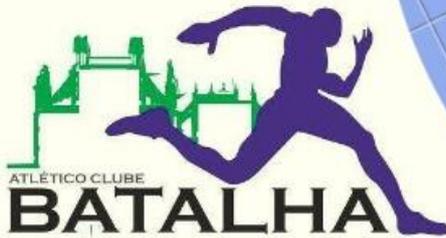




BATALHA
M.C. 1210



18º CONVÍVIO BENJAMINS

Pavilhão Escola
Batalha

INSCRIÇÕES:

ACBATALHA.2012@HOTMAIL.COM

22 Out 22
09:30 - 12:30



Regulamento

EVENTO

- Os participantes podem ser atletas federados ou não federados, em representação de clubes, escolas ou individuais. Para efeitos de seguro do evento, os atletas não federados terão de fornecer no ato da inscrição o nome completo, data de nascimento e número de identificação fiscal;
- As inscrições deverão ser enviadas para o correio eletrónico **acbatalha.2012@hotmail.com**, com a indicação do número de elementos participantes, e dados pessoais dos não federados, até dia 19 de outubro de 2022.

INTRODUÇÃO

- Este evento/convívio de Benjamins iniciar-se-á às 9h30, e terá a duração máxima esperada de 3 horas;
- As atividades realizar-se-ão no espaço exterior em redor do **Campo Coberto a 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 sete atividades (2 de corrida/coordenação, 2 de saltos, 2 de lançamentos e 1 de resistência);
- Todas as atividades serão a pontuar.
- 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 (2013, 2014 e 2015) e Benjamins B (2011 e 2012)**;
- 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

HORÁRIO	ATIVIDADE
9:00	Chegada das equipas
9:15	Identificação/Organização das equipas
9:20	Conferência com os responsáveis dos clubes: explicação das atividades e esquema de rotação
9:30	Abertura do evento / Aquecimento conjunto
9:40	Início das atividades*
12:00	Divulgação das pontuações antes da prova final
12:10	Prova final: (por grupos)
12:30	Cerimónia de Encerramento Divulgação dos Resultados Finais

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

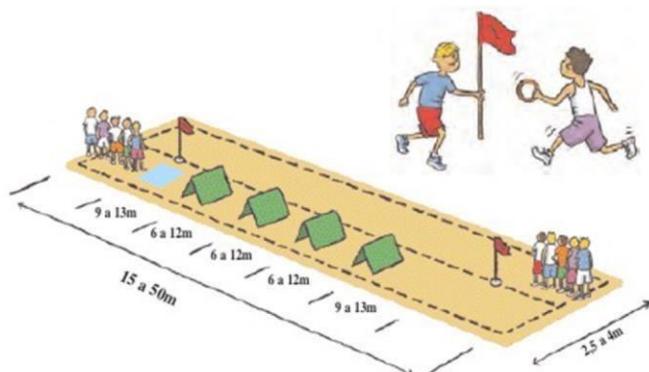
ATIVIDADES PROPOSTAS (6 ESTAÇÕES + PROVA FINAL)

ESTAÇÃO A: Estafeta Gincana



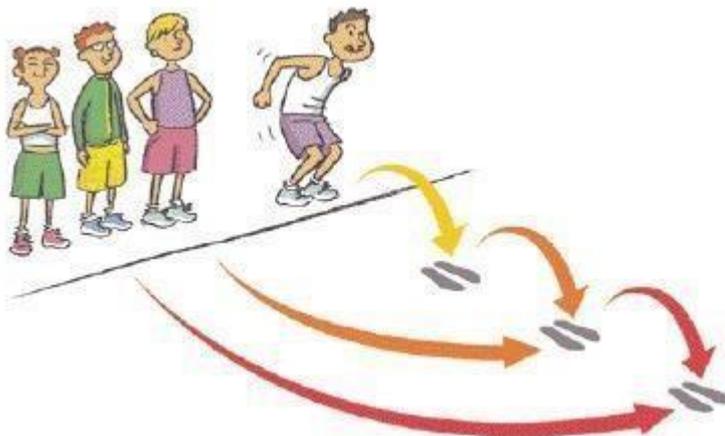
Estafeta divididas em várias partes distintas, em que cada elemento da equipa terá de completar todas as atividades presentes no percurso. O término da prova acontece quando o último elemento da equipa completar o seu percurso. A pontuação será dada de acordo com o tempo total de cada equipa, classificada por ordem crescente.

ESTAÇÃO B: Estafetas com barreiras



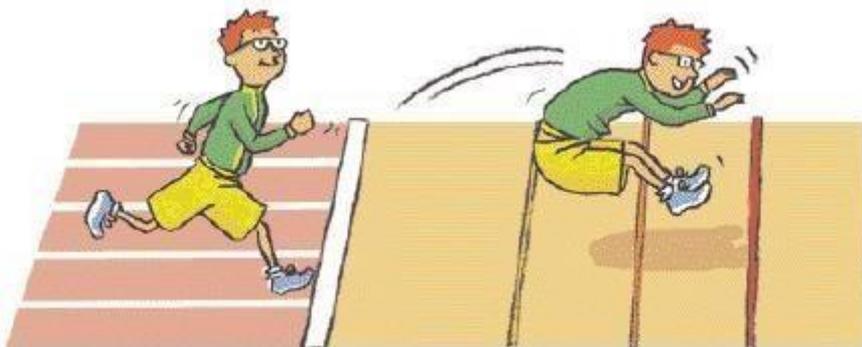
Estafeta de 2 percursos, onde o primeiro consiste numa corrida de velocidade e o segundo numa corrida com ultrapassar de barreiras, onde o atleta inicia o percurso fazendo uma cambalhota (ou rolar). As equipas serão divididas em 2 grupos e a prova é dada por terminada quando todos os elementos da equipa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

ESTAÇÃO C: 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 concluiu o seu. A pontuação será dada de acordo com a distância total de cada equipa, classificada por ordem crescente.

ESTAÇÃO D: 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 com pontos atribuídos. Cada atleta terá direito a um salto experimental e 2 saltos pontuados. A pontuação será dada de acordo com o somatório dos pontos de cada equipa, obtida no melhor dos 2 saltos de cada atleta.

ESTAÇÃO E: Lançamento Vortex



Os atletas realizarão o lançamento do vortex sem balanço, para uma zona delimitada. Cada zona terá pontos atribuídos. Cada atleta terá direito a um lançamento experimental e 2 pontuados. A pontuação será dada de acordo com o somatório dos pontos de cada equipa, obtida no melhor dos 2 lançamentos de cada atleta.

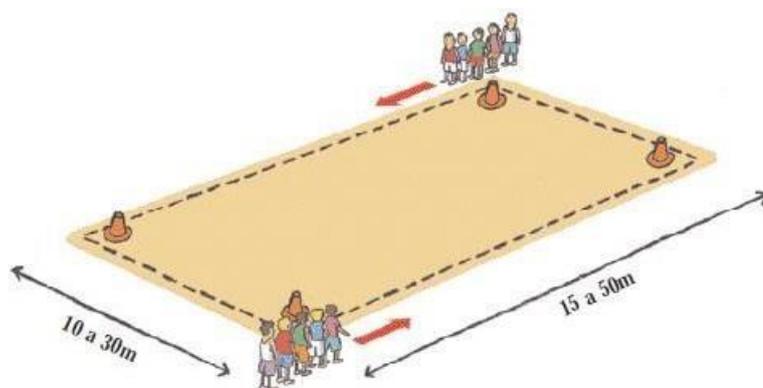
ESTAÇÃO F: Lançamento por cima da cabeça



Os atletas realizarão o lançamento de uma bola medicinal sem balanço, para uma zona delimitada. Cada zona terá pontos atribuídos. Cada atleta terá direito a um lançamento experimental e 2 pontuados. A pontuação será dada

de acordo com o somatório dos pontos de cada equipa, obtida no melhor dos 2 lançamentos de cada atleta.

PROVA FINAL – Caça ao Tesouro (Resistência)



A prova final consiste numa prova de resistência, com a participação das equipas divididas em 2 grupos de 6 equipas. Esta prova consiste num circuito sem obstáculos com um perímetro aproximadamente de 100 metros com uma duração de 4 minutos, em que cada equipa começa num ponto do circuito e partem em simultâneo.

Cada membro da equipa tem que levar um objeto a um juiz do outro extremo do circuito que irá coletar os objetos da sua equipa. Voltando ao ponto inicial repete a ação o maior número de vezes possível dentro dos 4 minutos. A pontuação consistirá na contagem dos objetos transportados por cada equipa, sendo ordenados de forma crescente e atribuídos os máximos de pontos à equipa que coletou mais objetos.

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 Jorge Mendrico e Thiago Figueiredo.

Contactos: E-mail: acbatalha.2012@hotmail.com

Telemóvel: 910730436

Organização:

AC Batalha - Atlético Clube da Batalha