



TEMA: OS SUPER-HERÓIS



3º CONVÍVIO DE BENJAMINS DO CLUBE DE ATLETISMO MÓNICA ROSA

11 DE MAIO DE 2024



3º CONVÍVIO DE BENJAMINS DO CLUBE DE ATLETISMO MÓNICA ROSA

INTRODUÇÃO:

O Clube de Atletismo Mónica Rosa organizará, no dia 11 de Maio de 2024, no Parque dos Mártires da Pátria, na Marinha Grande, entre as 09H30 e as 12H30, o seu terceiro Convívio para Benjamins.

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 outras tarefas ou atividades utilizadas nos jogos tradicionais, procurando associar o tema super-heróis à atividade.

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.

Os elementos de todas as equipas poderão usar apetrechos de super-heróis, como capas, por forma a se integrem no tema proposto.

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.
- Desenvolver a disciplina e o respeito pelo próximo, bem como o trabalho em grupo.

PARTICIPAÇÕES/DESTINATÁRIOS:

Poderão participar praticantes dos escalões de Benjamins A (2015, 2016, 2017, 2018 e 2019) e Benjamins B (2014 e 2013) 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: geral@camr.pt

Telemóvel: 919653440

ATIVIDADES:

1. Flash- TRAVESSIA DE UMA “ÁREA EM QUE OS SUPER-HERÓIS SERÃO ATACADOS”:



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 arcos e/ou bolas suíças 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. - “PEDRADA NUM ALVO”

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 SUPER-HERÓI de cada uma das equipas terá duas tentativas para lançar três “PEDRAS” 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. FUGA DOS “PERSEGUIDORES”



As equipas colocam-se em fila, o primeiro elemento introduzido, com os membros inferiores dentro de um saco. Dada a partida o primeiro elemento inicia a “fuga”, contornando alguns “obstáculos”, chegando ao final do percurso lembra-se que deixou,



para trás, o seu companheiro, pelo que faz o percurso inverso, passando o saco ao seguinte para que efetue o percurso. Quando todos os elementos da equipa tiverem realizado o percurso de vai-vem termina a prova. Todas as equipas terão duas tentativas contando o melhor tempo.

4. PERCURSO DE OBSTÁCULOS ATRAVÉS DA FLORESTA



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 SUPER-HERÓI 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. SALTAR DE UM PRÉDIO PARA OUTRO, DO OUTRO LADO DA RUA



Os SUPER-HERÓIS da equipa têm que saltar do “terraço de um prédio, sobre uma rua, para o terraço do prédio do outro lado” não podendo colocar os pés na “rua”., após uma pequena corrida de balanço. No “terraço” para onde é feito o salto estarão demarcadas zonas, com pontuação. Para a classificação somar-se-á o número de pontos alcançados por cada elemento da equipa. Cada elemento terá duas tentativas, contabilizando-se, para efeitos de classificação, a melhor

6. FUGA NO CARRO DO BATMAN



Num percurso de cerca de quarenta metros, os super-heróis da equipa organizam-se em pares. Em formato de estafeta, o primeiro par fará um percurso em ziguezague, contornando pinos, um dos elementos do par irá sentado num “carrinho”, 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 chegarem, os dois, entregam o “batmóvel” ao par seguinte, iniciando, então, o segundo par o percurso, da mesma forma. Até que toda a equipa tenha executado o percurso completo. 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 todos os super-heróis das 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.

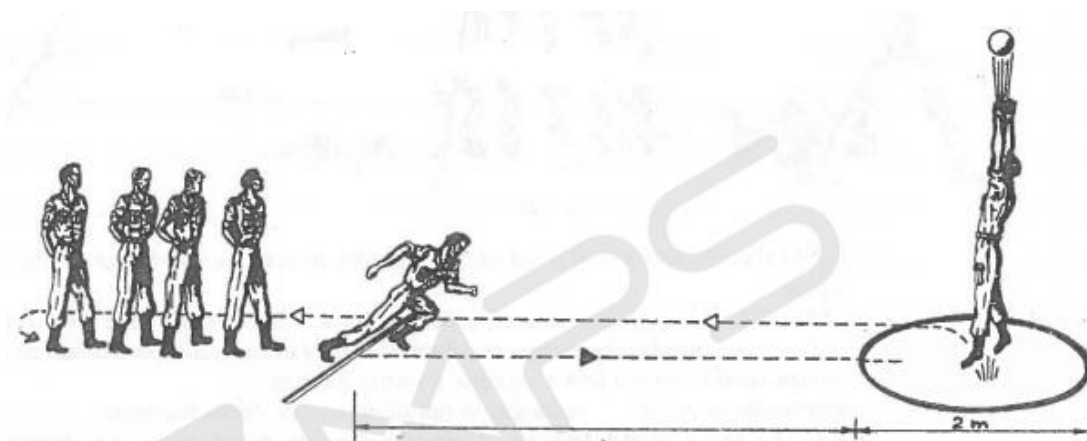
Depois de dado o sinal de prova terminada mais nenhum objeto pode ser depositado.

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

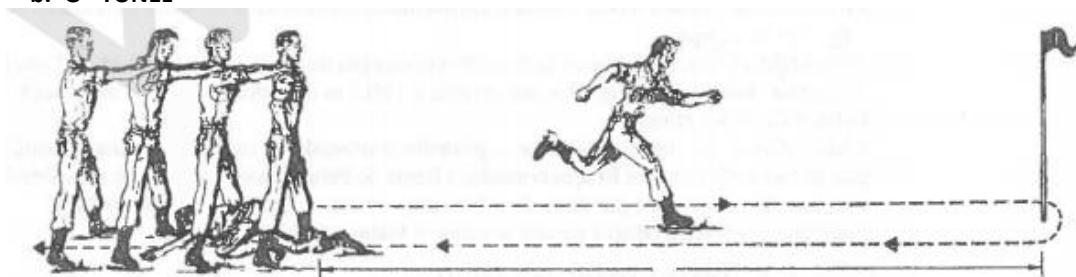
A realizar no caso de terem que se formar mais de doze equipas, face ao número de inscritos.

a. BOLA MAIS ALTO



As equipas organizam-se em fila, a cerca de 3m, de frente para um círculo onde está uma bola Voleibol. 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 a 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, devem fazer a sua inscrição até ao dia: 8 de Maio **de 2024**, através da plataforma fpacompeticões. Os grupos de atletas individuais ou agrupamentos de escolas devem fazer a inscrição para o email. geral@camr.pt
- 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 09H00.
- Em caso de necessidade, as dúvidas podem ser tiradas através do telefone: 919653440, com José Barradas.
- No final será entregue a cada participante uma medalha.

PROGRAMA-HORÁRIO

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