



Contactos:

E-mail: danielaferreira@juventudevidigalense.org

geral@juventudevidigalense.org

Telemóvel: 912 977 320 / 912 727 166



“V Convívio de Benjamins JV – Kids’ Athletics”

Introdução:

O Juventude Vidigalense irá organizar no dia 29 de maio de 2021, entre as 09h30 e as 12h00, no Estádio Municipal de Leiria, a sexta edição do seu Convívio de Benjamins.

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, embora sem premiação, de qualquer forma todos os atletas receberão um diploma de participação.

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

Objetivos:

- ✓ Despertar e consolidar o interesse pela prática do atletismo;
- ✓ Passar por experiências desportivas que enriqueçam o vocabulário motor dos participantes;
- ✓ Desenvolver valores como o respeito e o espírito de equipa.

Participações/Destinatários:

Poderão participar atletas dos escalões de Benjamins A (2012 a 2014) e Benjamins B (2010 e 2011), em representação de clubes, escolas/agrupamentos de escolas ou como individuais, desde que federados. **A participação de crianças não federadas e sem seguro desportivo requer um contacto prévio com a organização.**

A participação das crianças será limitada a 12 equipas de 8 a 10 participantes.

Local de realização das atividades:

As atividades serão realizadas no Estádio Municipal de Leiria – Dr. Magalhães Pessoa.

Coordenação:

As atividades terão a coordenação dos técnicos Daniela Ferreira e Nataniel Lopes.

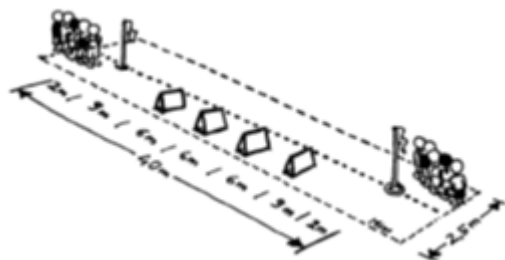
Contactos:

E-mail: danielaferreira@juventudevidigalense.org / geral@juventudevidigalense.org

Telemóvel: 912 977 320 / 912 727 166

ATIVIDADES

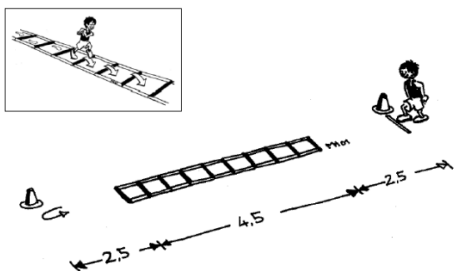
1. Vai e Vem de Velocidade e Barreiras



Procedimento: 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.

2. Vai e Vem de Velocidade e Barreiras



Procedimento: Cada percurso é constituído por um trajeto de ida de cerca de 10 metros com passagem em Skipping na Escada de Agilidade e um percurso de volta de 10 metros planos. Haverá duas pistas para cada equipa, uma com e outra sem escada de agilidade, sendo que cada participante fará um percurso de ida e

volta e só depois sairá o participante seguinte, assim que o colega passar a linha marcada no final do seu percurso. A prova termina assim que todos os atletas realizarem o seu percurso, conforme a imagem. Será contabilizado o tempo total de cada equipa, contando o melhor resultado das 2 tentativas possíveis.

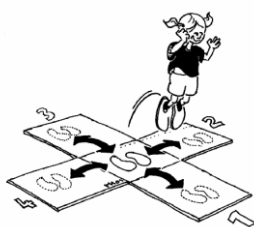
3. Estafeta Canguru



Procedimento: A partir de uma linha de partida, o primeiro elemento da equipa realiza um salto de canguru, tentando atingir a maior distância horizontal.

De seguida, o segundo elemento inicia o seu salto, com a ponta do pé, no ponto atingido pelo calcanhar do colega anterior e assim sucessivamente, tentando atingir a maior distância final. A prova termina quando o último elemento realizar o salto. No final, é contabilizada a distância total, contando o melhor resultado das 2 tentativas possíveis.

4. Cross Hopping

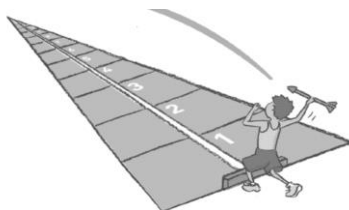


Procedimento: A partir do centro da plataforma, o participante salta a dois pés para a frente, para trás e para os lados, conforme a ordem numérica da plataforma (ver figura). Especificamente, a ordem dos saltos é a seguinte: em primeiro do centro (zero) para a frente (um) e da frente (um) para o centro (zero), depois do centro para a direita (dois) e da direita (dois) para o centro (zero), seguindo-se para a esquerda (três) e de regresso ao centro (zero) e finalmente para trás (quatro) e voltar ao centro (zero).

Cada participante tem duas tentativas de 15 (dez) segundos cada uma, durante as quais tenta fazer o maior número de saltos possível. A cada sequência correta (frente, centro, direita, centro, esquerda, centro, trás, centro) é dado 1 (um) ponto. Será tida em conta a melhor das duas tentativas de cada participante.

O resultado da equipa será a soma da pontuação obtida na melhor das 2 tentativas, de cada participante.

5. Lançamento do Turbo Javelin



Procedimento: O lançamento é realizado a partir de uma área de aproximação de 5 metros. O participante lança o *Turbo Javelin* o mais longe possível. Cada participante terá direito a um ensaio para experimentar e mais três pontuados. A zona de queda será pontuada da seguinte forma: de 0 a 3 metros corresponderá a 2 pontos; de 3 a 6 metros corresponderá a 4 pontos; de 6 a 9 metros corresponderá a 6 pontos; e se passarem os 9 metros corresponderá a 8 pontos. O resultado da equipa será a soma da pontuação obtida no melhor dos 2 lançamentos, de cada participante.

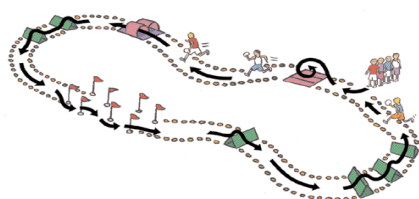
6. Lançamento do Canhão



Procedimento: Para esta prova, o participante tem de colocar-se atrás da linha de lançamento com os pés paralelos e de frente para a direção do lançamento. A bola medicinal (1 Kg) deve ser segurada com ambas as mãos, na zona do peito.

O participante faz um ligeiro agachamento e depois uma rápida extensão das pernas e dos braços, de forma a lançar a bola medicinal o mais longe possível para a área de lançamento. Após o lançamento, o participante deve dirigir-se para o fim da fila. Cada um terá três ensaios pontuados. A zona de queda será pontuada de 0 a 10 metros e cada metro corresponderá a 1 ponto. O resultado da equipa será a soma da pontuação obtida no melhor dos 2 lançamentos, de cada participante.

7. Fórmula 1



Procedimento: É uma estafeta composta por um percurso de cerca de 80 metros que está dividido em várias partes distintas: corrida de velocidade, obstáculos, barreiras e elementos gímnicos, conforme a imagem. A "Fórmula 1" é uma prova de equipas em que cada elemento tem de cumprir todo o percurso e respetivas atividades. A prova termina após o último elemento de cada equipa completar o seu percurso. Será contabilizado o tempo total de cada equipa, contando o melhor resultado das 2 tentativas possíveis.



Medidas associadas à Pandemia COVID-19

Atendendo à situação de Pandemia COVID-19, todos os participantes terão de apresentar o Termo de Responsabilidade e a Autorização para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico, presentes nos anexos, devidamente preenchidos e assinados pelos Encarregados de Educação.

Ao longo das atividades, todos os participantes desinfetarão as mãos no início e no final de cada atividade, havendo lugar ainda para a desinfecção do material partilhado nas atividades de lançamentos (Bolas medicinais e *Turbo Javelin*).

Nas atividades de Estafetas, não haverá transmissão de argola/testemunho. Nas atividades de lançamentos, serão disponibilizados 3 engenhos, por forma a que seja possível a devida desinfecção após cada lançamento.

Inscrições e Confirmações

- a) Os clubes / Atletas / Agrupamentos de escolas interessados em participar deverão preencher a ficha de inscrição e enviar para o e-mail danielaferreira@juventudevidigalense.org **até ao dia 24 de maio.**
- b) Cada clube ou escola deve indicar o nome de um colaborador da atividade por cada 8 atletas inscritos, podendo ser treinadores, dirigentes, atletas mais velhos ou familiares de atletas.
- c) As **confirmações das inscrições** devem ser feitas no secretariado, no local do evento, até meia hora antes do início das atividades.
- d) No final, será entregue a cada participante um diploma de participação.

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 de Participação

_ANEXO IV



Termo de Responsabilidade para participação em competição durante a crise COVID-19 - Atletas menores de 18 anos

Denominação da competição:

Atleta: _____

Data de Nascimento: ____/____/____

Número de Cartão de Cidadão:

RISCOS DA DOENÇA COVID-19

- ▷ Isolamento, interrupção do processo de treino
- ▷ Sequelas com diminuição da função pulmonar (ou outras desconhecidas à data atual)
- ▷ Transmissão secundária
- ▷ Riscos para a minha comunidade
- ▷ Morte

Por este instrumento, eu, _____, encarregado de educação do atleta _____, declaro que:

Fui devidamente informado/a, em linguagem clara e objetiva, que a frequência das instalações desportivas, para efeitos de competição de atletismo, resulta de uma DECISÃO TOMADA POR MIM, numa avaliação consciente e informada, em que pondero as vantagens da participação competitiva, face ao aumento de RISCO DE SAÚDE.

Fui devidamente informado/a que o conjunto de medidas de mitigação implementadas se destinam a diminuir o risco e possibilidade de infeção pelo SARS-CoV-2, mas não podem assegurar a segurança plena nas instalações desportivas e da atividade, no contexto de pandemia, sendo fundamentais o distanciamento físico, a etiqueta respiratória, a lavagem frequente das mãos, a não partilha de objetos e a permanência no domicílio.

Fui esclarecido e alertado sobre os riscos acrescidos em contrair a doença (COVID-19), bem como das consequências e eventuais sequelas que acarretam não só para minha saúde, como para a dos outros.

Neste contexto, comprometo-me cumprir e a assegurar o cumprimento das Normas e Orientações da Direção-Geral da Saúde, bem como as recomendações do Departamento Médico da FPA e do meu Médico Assistente.

Por fim, declaro a minha intenção de participar na competição suprarreferida.

Assinatura: _____

Data: ____/____/____



AUTORIZAÇÃO PARA EFEITOS DE APOIO NO INQUÉRITO EPIDEMIOLÓGICO

Para os devidos efeitos legais, em conformidade com a Orientação no 036/2020 de 25/08/2020, da Direção-Geral da Saúde (DGS), atualizada a 04/09/2020, relativa ao Desporto e Competições Desportivas, tomei conhecimento que quando frequentar os espaços de prática de desporto (abertos ou fechados) será mantido pela entidade gestora do espaço onde decorra a prática de desporto ou competições desportivas ou pelos clubes/federação, um registo dos meus dados pessoais (nome, email e contacto telefónico, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde, se aplicável.

Poderei exercer a qualquer momento, nas situações legalmente admitidas, o direito de acesso, atualização, retificação, de apagamento, limitação do tratamento, de oposição, de portabilidade e de retirada de consentimento, quando aplicável. Enquanto titular dos dados posso ainda apresentar uma reclamação junto da autoridade de controlo competente.

NOME: _____

E-MAIL: _____

CONTACTO TELEFÓNICO: _____

_____, ____ de _____ de 2020.

Assinatura: _____

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):
