



PENTATHROWS

2º TROFÉU AVEGA DE LANÇAMENTOS



O PENTATHROWS tem a finalidade de difundir e desenvolver a prática desta modalidade do Atletismo no estado de Rio Grande do Sul, contribuindo para o aprimoramento dos nossos atletas, visando futuras participações em eventos de nível nacional ou mesmo internacional.

Pela segunda vez no Brasil teremos uma competição exclusiva de Lançamentos e Arremessos. Encaramos esse evento como um protagonismo de vanguarda que o Brasil pode mostrar a toda América Latina, e também atender a inúmeras solicitações que os próprios atletas já fazem a muito tempo nesse sentido.

Porto Alegre novamente será a sede dessa competição. A ideia é reunir em 03(três) dias treinos, palestras de treinamento com o Prof. Carlão Barbosa e provas singulares como arremesso do **PESO** e lançamentos de **DISCO, DARDO, MARTELO E MARTELETE**; e combinadas de lançamentos: **TRIATLO** (peso, disco e dardo) e o **PENTATLO** (peso, disco, dardo, martelo e martelete), configurando assim um grande momento de conagração do atletismo e também dos atletas dos esportes de força do atletismo, o que a seguir detalhamos:

REGULAMENTO

Art. 1º - O PENTATHROWS será realizado no dia 27 de abril de 2019 na pista de atletismo da ESEFID/UFRGS, na Rua Felizardo, 750 - Jardim Botânico, Porto Alegre, RS conforme programa horário em anexo.

* Poderão acontecer provas extras de pista separadas das provas do PENTATHROWS

Art. 2º - Podem participar no PENTATHROWS atletas de ambos os sexos, filiados e convidados.

Poderão inscrever-se atletas de ambos os sexos na categoria menores de 30 anos - categoria ADULTOS e MASTERS com 30 anos de idade ou mais completos no dia 27 de abril de 2019. As categorias serão divididas por faixas etárias de 5 em 5 anos, masculino e feminino.

§ 1º - Serão aceitas participação de atletas representando clubes de outros estados e

países.

§ 2º - Cada clube poderá inscrever quantos atletas desejar em cada uma das categorias.

§ 3º - As inscrições serão realizadas somente ONLINE através site da AVEGA do dia 22 de fevereiro até o dia 19 de abril de 2019.

§ 4º - O valor da inscrição para atleta sócio da AVEGA será de R\$ 80,00 (Oitenta Reais) para 01 (UMA) prova, e R\$ 30,00 para cada prova adicional.

§ 5º - O valor da inscrição por atleta não sócio da AVEGA será de R\$100,00 (Cem Reais) para 01 (UMA) prova, e R\$ 30,00 para cada prova adicional.

Serão oferecidas possibilidades de inscrição aos atletas nas provas: Lançamento do Martelo, Martetele, Disco e Dardo, arremesso do peso a nas Provas Combinadas: Triatlo e Pentatlo de Lançamentos.

Art. 3º - O PENTATHROWS será composto das seguintes provas:
Lançamentos do Martelo, Disco, Dardo, Martetele e Arremesso do Peso.

Obs.: Solicitamos aos participantes que tragam seus implementos para a competição, desta forma poderemos agilizar o andamento das provas.

Art. 4º - Especificações técnicas para a realização das provas do PENTATHROWS

	IDADE	PESO	MARTELO	DISCO	DARDO	MARTELETE
Mulheres	35 - 49	4.0 Kg	4.0 Kg	1.0 Kg	0.6 Kg	9.080 Kg
Mulheres	50 - 59	3.0 Kg	3.0 Kg	1.0 Kg	0.5 Kg	7.260 Kg
Mulheres	60 - 74	3.0 Kg	3.0 Kg	1.0 Kg	0.5 Kg	5.450 Kg
Mulheres	75 (+)	2.0 kg	2.0 kg	0.75 Kg	0.4 Kg	4.000 Kg
Homens	35 - 49	7.260 Kg	7.260 Kg	2.0 Kg	0.8 Kg	15.880 Kg
Homens	50 - 59	6.0 Kg	6.0 Kg	1.5 Kg	0.7 Kg	11.340 Kg
Homens	60 - 69	5.0 Kg	5.0 Kg	1.0 Kg	0.6 Kg	9.080 Kg
Homens	70 - 79	4.0 Kg	4.0 Kg	1.0 Kg	0.5 Kg	7.260 Kg
Homens	80 (+)	3.0 Kg	3.0 Kg	1.0 Kg	0.4 Kg	5.450 Kg

PROVAS INDIVIDUAIS - Martelo, Peso, Disco, Dardo e Martetele.

TENTATIVAS: Todos os competidores inscritos terão direito a 3 (três) tentativas. Se houver mais do que 08 (oito) atletas na categoria de idade, ao final da terceira série de tentativas os oito melhores competidores terão direito a mais 3 (três) tentativas. Se houver 8 (oito) ou menos em cada categoria de idade cada competidor terá direito a 6 (seis) tentativas.

Obs.: Haverão prova extras de pista: 200, 400 e 1500m rasos. (cronometragem será manual).

PROVA COMBINADA (individual) - Triatlo de Lançamentos

Os atletas terão 3 (três) tentativas para cada um dos implementos, a serem executados

nessa ordem: Peso, Disco e Dardo.

PROVA COMBINADA (individual) - Pentatlo de Lançamentos

Os atletas terão 3 (três) tentativas para cada um dos implementos, a serem executados nessa ordem: Martelo, Peso, Disco, Dardo e Martetele;

Art. 5º - Em todas as provas do PENTATHROWS os atletas classificados até o terceiro lugar receberão medalhas.

Art. 6º - Ao sentir-se que foi prejudicado, imediatamente o próprio atleta poderá de uma forma serena e educada, fazer um protesto verbal ao árbitro da prova. Caso não haja uma solução satisfatória, o respectivo Árbitro Geral entrará em ação de acordo com a regra 146-3. Persistindo o impasse o reclamante poderá solicitar a convocação do Júri de Apelação, pagando no ato uma taxa correspondente ao valor de US 100. A mesma deverá ser devolvida se o Júri de Apelação julgar que o reclamante tem razão e, caso contrário este valor não será devolvido

Os protestos relativos a resultados ou condução de uma prova devem ser feitos dentro de no máximo 30 minutos do anúncio oficial do resultado daquela prova.

Art. 7º - Não será realizado Congresso Técnico na competição. A direção da competição estará à disposição das equipes que tenham dúvidas na participação de seus atletas, no dia 27 de abril de 2019, no CIT localizado próximo a chegada da pista, das 7:30 às 08.00 horas

Art. 8º - Os casos omissos no presente regulamento serão resolvidos pela Comissão Diretiva da Competição e Direção Técnica da AVEGA dentro de suas atribuições.

*****Programa Horário será revisado após encerramento das inscrições, e poderá sofrer alterações.**



PROGRAMA HORÁRIO PROVISÓRIO E CAMPING PENTATHROWS

Data: 26 a 28 de abril/2019

Local: Pista de Atletismo da ESEFID/UFRGS

DIA 26 DE ABRIL – Sexta Feira

15h00 as 18h00 - Atividades de Treinamento livre

DIA 27 DE ABRIL - Sábado

1ª Etapa - Manhã

07h30 - Abertura câmara de chamada/confirmação das Provas

08h30 - Prova do Lançamento de Martelo (M e F - todas cat)

10h00 - Prova do Arremesso de Peso (M e F - todas cat)

10h30 - Prova do Lançamento do Disco (M e F - todas cat)

11h00 - Prova do Lançamento do Dardo e Lançamento do Martetele (M e F - todas cat)

12h30 às 14h30 - INTERVALO

2ª Etapa - Tarde

13h45 - Abertura câmara de chamada/confirmação das Provas

14h30 - Pentatlo de Lançamentos - Prova do Lançamento de Martelo

15h30 - Triatlo/Pentatlo de Lançamentos - Prova do Arremesso de Peso

16h30 - Triatlo/Pentatlo de Lançamentos - Prova do Lançamento do Disco

17h30 - Triatlo/Pentatlo de Lançamentos - Prova do Lançamento do Dardo

18h30 - Pentatlo de Lançamentos - Prova do Lançamento do Martetele

Provas extras de Pista: (Finais por tempo com cronometragem manual)

15h00 - 200 m rasos Feminino (todas cat)

15h30 - 200 m rasos Masculino (todas cat)

16h00 - 400 m rasos Feminino (todas cat)

16h30 - 400 m rasos Masculino (todas cat)

17h00 - 1500 metros rasos Feminino (todas cat)

17h30 - 1500 metros rasos Masculino (todas cat)

DIA 28 DE ABRIL – Domingo

THROW Camping com Prof. Carlão Barbosa

9h às 10h - Planificação de Treinamento para Throwers: modelo clássico de Leev Pavilovitch Matveev.

10h15 às 11h15 - Cinesiologia do Lançamento de Disco e Arremesso de Peso: da Teoria à Prática

11h30 às 12h30 - Análise Cinemática dos Participantes: Vídeos dos Atletas no PENTATHROWS 2