tipo de piso (piso interior - madeira).



## **12. SEGUROS**

Cada jogador deverá ter o seu próprio seguro desportivo. No caso de haver exceções o responsável de cada equipa deverá fazer chegar à organização uma listagem dos elementos que não tenham seguro desportivo, indicando o seu nome, data de nascimento e fotocópia de B.I. até ao dia 3 de Abril.

A Organização do Torneio notificará aos Bombeiros Voluntários de Almeirim a realização do torneio para que estes possam ficar em alerta para rápida intervenção. No entanto a Organização não será responsável por nenhuma lesão, enfermidade, roubo ou acidente que venha a ocorrer.

## **13. CENTRAL DE INFORMAÇÃO**

A Central de Informação estará à vossa disposição para ajudar em qualquer esclarecimento ou assunto que poderá surgir, através dos e-mails: [danieleandro20@hotmail.com](mailto:danieleandro20@hotmail.com), [mfrancisco@cm-almeirim.pt](mailto:mfrancisco@cm-almeirim.pt) e [sergiopinto@almeirim.pt](mailto:sergiopinto@almeirim.pt) ou do site [www.cm-almeirim.pt](http://www.cm-almeirim.pt), e no dia do torneio em local visível de forma a entre outros encontrar os seguintes serviços:

- Informação acerca do torneio (horários, locais, classificações, etc.).
- Informação turística e gastronómica da cidade.

## **14. TROFÉUS – PRÉMIOS**

A seu tempo os clubes que irão participar serão informados dos prémios que serão entregues no final do torneio.

## **15. COMISSÃO ORGANIZADORA**

A comissão organizadora do torneio será constituída por:

- 1 Elemento da Câmara Municipal Almeirim.
- 1 Elemento do Clube do Concelho de Almeirim. (Associação 20 km de Almeirim).
- 1 Elemento da Associação de Atletismo de Santarém

Esta comissão será responsável pela resolução de todos os problemas surgidos durante o torneio e que tenham a haver com a organização do mesmo.



## **16. OUTROS / INFORMAÇÕES**

### **ALMOÇO**

O Almoço será da responsabilidade da organização, realizando-se em local a designar.

### **FOTO DA EQUIPA**

O responsável pela equipa, deve enviar para a organização o mais breve possível (até 03 Abril) uma foto, da sua equipa, que participa no torneio. O envio da foto é necessária para colocar no livro oferecido pela organização a cada atleta durante ou no final do torneio.

## **17. CASOS OMISSOS**

Em todos os casos omissos, será da responsabilidade da organização, encontrar solução justa e adequada, da qual não existe recurso ou protesto.