



**1º CONVÍVIO DE BENJAMINS DO CLUBE DE ATLETISMO MÓNICA ROSA**

**25 DE MAIO DE 2019**



## **1º CONVÍVIO DE BENJAMINS DO CLUBE DE ATLETISMO MÓNICA ROSA**

### **INTRODUÇÃO:**

O Clube de Atletismo Mónica Rosa organizará, no dia 25 de Maio de 2019, no Parque Mártires do Colonialismo, na Marinha Grande, entre as 10H00 e as 13H00, o seu primeiro Convívio para Benjamins.

O convívio terá como tema o **Exército Português**, tendo a colaboração do **Exército**, através do **Regimento de Artilharia 4** sediado em Leiria.

Cada uma das estações fará, objetivamente, a solicitação de uma ou mais capacidades motoras, estando sempre presente o trabalho em equipa. A escolha das diversas atividades teve como objetivo a associação da prática do Atletismo, no formato Kid's Athletics, a tarefas ou atividades utilizadas no meio militar, seja nas missões seja no treino físico.

Haverá uma estação destinada a crianças, não participantes no Convívio, entre os três e os cinco anos de idade, que consistirá em diversas formas de "tiro ao alvo".

A classificação final será coletiva, sendo que todos os participantes receberão um prémio de participação.

Cada equipa deverá ter um número mínimo de seis elementos, não ultrapassando, se possível, o máximo de doze elementos, preferencialmente deverão ter um número par de elementos. Estarão em atividade simultânea, preferencialmente, um máximo de doze equipas, pelo que, de acordo com o número de inscrições, o número de participantes em cada equipa poderá ter que ser ajustado.

Poderão apresentar-se equipas mistas, com elementos de clubes diferentes, por acordo entre as partes e não por imposição da organização.

Uma vez que, as equipas poderão não ter, todas, o mesmo número de elementos, a classificação, em cada estação, será feita através da média de tempo ou de objetos transportados por cada equipa. Isto é criaremos uma fórmula que divida o tempo ou os objetos transportados pelo número de elementos de cada equipa, ou, ainda, o número de percursos efetuados por cada equipa.

Dado que todos os participantes terão uma pintura facial, tipo "camuflagem", agradecemos que as equipas cheguem ao local da prova antes das 09H30.

### **OBJETIVOS:**

- Despertar e consolidar o interesse pela prática do Atletismo, utilizando formas e desafios diferenciados do tradicional.
- Passar por experiências enriquecedoras das capacidades motoras e sociais.
- Despertar o interesse e curiosidade pelas questões da Cidadania, nomeadamente a Defesa e seus diversos formatos, no caso as Forças Armadas representadas pelo Exército.
- Desenvolver a disciplina e o respeito pelo próximo, bem como o trabalho em grupo.

### **PARTICIPAÇÕES/DESTINATÁRIOS:**

Poderão participar praticantes dos escalões de Benjamins A (2010 a 2012) e Benjamins B (2008 e 2009) em representação de clubes, escolas/agrupamentos de escolas ou como individuais, desde que filiados na Federação Portuguesa de Atletismo. **A participação de crianças não filiadas e sem seguro requer contacto prévio com a organização.**

### **COORDENAÇÃO:**

A coordenação das atividades estará a cargo dos técnicos: Mónica Rosa e José Barradas.

### **CONTACTOS:**

Email: [jose55barradas@hotmail.com](mailto:jose55barradas@hotmail.com)

Telemóvel: 919653440

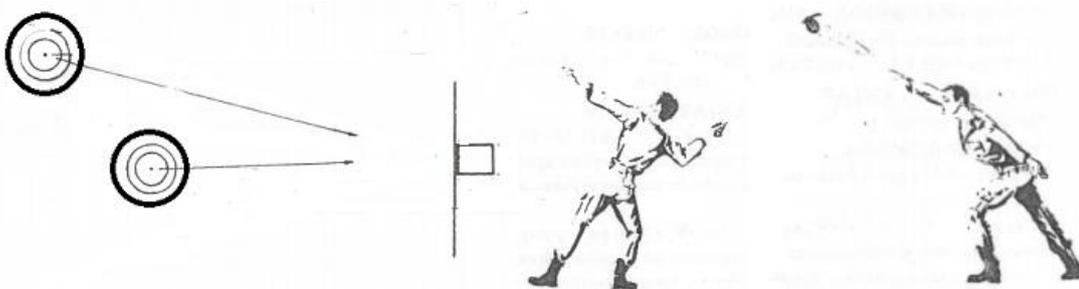


## ATIVIDADES:

### 1. TRAVESSIA DE UM “CAMPO DE MINAS”:

Num espaço com cerca de quarenta metros de extensão as equipas dividem-se colocando metade dos elementos em cada lado do percurso, em formato de estafeta, todos os elementos de cada uma das equipas terá que efetuar um percurso que terá como dificuldade diversos pneus que, a rolar, cruzarão o espaço a percorrer. Cada um dos elementos da equipa faz um percurso de ida e aguarda a sua vez, na estafeta, para efetuar o percurso de volta. A prova termina quando todos os elementos da equipa tiverem efetuado duas vezes o percurso, voltando todos ao local onde a iniciaram. Haverá duas tentativas para cada equipa, contando o melhor tempo de cada equipa.

### 2. LANÇAMENTO DE “GRANADAS”:



A uma distância de, entre os cinco e os dez metros e entre os dez e os quinze metros, dos participantes, estarão desenhados, no chão, duas zonas-alvo que terão três círculos concêntricos, cada uma. A classificação será feita através do número de pontos alcançados por cada equipa, sendo que, o círculo central vale cinco pontos, o do meio três e o exterior dois pontos, caso o lançador não atinja nenhum dos círculos terá um ponto. Cada elemento de cada uma das equipas terá duas tentativas para lançar três “granadas” para cada círculo. Os participantes lançarão atrás de uma marca no chão, sendo obrigatório o lançamento idêntico ao do lançamento do dardo, com a mão acima do ombro. Contabilizar-se-á, no final, o número total de pontos alcançados, pela equipa.

### 3. CARREGAR “MUNIÇÕES” NUMA VIATURA E EMBARCAR A EQUIPA

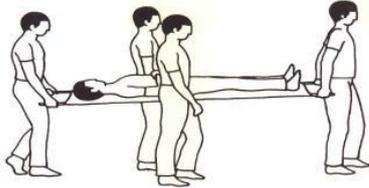
As equipas colocam-se aos pares, a uma distância de entre dez e quinze metros de uma viatura militar, cada par terá, à sua disposição, um “cunhete” de munições, que tem uma pega de cada lado e com peso que dificulte, mas, não impeça o seu transporte. O par transportará o “cunhete” até à viatura, terá que o colocar em cima da carroçaria da mesma e subir arrumando o “cunhete” onde lhe tiver sido previamente indicado, sentando-se, de seguida, nos bancos da mesma, da forma que for, antes de partir, indicado. Só quando o primeiro par estiver sentado é que o segundo par poderá partir e assim, sucessivamente, até que toda a equipa esteja sentada e os “cunhetes” arrumados. Cada equipa terá duas tentativas, contando o melhor tempo das duas.

### 4. PERCURSO “MILITAR” DE OBSTÁCULOS

Num percurso com uma extensão entre sessenta e oitenta metros, aproveitando os obstáculos naturais do parque e colocando alguns artefactos estará desenhado um percurso para ser realizado em formato estafeta. O percurso terá rampas naturais do terreno, obstáculos para ultrapassar, como bancos de jardim, ou outros artefactos, como pneus para passar por dentro, ou barreiras para passar por cima. Partirá um elemento de cada vez. Cada equipa terá duas tentativas, contando o melhor tempo realizado. Nos obstáculos não fixos, como os pneus e barreiras, não será permitido tocar com nenhuma parte do corpo, se tal acontecer o concorrente terá que iniciar, de novo, a transposição do obstáculo em que tocou. Cada equipa terá duas tentativas, contando o melhor tempo das duas.



## 5. TRANSPORTE DE UM "FERIDO" EM MACA



Num percurso de vinte metros, de vai-vem a equipa dividir-se-á, por forma a que, em rotação, todos passem pela situação de "ferido" transportado e pela situação de "maqueiro", no transporte do "ferido". Em cada percurso, de vinte metros, o "ferido" muda. Cada equipa tem duas oportunidades, sendo considerado o melhor tempo dos dois. Para a classificação dividir-se-á o tempo pelo número de percursos efetuados.

## 6. "MUNICIAR" E "DISPARAR" UMA PEÇA DE ARTILHARIA

Num percurso de cerca de quarenta metros, a equipa organizar-se-á em pares junto à peça de Artilharia. Em formato de estafeta, o primeiro par fará um percurso em ziguezague, contornando pinos, um dos elementos do par irá sentado num "carrinho", fazendo o peso da "munição" transportada, não podendo, este, tocar o solo com nenhuma das partes do corpo, o outro elemento conduzirá o "carrinho" ao longo do percurso sinuoso. No final do percurso de ida, o par troca de lugar, o que ia sentado passa a conduzir o carrinho e o que conduziu passa à situação de transportado fazendo o percurso inverso até ao ponto de partida. Ao chegar, os dois, em simultâneo, puxam o cordão do gatilho da peça, executando um "disparo", iniciando, então, o segundo par o percurso, da mesma forma. Até que toda a equipa tenha executado o "disparo" da peça. Cada equipa terá duas oportunidades, contando o melhor tempo. Para a classificação, o tempo de cada equipa será dividido pelo número de percursos completos de vai-vem.

## 7. PERCURSO DE RESISTÊNCIA



Depois de todas as equipas terminarem as estações anteriores realizar-se-á uma corrida de resistência em que todas as equipas participarão em simultâneo.

Num percurso desenhado no parque, tendo entre 150m e 200m, aproveitando os obstáculos naturais, nomeadamente mobiliário urbano, árvores e ondulação do percurso, todas as equipas partirão em simultâneo, e estarão em atividade durante três minutos.

Cada membro de todas as equipas iniciará o percurso com um objeto na mão, que depositarão no local indicado, do lado oposto do percurso, ao passarem no local de partida da respetiva equipa receberão novo objeto que irão depositar, de novo, do lado oposto e, assim, sucessivamente.

Depois de dado o sinal de prova terminada mais nenhum objeto pode ser depositado.

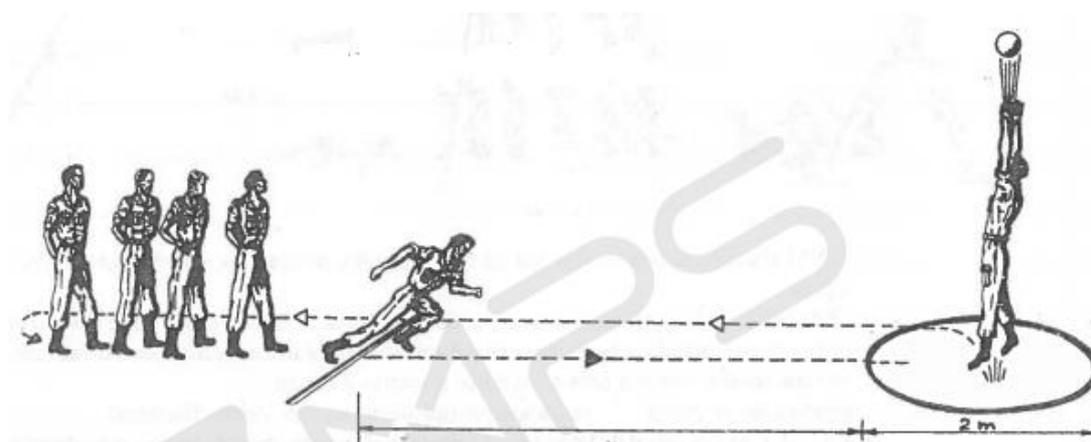
No final contar-se-ão os objetos depositados por cada equipa e o resultado final será o número de objetos a dividir pelo número de elementos da equipa.



## 8. POSSÍVEIS ESTAÇÕES COMPLEMENTARES

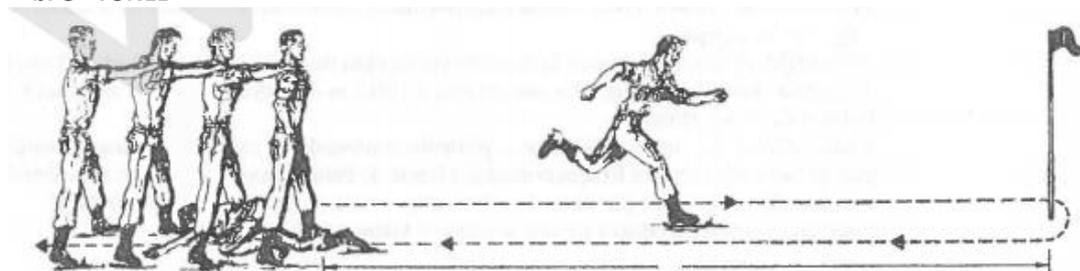
A realizar no caso de terem que se formar mais de doze equipas, face ao número de inscritos.

### a. BOLA MAIS ALTO



As equipas organizam-se em fila, a cerca de 3m, de frente para um círculo onde está uma bola medicinal de 1Kg. À ordem de partida, o primeiro elemento desloca-se para o círculo e lança a bola o mais alto possível, na vertical, saindo de imediato do círculo, quando o primeiro elemento coloca o primeiro apoio no solo fora do círculo, o segundo elemento corre a tentar que a bola não caia no solo, se tal acontecer, colocando-se dentro do círculo, lança, de novo a bola na vertical e sai, dando vez ao terceiro elemento e assim, sucessivamente. Quando um dos elementos da equipa não conseguir apanhar a bola antes de esta tocar o solo, tem que ir buscar e colocá-la no centro do círculo. O jogo termina quando todos os elementos de cada equipa tiverem conseguido apanhar a bola antes de esta ter tocado o solo e a tiverem lançado, de seguida ao ar. Cada equipa terá duas tentativas, contando o melhor tempo.

### b. O "TÚNEL"



As equipas organizam-se em fila, de frente e a cerca de 10m de uma bandeirola ou pino, tendo, todos os elementos as pernas afastadas.

Ao sinal de partida o primeiro corre, contorna a bandeirola ou pino faz o percurso de regresso e passa por baixo das pernas dos companheiros de equipa saindo à retaguarda do último elemento e só depois de estar de pé partirá o segundo elemento e assim, sucessivamente até que o último membro de cada equipa esteja de pé à retaguarda da equipa voltado no sentido da prova. Cada equipa terá duas tentativas contando a melhor tempo das duas.



## INSCRIÇÕES E CONFIRMAÇÕES

- Os clubes, grupos de atletas individuais ou agrupamentos de escolas devem fazer a sua inscrição até ao dia: **17 de Maio de 2019**, através do email: [jose55barradas@hotmail.com](mailto:jose55barradas@hotmail.com) e, no máximo, até dia **22 de Maio de 2019** confirmarem o número de componentes da equipa.
- Cada clube ou escola deve indicar o nome e contacto do responsável pela equipa.
- No dia da prova deve ser efetuada a confirmação do número de elementos junto do secretariado até às 09H30.
- Em caso de necessidade, as dúvidas podem ser tiradas através do telefone: 919653440, com José Barradas.
- No final será entregue a cada participante um diploma e uma medalha.

## PROGRAMA-HORÁRIO

HORÁRIO	ATIVIDADES
09H00	CHEGADA PREVISTA DAS EQUIPAS E INÍCIO DAS PINTURAS FACIAIS
09H45	ORGANIZAÇÃO DAS EQUIPAS E DISTRIBUIÇÃO PELAS ESTAÇÕES
10H00	INÍCIO DO AQUECIMENTO
10H10	INÍCIO DAS ATIVIDADES
12H00	FINAL PREVISTO DAS ATIVIDADES
12H15	ENTREGA DOS PRÉMIOS DE PARTICIPAÇÃO
12H30	DISTRIBUIÇÃO DO LANCHE