



Contactos:

E-mail: danielaferreira@juventudevidigalense.org

geral@juventudevidigalense.org

Telemóvel: 912 977 320 / 912 727 166



“V Convívio de Benjamins JV – Kids’ Athletics”

Introdução:

O Juventude Vidigalense irá organizar no dia 4 de maio de 2019, entre as 10h00 e as 13h00, no Estádio Municipal de Leiria, a quinta edição do seu Convívio de Benjamins.

Trata-se de uma competição organizada em formato Kids’ Athletics, onde os participantes terão a oportunidade de experimentar e praticar a modalidade de uma forma informal.

Sendo uma atividade de cariz lúdico, apenas haverá classificação coletiva, embora sem premiação, de qualquer forma todos os atletas receberão um prémio de participação.

Sempre que possível, cada equipa deverá apresentar-se com um número mínimo de seis elementos, havendo a possibilidade de criar equipas mistas (de diferentes clubes).

Objetivos:

- ✓ Despertar e consolidar o interesse pela prática do atletismo;
- ✓ Passar por experiências desportivas que enriqueçam o vocabulário motor dos participantes;
- ✓ Desenvolver valores como o respeito e o espírito de equipa.

Participações/Destinatários:

Poderão participar atletas 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 federados. **A participação de crianças não federadas e sem seguro desportivo requer um contacto prévio com a organização.**

Local de realização das atividades:

As atividades serão realizadas no Estádio Municipal de Leiria – Dr. Magalhães Pessoa.

Coordenação:

As atividades terão a coordenação dos técnicos Daniela Ferreira e Nataniel Lopes.

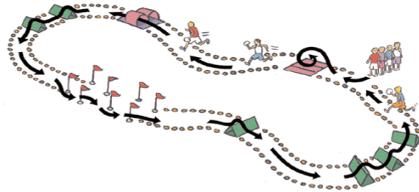
Contactos:

E-mail: danielaferreira@juventudevidigalense.org / geral@juventudevidigalense.org

Telemóvel: 912 977 320 / 912 727 166

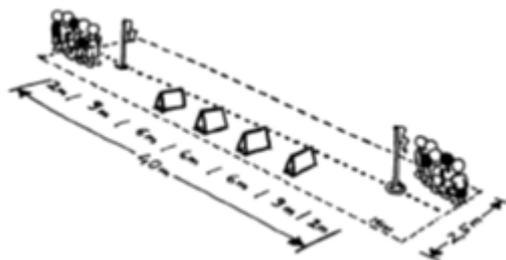
ATIVIDADES

1. Fórmula 1



Procedimento: É uma estafeta composta por um percurso de cerca de 30 metros que está dividido em várias partes distintas: corrida de velocidade, obstáculos, barreiras e elementos gímnicos, conforme a imagem. A “Fórmula 1” é uma prova de equipas em que cada elemento tem de cumprir todo o percurso e respetivas atividades. A prova termina após o último elemento de cada equipa completar o seu percurso. Será contabilizado o tempo total de cada equipa, contando o melhor resultado das 2 tentativas possíveis.

2. Vai e Vem de Velocidade e Barreiras



Procedimento: Cada percurso é constituído por um trajeto de ida de 20 metros com 4 barreiras e volta de 20 metros planos. Haverá duas pistas para cada equipa, uma com e outra sem barreiras, sendo que cada equipa estará dividida em dois grupos, um em cada lado do percurso e haverá uma argola a servir de testemunho. O primeiro percurso é feito com barreiras, passando a argola ao elemento que se encontra no topo oposto e que fará o percurso sem barreiras. A prova termina assim que todos os atletas realizarem os dois percursos, de forma revezada, conforme o esquema a imagem. Será contabilizado o tempo total de cada equipa, contando o melhor resultado das 2 tentativas possíveis.

3. Estafeta Canguru



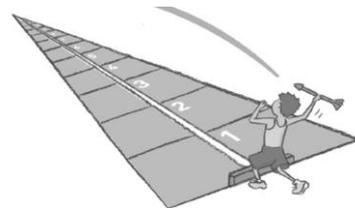
Procedimento: A partir de uma linha de partida, o primeiro elemento da equipa realiza um salto de canguru, tentando atingir a maior distância horizontal. De seguida, o segundo elemento inicia o seu salto, com a ponta do pé, no ponto atingido pelo calcanhar do colega anterior e assim sucessivamente, tentando atingir a maior distância final. A prova termina quando o último elemento realizar o salto. No final, é contabilizada a distância total, contando o melhor resultado das 2 tentativas possíveis.

4. Triplo Step



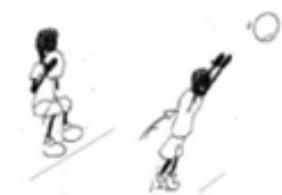
Procedimento: Os participantes realizarão uma corrida de balanço de 5 metros, devidamente delimitada por um cone. A chamada é feita numa zona delimitada e os participantes deverão, posteriormente, fazer 3 apoios consecutivos e alternados, designados de steps. A zona de queda será pontuada em três níveis, distribuídos da seguinte forma: de 0 a 5 metros corresponderá a 2 pontos; de 5 a 6 metros corresponderá a 4 pontos; e acima dos 6 metros corresponderá a 6 pontos. Cada participante terá direito a um ensaio para experimentar e mais três ensaios pontuados. A pontuação é atribuída mediante o local onde o participante colocou o calcanhar, na zona de queda. O resultado da equipa será a soma da pontuação obtida no melhor dos 2 saltos, de cada participante.

5. Lançamento do Turbo Javelin



Procedimento: O lançamento é realizado a partir de uma área de aproximação de 5 metros. O participante lança o *Turbo Javelin* o mais longe possível. Cada participante terá direito a um ensaio para experimentar e mais três pontuados. A zona de queda será pontuada da seguinte forma: de 0 a 5 metros corresponderá a 2 pontos; de 5 a 10 metros corresponderá a 4 pontos; de 10 a 15 metros corresponderá a 6 pontos; e se passarem os 15 metros corresponderá a 8 pontos. O resultado da equipa será a soma da pontuação obtida no melhor dos 2 lançamentos, de cada participante.

6. Lançamento do Canhão



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

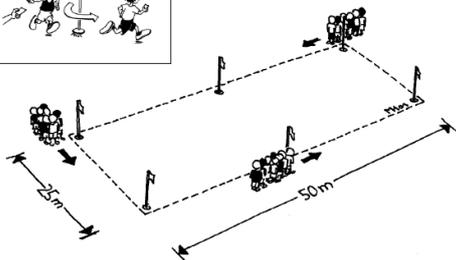
O participante faz um ligeiro agachamento e depois uma rápida extensão das pernas e dos braços, de forma a lançar a bola medicinal o mais longe possível para a área de lançamento. Após o lançamento, o participante deve dirigir-se para o fim da fila. Cada um terá três ensaios pontuados. A zona de queda será pontuada de 0 a 10 metros e cada metro corresponderá a 1 ponto. O resultado da equipa será a soma da pontuação obtida no melhor dos 2 lançamentos, de cada participante.

7. Corrida de Sacos em Estafeta



Procedimento: Cada percurso é constituído por um trajeto de ida de 15 metros. Cada equipa estará dividida em dois grupos, um em cada lado do percurso, sendo que cada criança deverá trocar o saco com o colega, no final do seu percurso. A prova termina assim que todos os atletas realizarem um percurso. Será contabilizado o tempo total de cada equipa, contando o melhor resultado das 2 tentativas.

8. Endurance Race

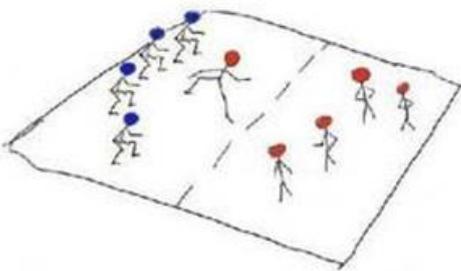


Procedimento: No final de cada equipa passar por todos os setores, irá ser realizada uma corrida de resistência em que irão participar várias equipas em simultâneo.

Esta prova consiste num circuito de cerca de 150 metros sem obstáculos e tem a duração de 3 minutos.

Todas as equipas partem ao mesmo tempo num ponto diferente do circuito, sendo o seu ponto de entrega de tampas no lado oposto. Cada membro da equipa começa com uma tampa que tem que levar de volta ao seu ponto de entrega, recebendo novamente uma nova tampa no ponto onde iniciou o percurso. No final da prova serão contadas as tampas de cada equipa, sendo que aquela que obtiver mais tampas receberá a pontuação máxima (8 pontos para 8 equipas) e a que tiver menos terá a pontuação mínima (1 ponto para 8 equipas). Todos poderão pontuar.

9. Futebol Galático (Atividade Complementar)



Procedimento: Duas equipas, uma contra a outra, num espaço dividido ao meio, sendo os seus elementos a "bola" para se poder marcar golo/ponto. Cada equipa defende uma linha final e ataca a linha final contrária. O objetivo do jogo é conseguir que toda a equipa ultrapasse a linha final do adversário (final do meio campo contrário) sem que nenhum elemento dessa equipa os apanhe, marcando-se assim ponto.

Os jogadores só podem ser "apanhados" ou "tocados" no seu meio campo ofensivo (defensivo da outra equipa), e sempre que isso aconteça, ficam no mesmo local à espera que algum colega os "salvem", bastando para isso tocar-lhes para poderem voltar normalmente à ação do jogo. Sempre que é obtido golo ou ponto, o jogo recomeça com todos os jogadores nos seus meios campos.

Nota: esta atividade apenas se realizará no caso de haver mais do que 12 equipas inscritas.



Inscrições e Confirmações

- a) Os clubes / Atletas / Agrupamentos de escolas interessados em participar deverão preencher a ficha de inscrição e enviar para o e-mail danielaferreira@juventudevidigalense.org **até ao dia 26 de abril.**
- b) Cada clube ou escola deve indicar o nome de um colaborador da atividade por cada 8 atletas inscritos, podendo ser treinadores, dirigentes, atletas mais velhos ou familiares de atletas.
- c) As **confirmações das inscrições** devem ser feitas no secretariado, no local do evento, até meia hora antes do início das atividades.
- d) No final, será entregue a cada participante uma medalha e um diploma de participação.

Programa Horário

Horário	Atividades
09:30	Chegada prevista das Equipas
09:45	Organização dos Grupos
10:00	Início do Aquecimento
10:10	Início das Atividades
12:00	Final das Atividades
12h15	Entrega dos Prémios de Participação
12h30	Lanche Final