

**Convívio de Benjamins**  
**Grupo Desportivo das Pedreiras**



**6 de Abril 2019**

**15H00 às 18h00**

**Pavilhão Gimnodesportivo do G.D. Pedreiras**



## Organização geral

1. Cada equipa tem que ter no mínimo 6 atletas e no máximo 10, sendo que poderá ser necessário criar equipas com atletas de diferentes clubes.
2. Para a pontuação final (equipa) apenas contam os 6 atletas que mais pontos somarem em cada estação. Existem 6 estações e o jogo final.
3. Será dado um ligeiro aquecimento no início da actividade, com duração máxima de 15 minutos.
4. Actuam 2 equipas em simultâneo em cada estação, numa perspectiva de estimular a “competição”. Os grupos são distribuídos por cada estação, estando em cada uma cerca de 10 minutos devendo rodar ao sinal de quem está a coordenar.
5. Cada estação tem dois monitores, um coordena a execução do jogo e faz uma pequena demonstração e outro anota os resultados dos elementos dos grupos.

## Inscrições

As inscrições são gratuitas e devem ser feitas impreterivelmente, até ao dia **2 de Abril de 2019** para e-mail: [atletismo.gdpedreiras@gmail.com](mailto:atletismo.gdpedreiras@gmail.com) indicando:

- Nome do clube/equipa
- Número de atletas
- Responsável de cada equipa

## Prémios de Participação

No final da actividade teremos a entrega dos diplomas e medalhas a todos, ao qual se seguirá um lanche convívio.

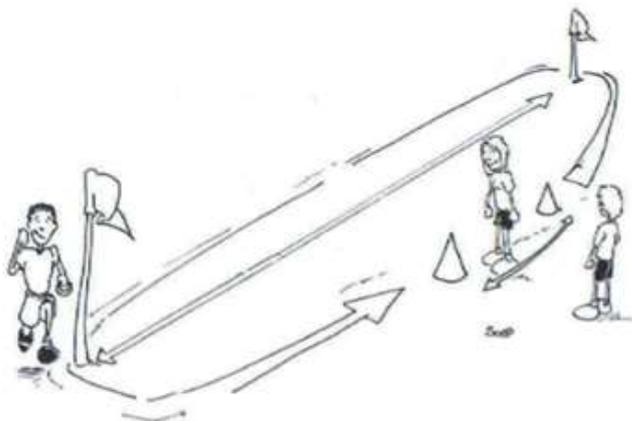


## Actividades

### Estação 1: 40 Metros estafeta

As equipas realizam a sua estafeta, com número igual de atletas ou número igual de percursos, trocando o testemunho numa zona de 5 metros, devidamente identificada.

O jogo é realizado três vezes e em cada uma das vezes a equipa mais rápida recebe 10 pontos e a segunda equipa recebe 5 pontos.



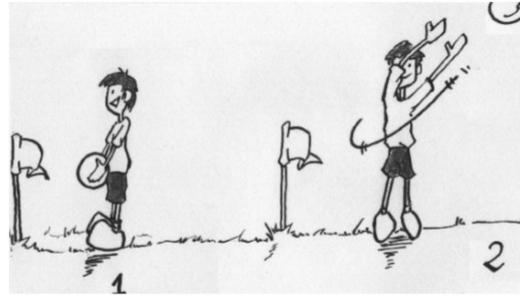
### Estação 2: Saltos de Sapo

O primeiro atleta executa um salto a pés juntos, o segundo atleta posiciona-se na marca efectuada e salta também e assim sucessivamente até ao último atleta. A equipa que chegar mais longe recebe 10 pontos e a segunda 5 pontos. O jogo tem mais 2 repetições.



### Estação 3: Lançamento Dorsal

Cada atleta tem direito a 3 lançamentos para um terreno delimitado por zonas. A pontuação será de acordo com a melhor distância obtida pelos atletas. Para a pontuação da equipa conta o melhor lançamento de cada um dos seus 6 atletas.

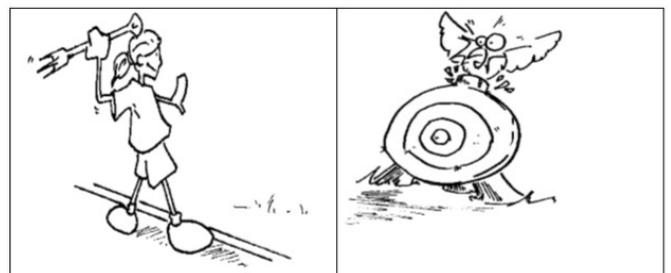


### Estação 4: Salto em Altura

Todos os elementos saltam, devendo os atletas experimentar técnicas de salto (tesoura). Os atletas têm direito a 3 saltos. Inicialmente, o elástico será colocado a 70 cm, os atletas que passarem receberam 2 pontos, posteriormente a 80 cm recebendo, quem passar, 4 pontos e por fim a 90 cm contabilizando 6 pontos.

### Estação 5: Lançamento do Javelin

Cada atleta tem direito a 3 lançamentos para um alvo. A pontuação será de acordo com a pontaria dos atletas, sendo que cada anel do alvo terá uma pontuação.

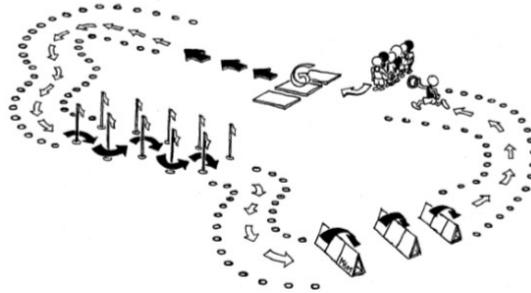




### Estação 6: Fórmula 1

Corrida de obstáculos, com 2 atletas a correr em simultâneo, um de cada equipa, com número igual de elementos ou de percursos.

O jogo é realizado três vezes e em cada uma das vezes a equipa mais rápida recebe 10 pontos e a segunda equipa recebe 5 pontos.



### Jogo Final

No jogo final, os atletas devem transportar um conjunto de objectos do início ao fim do percurso, o mais rápido possível. O primeiro atleta transporta um objecto até ao segundo atleta e volta para buscar novo objecto. O segundo atleta leva o objecto para o terceiro e assim por diante. A equipa mais rápida a completar o percurso soma 10 pontos, todas as outras recebem 5 pontos.

