

# Convívio Benjamins CAMG



15 de novembro de 2015

09h30

Estádio Municipal da Marinha Grande

## Organização geral

O Convívio Benjamins CAMG é destinado aos jovens com idades entre os 6 e os 11 anos (Benjamins A e B) 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.**

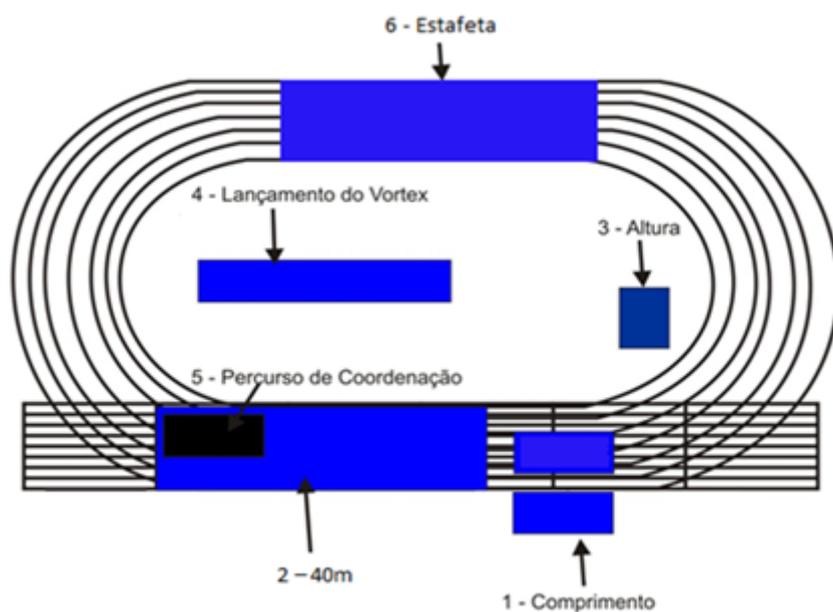
Existem 6 estações, contando com a estafeta.

Deverá ser dado um ligeiro aquecimento de 5 minutos na primeira estação de cada grupo, o que levará a que a primeira estação que cada executa tenha a duração de cerca de 15 minutos.

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. No momento de rodar de estação, fica um monitor a receber os novos grupos e o outro monitor a acompanhar o grupo para a próxima.

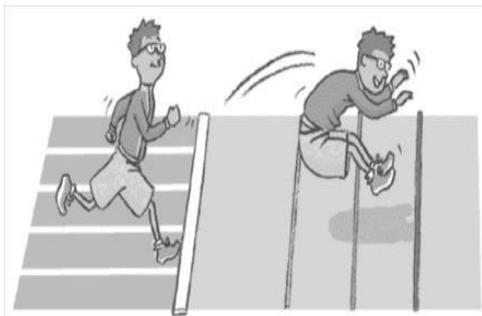


Legenda estações:

- 1 – S. Comprimento
- 2 – Velocidade 40m
- 3 – S. Altura
- 4 – Lançamento *Vortex*
- 5 – Percurso Coordenação
- 6 – Estafeta

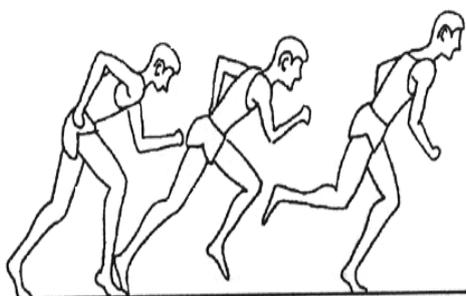
## Atividades

### Estação 1: Salto em Comprimento



A corrida de balanço é delimitada com um cone tendo cerca de 10 a 12 metros. A chamada é feita numa zona delimitada de 50 centímetros. Salta um elemento de cada equipa de cada vez. Existem zonas de queda a que são atribuídos pontos de acordo com os saltos executados pelos elementos (2, 4 e 6 pontos). Somam-se os pontos dos 3 saltos e escreve-se o total no cupão do atleta.

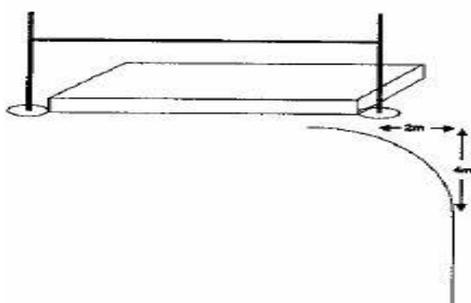
### Estação 2: 40metros



São realizadas quatro corridas de 40 metros. A partida será a dois apoios.

Nesta estação são atribuídos 3 pontos a todos os atletas que a realizem.

### Estação 3: Salto em Altura

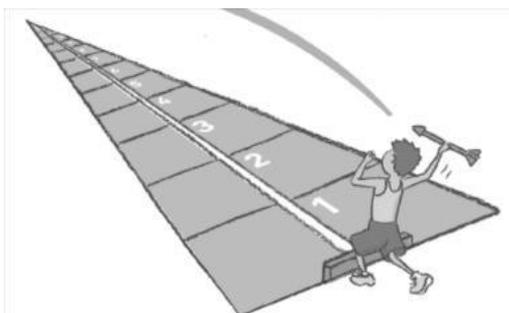


Colchão e postes de salto em altura, com elástico colocado a 90cm com corrida de balanço no máximo de 5 metros.

Todos os elementos saltam, devendo os atletas experimentar as várias técnicas de salto (tesoura, cambalhota e ventral). Num primeiro momento todos terão 5 minutos para experimentar. Após isso, o elástico será colocado a 90cm, os atletas que não conseguirem ultrapassar recebem 1 ponto, os que ultrapassarem

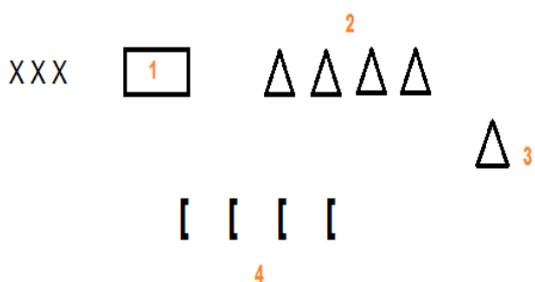
recebem 2 pontos. Posteriormente a 95cm recebendo quem passar 3 pontos e por fim a 1m contabilizando 4 pontos. Cada atleta tem 2 tentativas em cada altura.

### 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



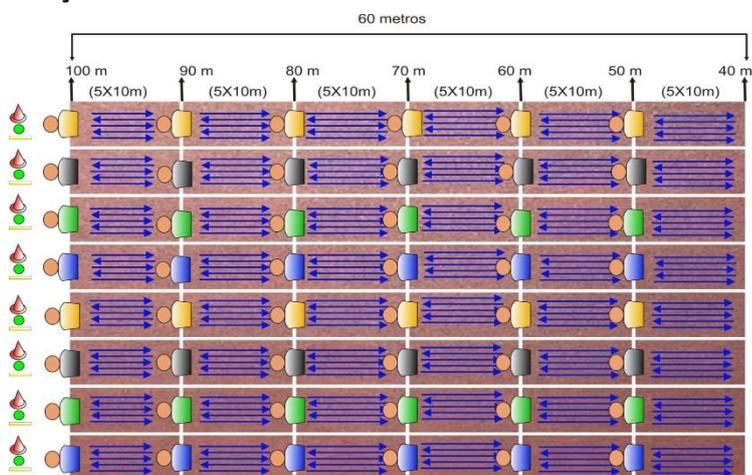
Competição entre duas equipas de diferentes clubes. Circuito de coordenação, composto por rolamento à frente no colchão (1), *zig-zag* nos cones altos (2), contornar o cone (3), saltos a pés juntos entre as barreiras (4).

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 11/11/2015 para a técnica responsável, Ana Ferreira (919453999) ou para o e-mail do clube ([catletismomg@gmail.com](mailto:catletismomg@gmail.com)).

### Prémios:

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

No final há lanche/almoço convívio para todos os participantes.