

Clube de Atletismo da Nazaré



VI Convívio de Benjamins da Nazaré

Estádio Municipal da Nazaré

30 de Abril de 2022

9:40H

1. Organização

O VI Convívio de Benjamins da Nazaré é organizado pelo Clube de Atletismo da Nazaré (CAN) com o apoio da Câmara Municipal da Nazaré e da Associação Distrital de Atletismo de Leiria.

É destinado a jovens com idades compreendidas entre os 6 e os 11 anos (anos de nascimento 2015 a 2011 - Benjamins A e B) de ambos os sexos (equipas mistas).

2. Equipas

- a) Cada equipa tem que ser composta pelo mínimo de 6 elementos e no máximo 12;
- b) **Podem ser criadas equipas mistas com elementos de vários clubes, caso haja alguma equipa com número inferior ou superior a 6 elementos;**
- c) Havendo ainda elementos de fora, suscita-se que os mesmos sejam divididos pelas equipas existentes;
- d) A organização irá tentar que o nº de atletas seja equilibrado por equipas.

3. Evento

- a) O evento VI Convívio de Benjamins da Nazaré tem a duração máxima de 2 horas;
- b) As atividades são realizadas no Estádio Municipal da Nazaré, a partir das 10H;
- c) Em caso de condições meteorológicas adversas o Clube de Atletismo da Nazaré e o Município da Nazaré, havendo a possibilidade, deslocarão o evento para o Pavilhão Municipal de Nazaré
- d) O aquecimento é da responsabilidade da organização local e é feito em conjunto com todos os participantes;
- e) O evento é constituído por 7 provas (3 de corrida, 2 de saltos e 2 de lançamentos);
- f) As equipas são distribuídas por cada estação, estando em cada uma cerca de 10 minutos e devem rodar ao sinal (apito) de quem está a coordenar;
- g) Atuam 2 equipas simultaneamente em cada estação por forma a estimular a “competição”;
- h) Cada estação tem pelo menos 2 monitores, um coordena a execução do jogo e outro anota os resultados dos elementos de cada equipa. Em cada estação ficam sempre os mesmos monitores, devendo estes fazer uma pequena

- demonstração aos elementos das equipas no início de cada estação. No momento de rodar de estação, fica um monitor a receber as novas equipas e o outro a acompanhar as equipas para a próxima estação;
- i) Referentes ao sistema de pontuação, todos os elementos de cada equipa participam e pontuam na atividade;
 - j) No caso de existirem equipas com diferenças no número de atletas:
 - a. Nos concursos de saltos e lançamentos será usada uma regra de três simples para determinar o resultado da equipa = **(Total de pontos alcançado, a dividir pelo nº de atletas) X Nº de atletas definido.**
 - b. Nas Corridas, todos os elementos da equipa devem realizar 1 percurso completo definido, em caso de diferença no número de atletas, algum atleta da equipa deverá repetir o percurso para igualar o total de percursos a realizar.
 - k) A pontuação final de cada estação será global e será proporcional ao número de equipas participantes. (Ex. *Número de equipas participantes:10*; a equipa com melhor pontuação/tempo terá 10 pontos, a segunda 9, a terceira 8 e assim sucessivamente.)
 - l) No final será entregue uma lembrança a cada elemento das equipas;
 - m) É obrigatório o uso de sapatilhas no interior do pavilhão (caso o evento seja realizado no mesmo).

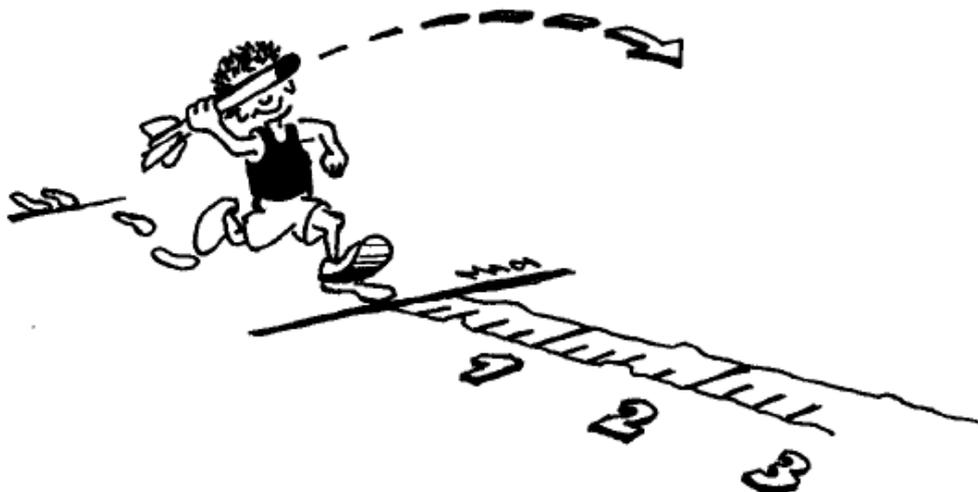
4. Programa

As equipas devem chegar ao local do evento às 9H40 do dia 30 de Abril de 2022 e dirigir-se ao secretariado.

HORÁRIO	ACTIVIDADE
9H50	Organização/Identificação das Equipas. Explicação Sumária das Atividades.
10H00	Cerimónia de Abertura
10H10	Aquecimento Conjunto
10H25	Início das Atividades Competitivas, 6 Estações e Rodagem a cada 10 minutos
11H45	Prova Final
12H15	Cerimónia de Encerramento

5. Atividades (6 Estações + Prova Final)

Estação 1: Lançamento do Vortex

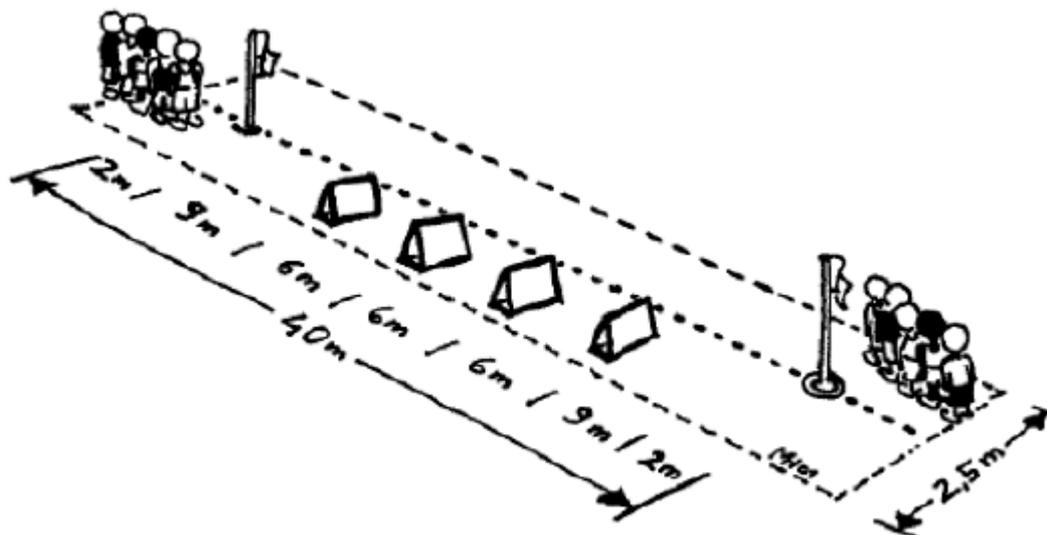


Procedimento: Numa zona de balanço de 5 metros, os atletas têm de lançar o vortex o mais longe possível dentro das zonas delimitadas. Cada atleta tem 2 tentativas sendo que pontua o melhor lançamento de cada um.

Pontuação: Os pontos são atribuídos mediante as distâncias realizadas dentro das zonas delimitadas, sendo que a primeira zona vale 1 ponto e a segunda 2 pontos e assim sucessivamente. É contabilizado o melhor lançamento de cada elemento da equipa. A equipa com o maior somatório de pontos terá a melhor pontuação final e por aí em diante.

- a) No caso de existirem equipas com diferenças no número de atletas:
 - a. Nos concursos de saltos e lançamentos será usada uma regra de três simples para determinar o resultado da equipa = ***(Total de pontos alcançado a dividir pelo nº de atletas) X Nº de atletas definido.***

Estação 2: Estafeta Velocidade e Barreiras (Vai e Vem)

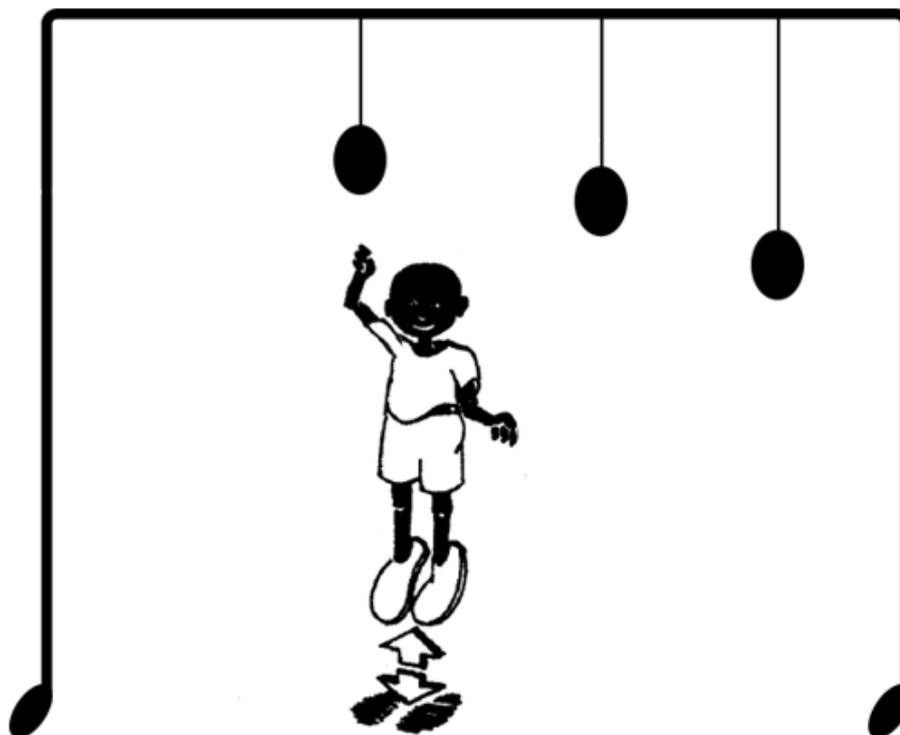


Procedimento: Cada percurso é constituído por um trajeto de ida de 40 metros com 4 barreiras e volta de 40 metros planos. Haverá duas pistas para cada equipa: uma com e outra sem barreiras, sendo que cada equipa estará dividida em dois grupos, um em cada pista. O primeiro percurso é feito com barreiras, passando o testemunho ao elemento que se encontra no topo oposto e que fará o percurso sem barreiras. A prova termina assim que todos os atletas realizarem os dois percursos, de forma revezada, conforme o esquema.

Pontuação: Os pontos são atribuídos mediante o tempo, ou seja, a equipa que tiver o tempo mais rápido terá a melhor pontuação e por aí em diante.

- a) No caso de existirem equipas com diferenças no número de atletas:
 - a. Nas Corridas, todos os elementos da equipa devem realizar 1 percurso completo definido, em caso de diferença no número de atletas, algum atleta da equipa deverá repetir o percurso para igualar o total de percursos a realizar.

Estação 3: Saltar + Alto

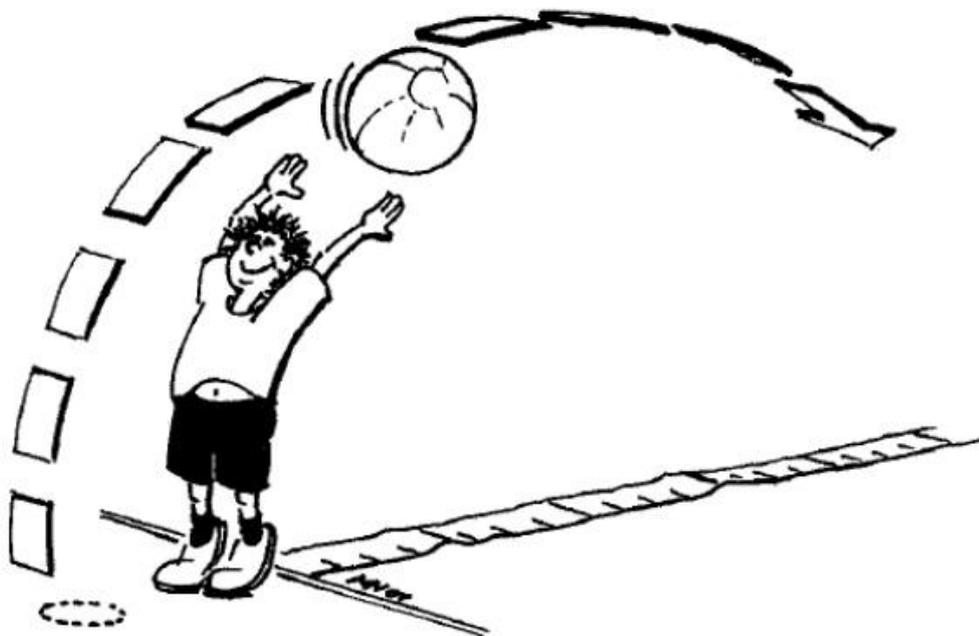


Procedimento: Nesta atividade, o objetivo é que cada elemento consiga saltar o mais alto possível, no entanto haverá limitações: Haverá marcações numa Baliza de Futebol 11 a limitar a altura, sendo que cada elemento de equipa tem 2 tentativas para tentar a altura que desejar, sendo que para a pontuação será contabilizada a melhor altura que cada um atingiu.

Pontuação: Os pontos também se distribuem de maneira similar à altura, ou seja, quanto mais alto, mais pontos ganha. A equipa com o maior somatório de pontos terá a melhor pontuação final e por aí em diante.

- a) No caso de existirem equipas com diferenças no número de atletas:
 - a. Nos concursos de saltos e lançamentos será usada uma regra de três simples para determinar o resultado da equipa = ***(Total de pontos alcançado a dividir pelo nº de atletas) X Nº de atletas definido.***

Estação 4: Lançamento por trás e por cima da cabeça



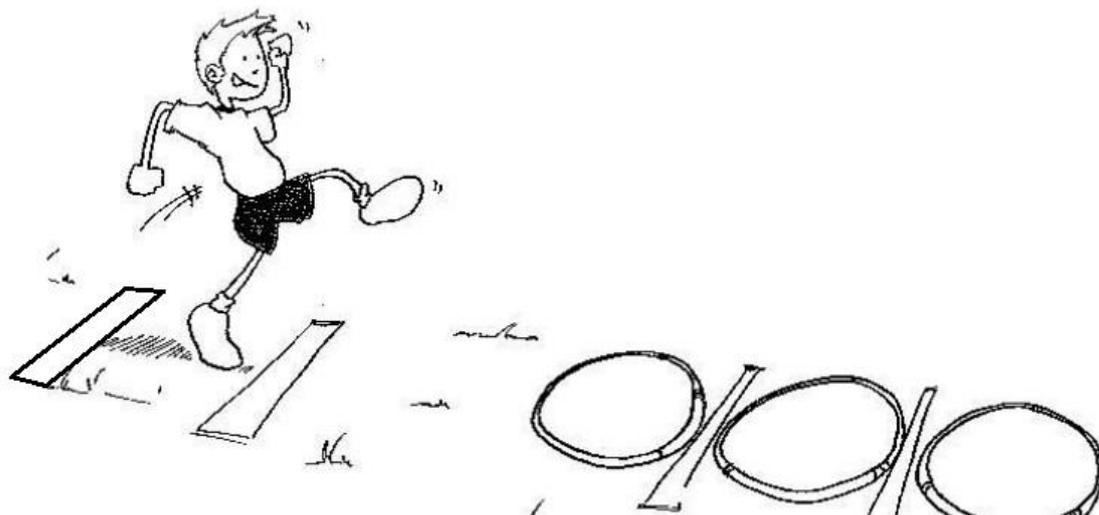
Procedimento: Na zona de lançamento do Peso, o participante tem de colocar-se atrás da linha de lançamento com os pés paralelos e de costas viradas para a direção do lançamento. A bola medicinal (1 Kg) deve ser segura com ambas as mãos à frente do corpo com os braços estendidos.

Lançamento de uma bola medicinal (1 Kg) à retaguarda por cima da cabeça o mais longe possível. O participante faz um ligeiro agachamento e depois uma rápida extensão das pernas e dos braços de forma a lançar a bola medicinal para trás por cima da cabeça o mais longe possível para a área de lançamento. Após o lançamento, o participante pode ultrapassar a linha (por exemplo: dar um passo atrás). Cada elemento da equipa tem direito a duas tentativas.

Pontuação: Os pontos são atribuídos mediante as distâncias realizadas dentro das zonas delimitadas, sendo que a primeira zona vale 1 ponto e a segunda 2 pontos e assim sucessivamente. A equipa com o maior somatório de pontos terá a melhor pontuação final e por aí em diante.

- a) No caso de existirem equipas com diferenças no número de atletas:
 - a. Nos concursos de saltos e lançamentos será usada uma regra de três simples para determinar o resultado da equipa = ***(Total de pontos alcançado a dividir pelo nº de atletas) X Nº de atletas definido.***

Estação 5: Salto em Comprimento com corrida de Balanço

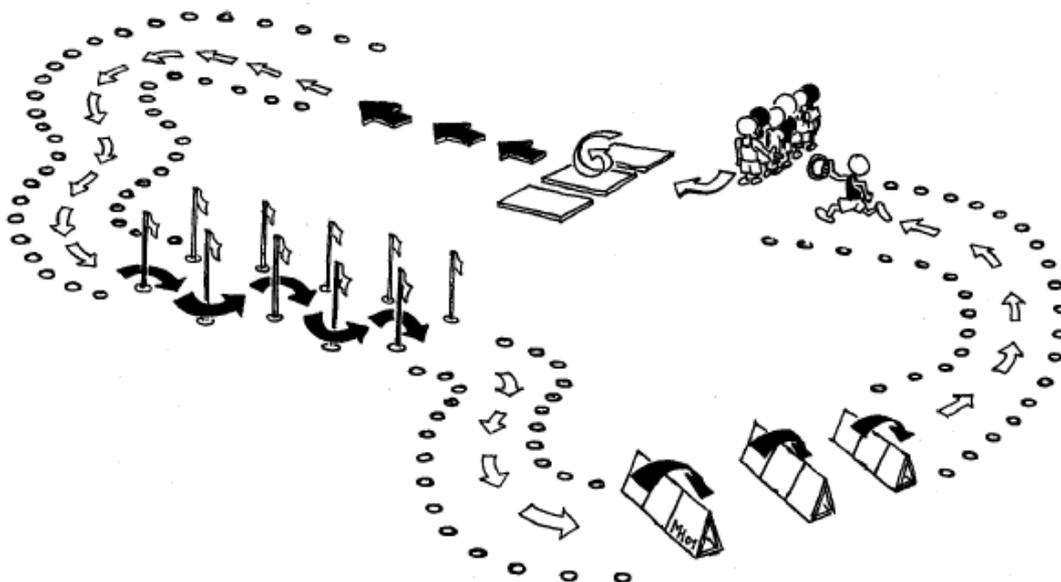


Procedimento: Cada atleta começa a corrida de balanço de uma zona marcada na pista com 10m de comprimento (marcada com cones), a zona de chamada é uma zona marcada com 50cm a 100cm de comprimento perto da zona limite da caixa de areia. O salto fica completo quando o atleta cai nas áreas marcadas delimitadas por fitas na caixa de areia.

Pontuação: Os pontos são atribuídos mediante as distâncias realizadas dentro das zonas delimitadas, sendo que a primeira zona vale 1 ponto e a segunda 2 pontos e assim sucessivamente. Cada atleta terá 2 tentativas. A equipa com o maior somatório de pontos terá a melhor pontuação final e por aí em diante.

- a) No caso de existirem equipas com diferenças no número de atletas:
 - a. Nos concursos de saltos e lançamentos será usada uma regra de três simples para determinar o resultado da equipa = ***(Total de pontos alcançado a dividir pelo nº de atletas) X Nº de atletas definido.***

Estação 6: Estafeta “Formula 1 – Corrida”

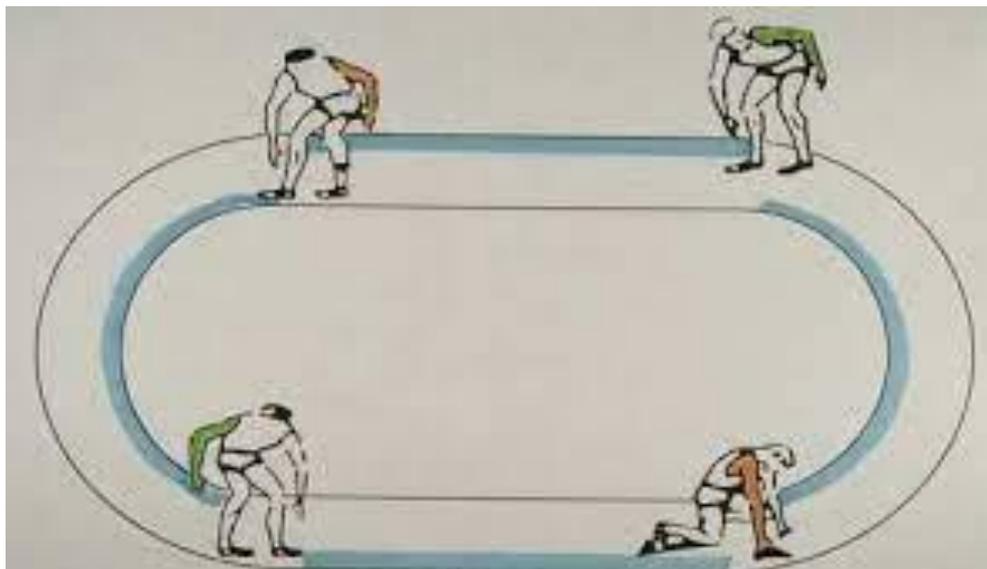


Procedimento: Será realizada uma estafeta com diferentes obstáculos em que competem duas equipas de cada vez. O objetivo é cada atleta fazer o corredor de velocidade em plano, passando pelo “slalom” de estacas de bandeiras, posteriormente pelo corredor de barreiras e finaliza passando o testemunho aos colegas para tentar efetuar a estafeta no menor tempo possível. Cada elemento de equipa inicia a sua estafeta com uma cambalhota para a frente no colchão.

Pontuação: Os pontos são atribuídos mediante o tempo, ou seja, a equipa que tiver o tempo mais rápido terá a melhor pontuação final e por aí em diante.

- a) No caso de existirem equipas com diferenças no número de atletas:
 - a. Nas Corridas, todos os elementos da equipa devem realizar 1 percurso completo definido, em caso de diferença no número de atletas, algum atleta da equipa deverá repetir o percurso para igualar o total de percursos a realizar.

Prova Final: Corrida de Resistência em equipa (Estafeta)



Procedimento: No final de cada equipa passar por todas estações, irá ser realizada uma corrida de resistência em equipa (estafeta).

Nesta corrida de estafeta, irão participar todas as equipas em simultâneo (ou divididas por 2 grupos, caso exista um numero elevado de equipas). Esta prova consiste em cada atleta da equipa percorrer 100m. Por exemplo, se cada equipa tiver 5 elementos, a prova terá início na partida dos 100m, a primeira passagem de testemunho será na meta, a segunda passagem de testemunho na linha dos 300m e assim sucessivamente até ao último atleta terminar na linha da meta (ex. caso as equipas tenham 7 elementos, a partida seria na linha dos 300m), a zona de passagem de testemunho estará bem identificada e cada zona terá staff para auxiliar os membros das equipas. Caso uma ou mais equipas tenham menos atletas que outras, haverá um atleta dessa equipa que terá que fazer o 1º e último percurso.

Pontuação: Os pontos são atribuídos mediante o tempo, ou seja, a equipa que tiver o tempo mais rápido terá a melhor pontuação final e por aí em diante.

- a) No caso de existirem equipas com diferenças no número de atletas:
 - a. Nas Corridas, todos os elementos da equipa devem realizar 1 percurso completo definido, em caso de diferença no número de atletas, algum atleta da equipa deverá repetir o percurso para igualar o total de percursos a realizar.

6. Juízes

1. É responsabilidade da organização local garantir os voluntários necessários para o ajuizamento de todo o evento.
2. A organização local pode solicitar a cada clube participante um ou dois “juízes de clube” (atletas mais velhos ou pais dos participantes) que possam ajudar, essa solicitação pode ser feita antes ou no próprio dia do evento e pode ser feita de forma informal.

7. Inscrições

As inscrições para o VI Convívio de Benjamins da Nazaré são gratuitas e devem ser feitas até ao dia **27 de Abril de 2022**, através do correio eletrónico canazare2012@gmail.com com indicação do número de atletas a participar no evento e a indicação da quantidade de atletas sem seguro desportivo.

A participação de crianças não federadas e sem seguro desportivo requer um contacto prévio com a organização. Estes atletas poderão participar mediante a autorização (a enviar posteriormente aos clubes), do seu representante legal.

8. CEDÊNCIA DE IMAGEM

A prova poderá ser gravada em vídeo e/ou fotografada pela organização do evento e jornalistas para posterior divulgação e promoção nos meios de comunicação. Cada participante aceita a cedência dos direitos de imagem para esse efeito sem direito a qualquer compensação financeira.

9. ALTERAÇÃO DO LOCAL E RESPETIVO REGULAMENTO DO EVENTO

A alteração do local do evento pode ocorrer devido a fatores externos à organização, tais como condições meteorológicas, restrições do governo ou nova legislação. Nestes casos a organização reserva-se no direito de alterar o regulamento devido às limitações físicas do espaço a realizar o evento. Todos os Clubes inscritos e atletas individuais serão notificados previamente das alterações que possam decorrer.

Contactos

Daniel Conceição (Coordenação Técnica) – 914 162 550

Email

canazare2012@gmail.com

Organização:



Apoios:

