



# 20º CONVÍVIO BENJAMINS

26 outubro 2024 | 15:00 - 18:30

Campo Coberto Escola Batalha



Inscrições no site: [fpacompeticoes.pt](http://fpacompeticoes.pt)

# Regulamento

## EVENTO

- Os participantes podem ser atletas federados ou não federados, em representação de clubes, escolas ou individuais. Para os não federados, para efeitos de seguro do evento, tem de ser fornecido, aquando da inscrição, nome completo, data de nascimento e número de identificação fiscal;
- As inscrições dos atletas federados deverão ser feitas no site <https://fpacompeticoes.pt> até ao dia 23 de outubro de 2024.
- Os dados pessoais dos atletas não federados deverão ser enviados para o email [acbatalha.2012@hotmail.com](mailto:acbatalha.2012@hotmail.com) até ao dia 21 de outubro de 2024.

## INTRODUÇÃO

- Este evento/convívio de Benjamins iniciar-se-á às 15h00 horas e terá como hora prevista de conclusão 18h30;
- As atividades realizar-se-ão no espaço exterior em redor **Campo Coberto da Escola Básica e Secundária da Batalha**
- O aquecimento será da responsabilidade da organização e será feito em conjunto com todos os participantes;
- O evento será constituído por dez atividades (4 de corrida/coordenação, 3 de saltos e 3 de lançamentos);
- De forma a promover o convívio entre as equipas e a boa disposição dos atletas, NÃO serão atribuídas classificações nas diversas estações.
- No final será entregue um diploma a cada participante;

■ As atividades propostas, neste regulamento, poderão ser alteradas por questões técnicas e/ou logística até à data do evento;

## **EQUIPAS**

■ Poderão participar atletas dos escalões de **Benjamins A (2015, 2016 e 2017) e Benjamins B (2013 e 2014)**;

■ Serão criadas equipas mistas com elementos de dois ou mais clubes, caso os clubes não possam formar equipas completas;

■ Havendo ainda atletas sem equipas depois de criado o maior número possível de equipas com seis elementos, esses atletas serão distribuídos pelas existentes;

■ Situações não abrangidas nas alíneas anteriores serão resolvidas pela organização.

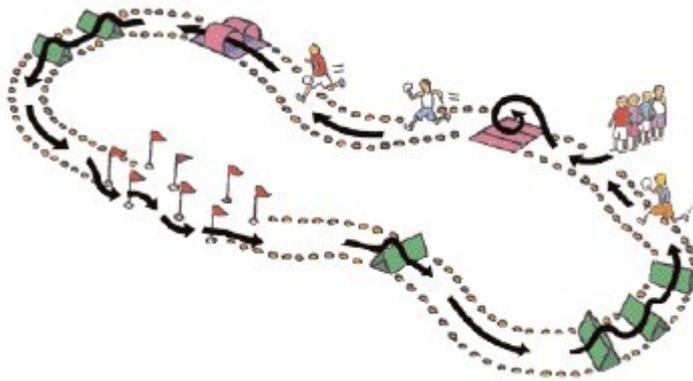
## **PROGRAMA**

<b>HORÁRIO</b>	<b>ATIVIDADE</b>
15:00	Identificação/Organização das equipas
15:05	Conferência com os responsáveis dos clubes: explicação das atividades e esquema de rotação
15:15	Abertura do evento / Aquecimento conjunto
15:30	Início das atividades*
17:00	Pausa para hidratação e pequeno lanche (responsabilidade das equipas)
17:10	Reinício das atividades
18:30	Cerimónia de Encerramento Divulgação dos Resultados Finais

**\*A duração das rotações poderá ser alterada durante o evento mediante a evolução de cada estação.**

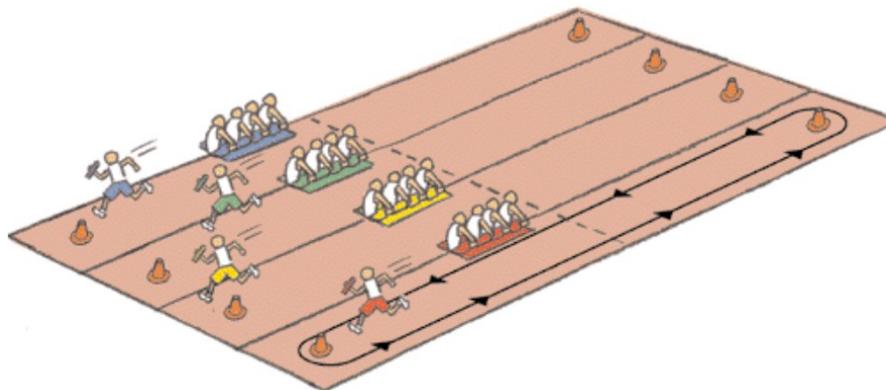
## ATIVIDADES PROPOSTAS (10 ESTAÇÕES + PROVA FINAL)

### ESTAÇÃO A: Estafeta Gincana



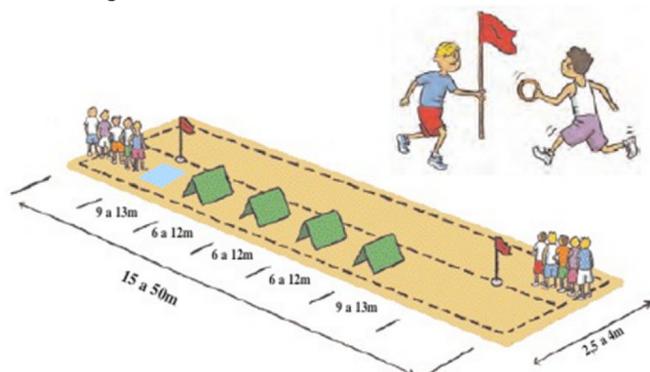
Estafeta divididas em várias partes distintas, em que cada elemento da equipa terá de completar todas as atividades presentes no percurso. O término da prova acontece quando o último elemento da equipa completar o seu percurso.

### ESTAÇÃO B: Estafeta vai-vem



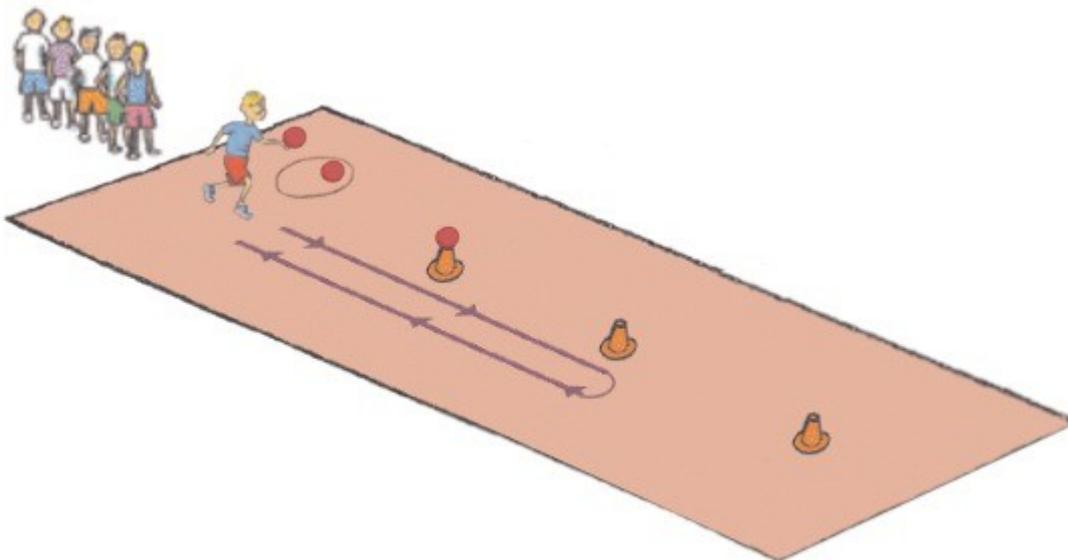
Estafeta “simples”, onde o atleta tem de contornar os pinos dispostos nos limites do percurso. O término da prova acontece quando o último elemento da equipa completar o seu percurso.

## ESTAÇÃO C: Estafetas com barreiras



Estafeta de 2 percursos, onde o primeiro consiste numa corrida de velocidade e o segundo numa corrida com ultrapassar de barreiras, onde o atleta inicia o percurso fazendo uma cambalhota (ou rolar). As equipas serão divididas em 2 grupos e a prova é dada por terminada quando todos os elementos da equipa percorrem os 2 percursos.

## ESTAÇÃO D: Estafetas com Equilíbrio



Estafeta onde o primeiro atleta terá de levar as bolas colocadas num círculo junto da partida e equilibrá-las na parte superior do pino, podendo levar apenas uma bola de cada vez. O atleta seguinte deverá retirar uma bola de cada vez do pino e voltar a coloca-la no círculo inicial, repetindo estas ações pelos atletas seguintes. O término da prova

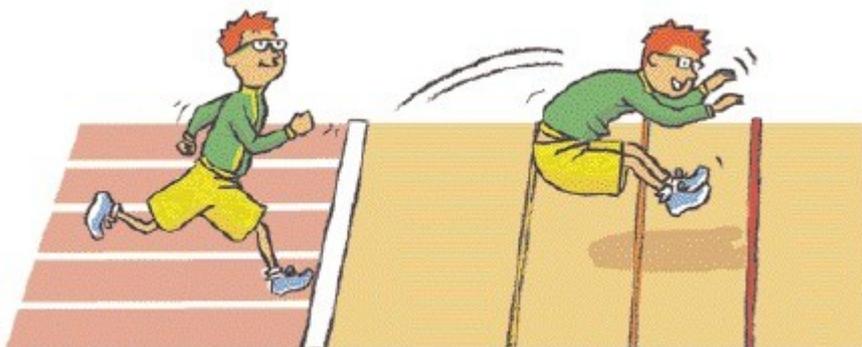
acontece quando o último elemento da equipa completar o seu percurso.

### **ESTAÇÃO E: Saltos em pés juntos**



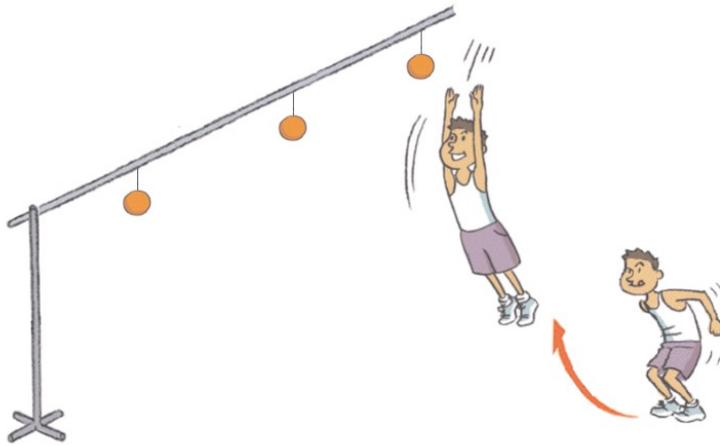
Nesta estação os atletas realizarão saltos a pés juntos, sendo que o atleta inicia o salto no local onde o atleta anterior o concluiu.

### **ESTAÇÃO F: Salto em comprimento**



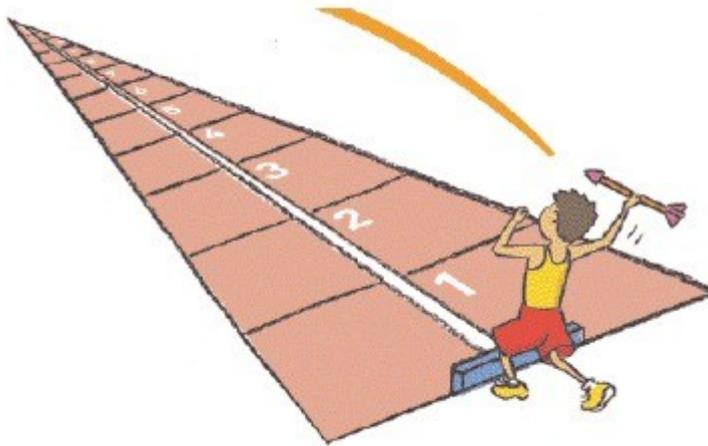
Os atletas realizarão uma corrida de balanço, efetuando um salto para a caixa de areia dentro de uma zona delimitada. A caixa de areia terá zonas devidamente numeradas, tendo o atleta de alcançar a maior zona que consiga.

## **ESTAÇÃO G: Toca alto**



Os atletas realizarão uma corrida de balanço, efetuando um salto de forma a tocar vários objetos colocados a diferentes alturas, devidamente numerados, tendo o atleta de alcançar o objeto com maior número.

## **ESTAÇÃO H: Lançamento vortex**



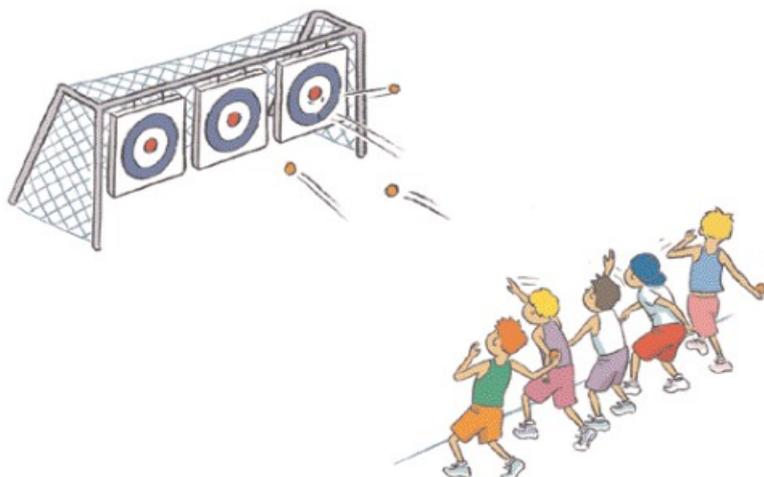
Os atletas realizarão o lançamento do vortex sem balanço, para uma zona delimitada e devidamente numerada, tendo o atleta de alcançar a maior zona que consiga.

## **ESTAÇÃO I: Lançamento por cima da cabeça**



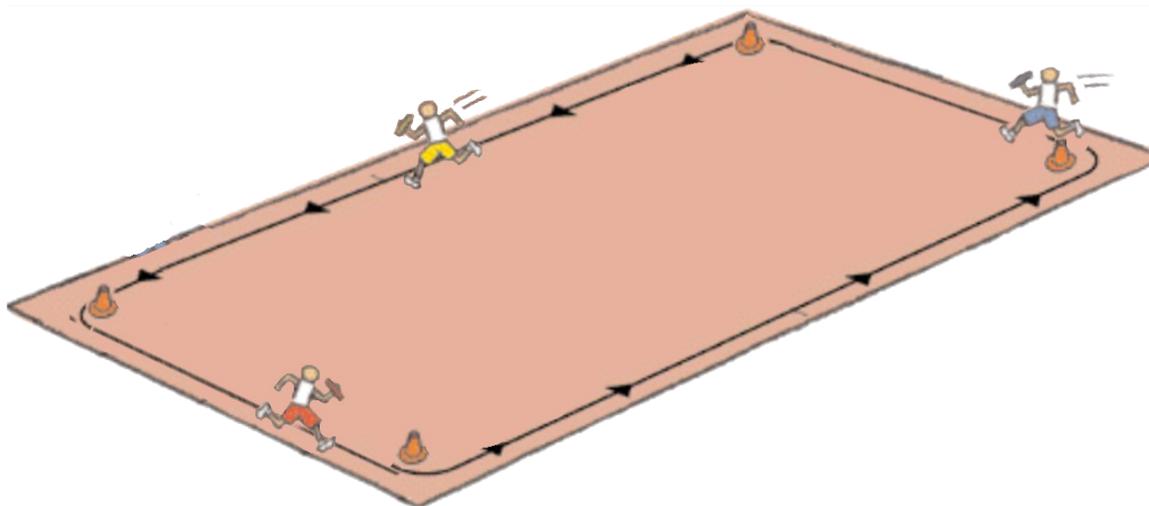
Os atletas realizarão o lançamento de uma bola medicinal sem balanço, para uma zona delimitada e devidamente numerada, tendo o atleta de alcançar a maior zona que consiga.

## **ESTAÇÃO J: Lançamento de precisão**



Os atletas realizarão o lançamento de bolas sem balanço, para vários alvos com diferentes números que representam o seu nível de dificuldade. O atleta terá de acertar no alvo com maior número que consiga.

## Prova Final: Pulsação



Prova que consiste na realização de um percurso circular, com um perímetro semelhante ao do recinto onde acontece o evento, onde os atletas receberão um cartão da cor da sua equipa a cada passagem num ponto específico, devendo depositá-lo num recipiente da mesma cor que se encontra no lado oposto do circuito. O objetivo é somar o máximo de cartões por equipa.

### Local de realização das atividades:

As atividades serão realizadas no **Campo Coberto da Escola Básica e Secundária da Batalha.**

**Coordenação:** As atividades terão a coordenação dos técnicos Casimiro Gomes e Thiago Figueiredo.

**Contactos:** E-mail: [acbatalha.2012@hotmail.com](mailto:acbatalha.2012@hotmail.com)

**Telemóvel:** 910730436

### Organização:

AC Batalha - Atlético Clube da Batalha