

Convívio Benjamins CAMG



23 de novembro de 2019

09h30

Estádio Municipal da Marinha Grande

Organização geral

O Convívio Benjamins CAMG é destinado ao escalão de Benjamins A e B (nascidos 2006-2012) de ambos os sexos (equipas mistas). **Cada equipa tem que ter no mínimo 6 atletas e no máximo 12 atletas, pelo que, para a pontuação final (equipa) apenas contam os 3 atletas que mais pontos somarem no conjunto de todas as estações.**

Existem 6 estações, contando com a estafeta.

O aquecimento é conjunto antes de iniciarem as estações.

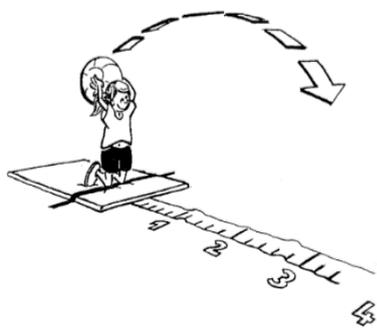
Atuam 2 grupos ao mesmo tempo em cada estação, numa perspetiva de estimular a “competição”.

Os grupos são distribuídos por cada estação, estando em cada uma cerca de 10 minutos devendo rodar ao sinal (apito) de quem está a coordenar.

Cada estação tem dois monitores, um coordena a execução do jogo e outro anota os resultados dos elementos dos grupos. Em cada estação ficam sempre os mesmos monitores, devendo estes fazer uma pequena demonstração aos atletas dos grupos no início de cada estação.

Atividades

Estação 1: Lançamento Bola



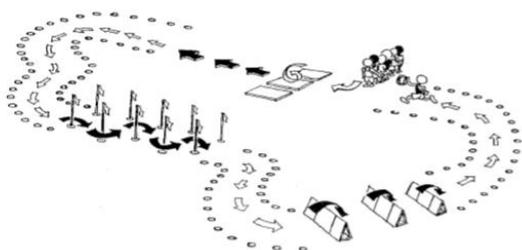
O participante ajoelha-se num colchão (ou outra superfície mole) atrás de uma linha que lá está marcada

Cada elemento da equipa terá direito a duas tentativas.

A medição dos lançamentos é feita em intervalos com distâncias idênticas de 1 a 4.

Para o total da equipa, conta a melhor das duas tentativas de cada elemento.

Estação 2: Formula 1



Esta prova é uma estafeta constituída por um percurso de cerca de 80 m que está dividido em três partes distintas: uma para corrida de velocidade, uma para slalom (5 postes com um metro entre cada) e uma para barreiras (3 grupos de barreiras).

A “Fórmula 1” é uma prova de equipa em que cada elemento tem de cumprir todo o percurso começando sempre com um rolamento à frente no colchão. É utilizado como testemunho um anel. A prova termina quando o último elemento, após completar o seu percurso, chega ao colchão. Podem competir até seis equipas ao mesmo tempo no mesmo percurso.

A pontuação é elaborada de acordo com os tempos: a equipa mais rápida é a vencedora, sendo as seguintes equipas classificadas pela ordem crescente dos seus tempos (da mais rápida para a mais lenta).

Estação 3: Saltar à corda

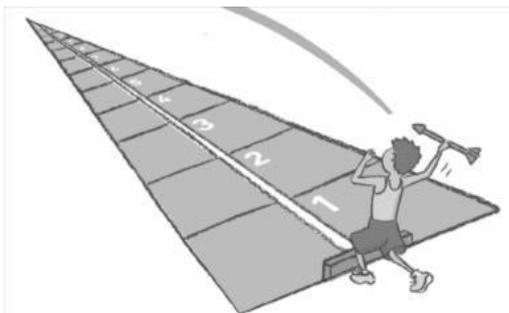


Nesta atividade, o objetivo é que cada atleta faça em 15 segundos o maior número de saltos possíveis.

Deve-se saltar a corda sempre com os dois pés em simultâneo. Cada participante tem duas tentativas.

Todos os elementos da equipa competem. São contabilizados todos os toques da corda no chão, nos 15 segundos de prova. Apenas o melhor resultado de cada elemento conta para o total, ou seja, a pontuação da equipa.

Estação 4: Lançamento do Vortex



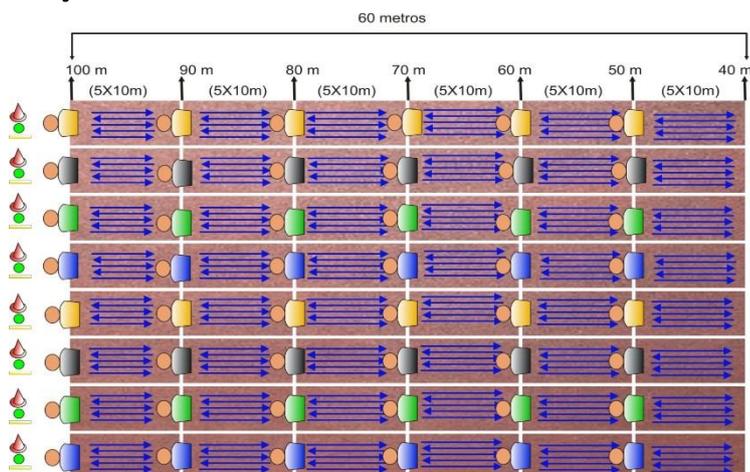
Lançamento do *vortex* com zonas delimitadas a que são atribuídos pontos de acordo com as distâncias realizadas pelos atletas, sendo a primeira zona 1 ponto e assim sucessivamente. O lançamento é realizado a partir de uma área de aproximação de 5 metros. Somam-se os pontos conquistados por cada atleta no total dos 3 lançamentos executados e escreve-se no cartão de cada um.

Estação 5: Percurso de coordenação

Competição entre duas equipas de diferentes clubes. Circuito de coordenação, composto por saltos a pés juntos entre as barreiras (1), contornar o cone (2), zig-zag nos cones altos (3) e escada de agilidade (4).

As equipas jogam em simultâneo até ao último elemento. Devem realizar 3 vezes o circuito. Somam-se os pontos atribuídos a cada equipa em cada vez que realizaram o jogo, sendo 2 pontos à equipa vencedora e 1 ponto à equipa que não vence.

Estação 6: Estafeta



Estafeta com todas as equipas dos diferentes clubes. Coloca-se um atleta de 10 em 10 metros. Cada atleta deverá transportar 3 objetos (1 de cada vez), desde a partida até ao local de chegada.

Logo que o segundo atleta receba o primeiro objeto deverá transportá-lo para o terceiro atleta voltando de novo atrás para receber o segundo objeto do primeiro atleta, e assim

sucessivamente. Assim, cada atleta de cada equipa fará 5X10 metros para poder ir e vir levando os 3 objetos. Serão atribuídos, à equipa vencedora 3 pontos e às restantes será atribuído 1 ponto.

Inscrições:

As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas até ao dia 21/11/2019 para o e-mail do clube (catletismomg@gmail.com).

Prémios:

No final, será entregue a todos os participantes uma medalha assim como o cupão com todos os resultados.

Será realizado um lanche convívio no final da atividade para todos os participantes