

Convívio Benjamins CAMG

5 de novembro de 2022

09h30

Estádio Municipal da Marinha Grande



Organização geral

O Convívio Benjamins CAMG é destinado ao escalão de Benjamins A e B (nascidos 2015-2011) de ambos os sexos (equipas mistas).

Trata-se de uma competição organizada em formato Kids Athletics, onde os participantes terão a oportunidade de experimentar e praticar a modalidade de uma forma jogada e informal.

Sendo uma atividade de cariz lúdico, apenas haverá classificação coletiva.

Sempre que possível, cada equipa deverá apresentar-se com um número mínimo de seis elementos.

Existem 7 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.

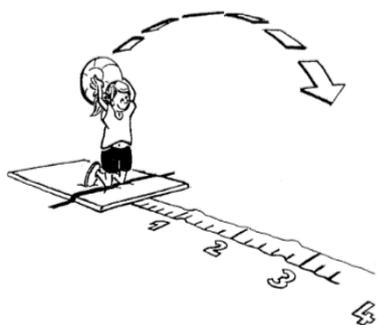
Cada estação tem dois monitores, um coordena a execução do jogo e outro anota os resultados dos elementos dos grupos. Em cada estação ficam sempre os mesmos monitores, devendo estes fazer uma pequena demonstração aos atletas dos grupos no início de cada estação.

Programa-horário

Horário	Atividades
09:15	Chegada prevista das equipas
09:30	Organização dos grupos
09:45	Início do aquecimento
10:00	Início das atividades
12:00	Final das atividades
12h15	Entrega dos prémios

Atividades

Estação 1: Lançamento Bola – 1kg



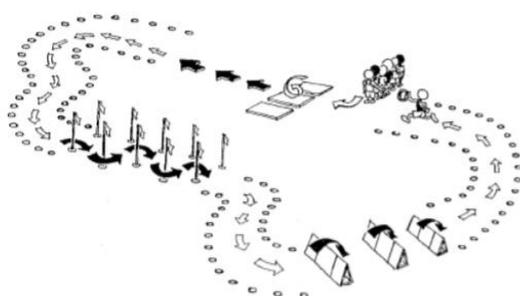
O participante ajoelha-se num colchão (ou outra superfície mole) atrás de uma linha que lá está marcada

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.

Será contabilizado o tempo total de cada equipa, contando o melhor resultado das 2 tentativas possíveis. 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

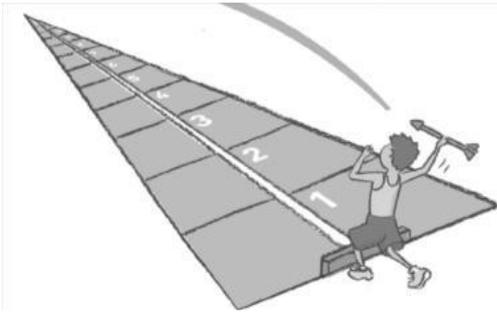


Nesta atividade, o objetivo é que cada atleta faça em 15 segundos o maior número de saltos possíveis.

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

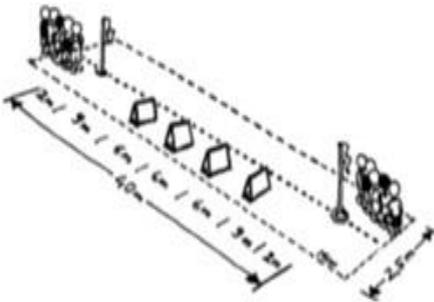
Todos os elementos da equipa competem. São contabilizados todos os toques da corda no chão, nos 15 segundos de prova. Apenas o melhor resultado de cada elemento conta para o total, ou seja, a pontuação da equipa.

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. O resultado da equipa será a soma da pontuação obtida no melhor dos 2 lançamentos, de cada participante.

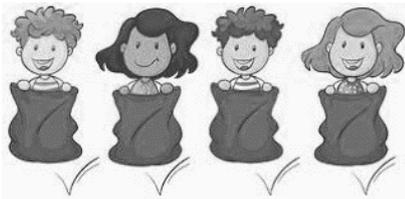
Estação 5: Vai e vem de velocidade e barreiras



Cada percurso é constituído por um trajeto de ida de 20 metros com 4 barreiras e volta de 20 metros planos. Haverá duas pistas para cada equipa, uma com e outra sem barreiras, sendo que cada equipa estará dividida em dois grupos, um em cada lado do percurso. O primeiro percurso é feito com barreiras e o segundo sem barreiras, partindo o segundo elemento assim que o colega passar a linha marcada no final do percurso. A prova termina assim que todos os atletas realizarem os dois percursos, de forma revezada, conforme o esquema a imagem. Será contabilizado o tempo total de cada equipa, contando o melhor resultado das 2 tentativas possíveis.

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).

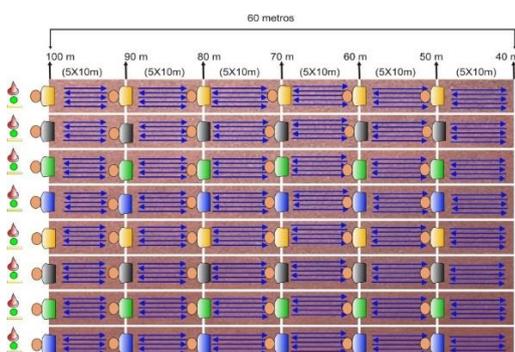
Estação 6: Corrida de sacos



Corrida de saco de batatas entre duas equipas. Percurso de 20 metros (ida e volta).

Esta estação não conta para a classificação coletiva.

Estação 7: Estafeta



Estafeta com todas as equipas dos diferentes clubes. Coloca-se um atleta de 10 em 10 metros. Cada atleta deverá transportar 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.

Esta estação não conta para a classificação coletiva.

Inscrições:

As inscrições deverão ser feitas até ao dia 02/11/2021 para o e-mail do clube catletismomg@gmail.com

Prémios:

No final, será entregue a todos uma medalha de participação.