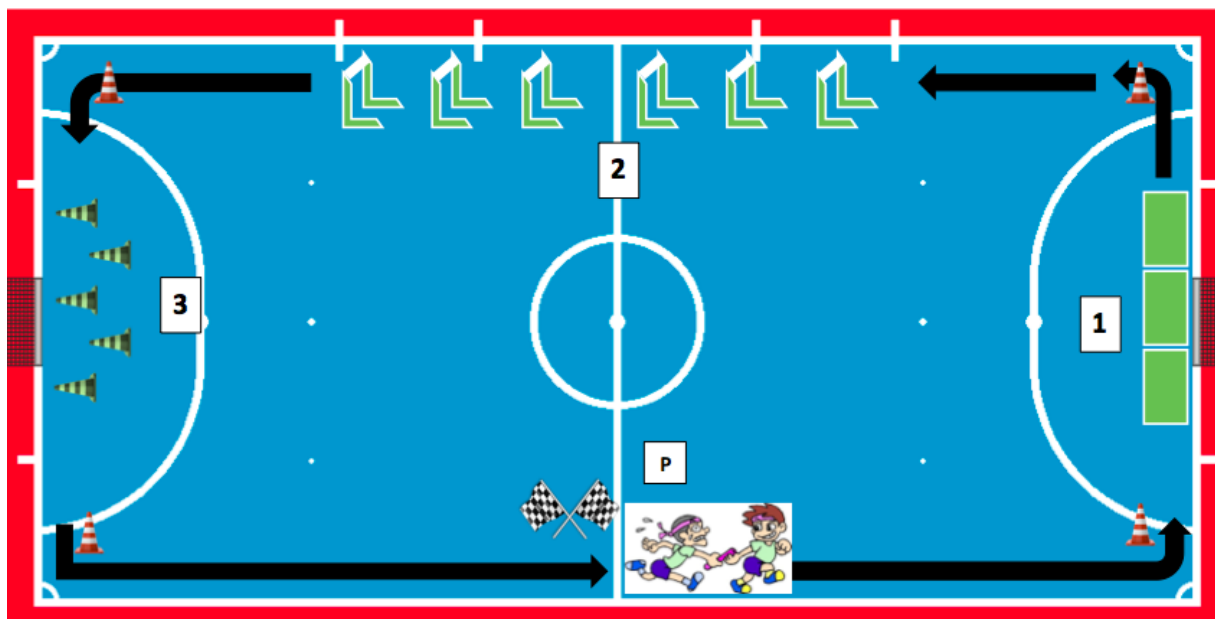


Circuito de Benjamins



1.º - Os atletas benjamins A e B realizarão um circuito com três estações no polidesportivo que se situa junto da linha de partida da ADRMata Street Run.

2.º - Este circuito será realizado em forma de estafeta, realizando cada atleta uma volta ao percurso.

3.º - Cada equipa poderá ser composta por três, quatro ou cinco atletas, conforme o número total de atletas presente. As equipas serão preferencialmente compostas por atletas do mesmo Clube, embora possam também ser constituídas por atletas de Clubes diferentes, caso um Clube não tenha um número suficiente de atletas para constituir uma equipa.

4.º - As equipas deverão ser preferencialmente mistas, integrando atletas masculinos e femininos.

5.º - Os atletas partirão do local indicado com a letra “P”, contornando os cones que se encontram nos quatro cantos do campo e passando por três estações:

1.ª estação: os atletas deverão realizar três cambalhotas.

2.ª estação: os atletas deverão fazer uma corrida com barreiras.

3.ª estação: os atletas farão uma corrida em ziguezague delimitada por alguns cones.

6.º - Quando chegarem ao ponto de partida, cada atleta entregará o testemunho ao seu colega de equipa. O circuito terminará quando todos os atletas da equipa tiverem completado os seus percursos.

Diretor técnico: Rui Pedro Guerreiro Militão

Mata, agosto de 2015

A ORGANIZAÇÃO

Patrocinadores: