



## “I Convívio de Benjamins da JV”

### Introdução:

A Juventude Vidigalense irá organizar no dia 18 de Abril de 2015, entre as 15h00 e as 18h00, no Estádio Municipal de Leiria “I Convívio de Benjamins da JV”.

Trata-se de uma competição organizada sob a forma de circuito, onde os participantes terão a oportunidade de experimentar e praticar a modalidade de uma forma mais informal.

Sendo uma atividade de cariz lúdico, não haverá classificações individuais nem coletivas. No entanto, e sempre que possível, cada equipa deverá apresentar-se com um número mínimo de oito elementos, havendo a possibilidade de criar equipas mistas (de diferentes clubes).

### 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 (2006/2007/2008) e Benjamins B (2004/2005), em representação de clubes, escolas/agrupamentos de escolas ou como individuais, desde que federados. A participação de crianças não federadas e sem seguro desportivo está dependente da aprovação da organização.

### Local de realização das atividades:

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

### Coordenação:

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

### Contactos:

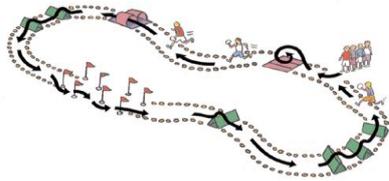
E-mail: [geral@juventudevidigalense.org](mailto:geral@juventudevidigalense.org)

Telemóvel: 912727166 / 961701645

### Provas:

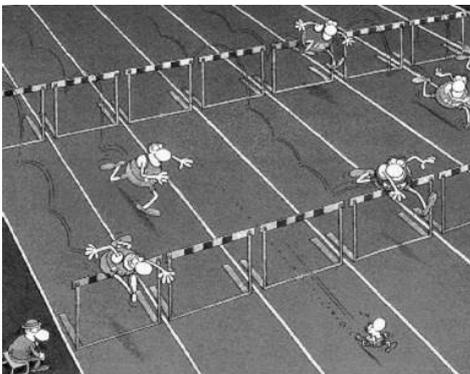
	Benjamins A	Benjamins B
Provas	Estafeta Gincana (30/40m)	Estafeta com Barreiras
	Salto em Comprimento	Salto em Comprimento com Vara
	Lançamento Dorsal de Bola Medicinal	Lançamento do Turbo Javelin
	Estafeta Divertida	

### Estafeta Gincana (30/40 metros)



**Procedimento:** É uma estafeta constituída por um percurso de cerca de 30/40 metros que está dividido em várias partes distintas: corrida de velocidade, *slalom*, obstáculos, barreiras e elementos gímnicos. A “Estafeta Gincana” é uma prova de equipas em que cada elemento tem de cumprir todo o percurso começando sempre com um rolamento à frente no colchão, passando por baixo de um “túnel” e por cima de barreiras, fazendo percursos em *slalom*, entre outros (Anexo 1). A prova termina após o último elemento de cada equipa completar o seu percurso.

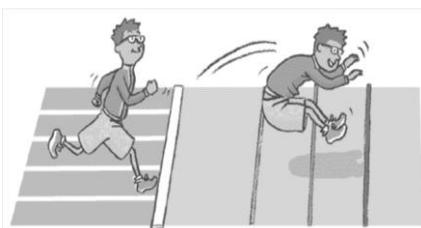
### Estafeta com Barreiras



total de cada equipa.

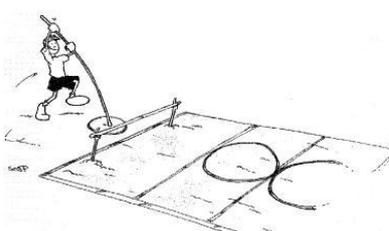
**Procedimento:** Cada percurso é constituído por um trajeto de ida de 40 metros com 5 barreiras e volta de 40 metros planos, sendo que no final do primeiro trajeto cada atleta terá de contornar um cone para fazer o percurso inverso. Cada atleta transportará um testemunho que deverá entregar ao colega de equipa para que este corra o mesmo percurso, conforme o esquema no Anexo 2. Será contabilizado o tempo

### Salto em Comprimento



**Procedimento:** O participante realizará uma corrida de balanço de sensivelmente 10 a 12 metros (marcado com um cone ou pino). A chamada é feita numa zona delimitada de 50 centímetros. Cada participante terá direito a um ensaio para experimentar e mais três ensaios pontuados. A zona de queda será pontuada em três níveis (2, 4 e 6 pontos). O resultado será a soma da pontuação obtida nos três saltos.

### Salto em Comprimento com Vara

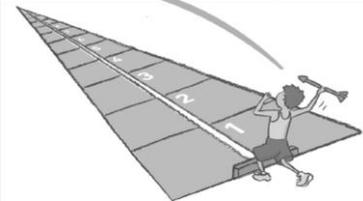


**Procedimento:** O participante realizará uma corrida de balanço de sensivelmente 10 a 12 metros (marcado com um cone ou pino). A chamada é feita com o encaixe da vara num arco colocado na areia, o mais próximo possível do início da



caixa. Cada participante terá direito a um ensaio para experimentar e mais três ensaios pontuados. A zona de queda será pontuada em três níveis (2, 4 e 6 pontos). O resultado será a soma da pontuação obtida nos três saltos.

### **Lançamento do Turbo Javelin**



**Procedimento:** O lançamento é realizado a partir de uma área de aproximação de 5 a 10 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 em cinco níveis (de 2 a 10 pontos). O

resultado será a soma da pontuação obtida nos três lançamentos.

### **Lançamento de Bola Medicinal**



**Procedimento:** Para esta prova, 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 segurada com ambas as mãos, à frente do corpo e com os braços estendidos.

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 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.

### **Estafeta Divertida – 8x50m**

#### **Procedimento**

Atendendo a que cada equipa será constituída por 8 elementos, cada um terá de efetuar um dos seguintes percursos (**Anexo 3**):

- 1º percurso – corrida
- 2º percurso – corrida de sacos
- 3º percurso – saltar à corda
- 4º percurso – pé coxinho
- 5º percurso – marchar
- 6º percurso – corrida a manusear *swiss ball*
- 7º percurso – corrida com barreiras



8º percurso – corrida

O resultado final corresponderá ao tempo total obtido pela equipa.

### Atividade Complementar

Em complemento às atividades atrás referidas, teremos atividades de Patinagem, por forma a proporcionar aos participantes experiências diferentes. Estas atividades, de caráter facultativo, funcionarão durante toda a tarde, sendo que os participantes apenas deverão experimentá-las nos tempos em que não estejam em atividade.

### Inscrições e Confirmações

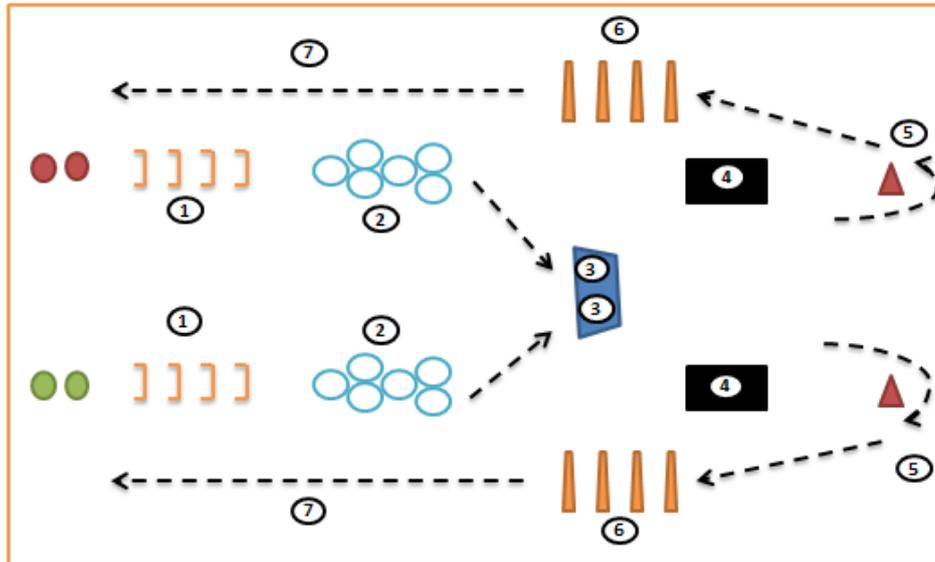
- a) Os clubes/atletas/agrupamento de escolas interessados em participar deverão preencher a ficha de inscrição e enviar para o e-mail do clube ([geral@juventudevidigalense.org](mailto:geral@juventudevidigalense.org)) até ao dia 13 de Abril.
- b) Cada clube ou escola deve indicar o nome de um colaborador da atividade por cada 8 atletas inscritos: podem 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) A cada participante é entregue um boletim de registo onde, ao longo do convívio, vão registando os resultados nas diferentes estações.
- e) No final, será entregue a cada participante uma medalha e um diploma de participação onde poderá registar os resultados alcançados em cada uma das estações.

### Programa Horário

Horário	Atividades	Escalão
15:00	Organização dos Grupos	
15:15	Estafeta Gincana	Benjamins A
15:15	Estafeta com Barreiras	Benjamins B
15:45	Salto em Comprimento	Benjamins A
15:45	Salto em Comprimento com Vara	Benjamins B
16:30	Lançamento Dorsal de Bola Medicinal	Benjamins A
16:30	Lançamento do <i>Turbo Javelin</i>	Benjamins B
17:15	Estafeta Divertida – 8x50m	Benjamins A e B
18:00	Entrega dos troféus e diplomas	

## Anexo 1

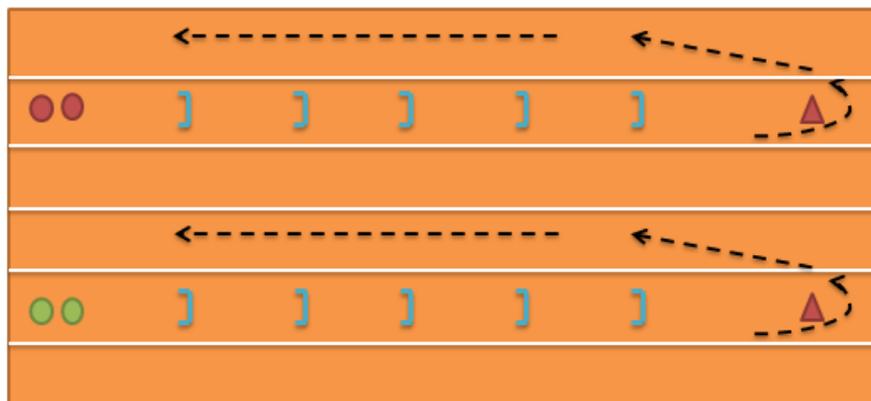
### Tarefas da Estafeta Gincana



- 1 – Skipping alto nas mini barreiras
- 2 – Saltos abrir e fechar nos arcos
- 3 – Passar por cima do plinto
- 4 – Rolamento à frente no colchão
- 5 – Contornar o cone
- 6 – Slalom nos cones altos
- 7 – Sprint Final

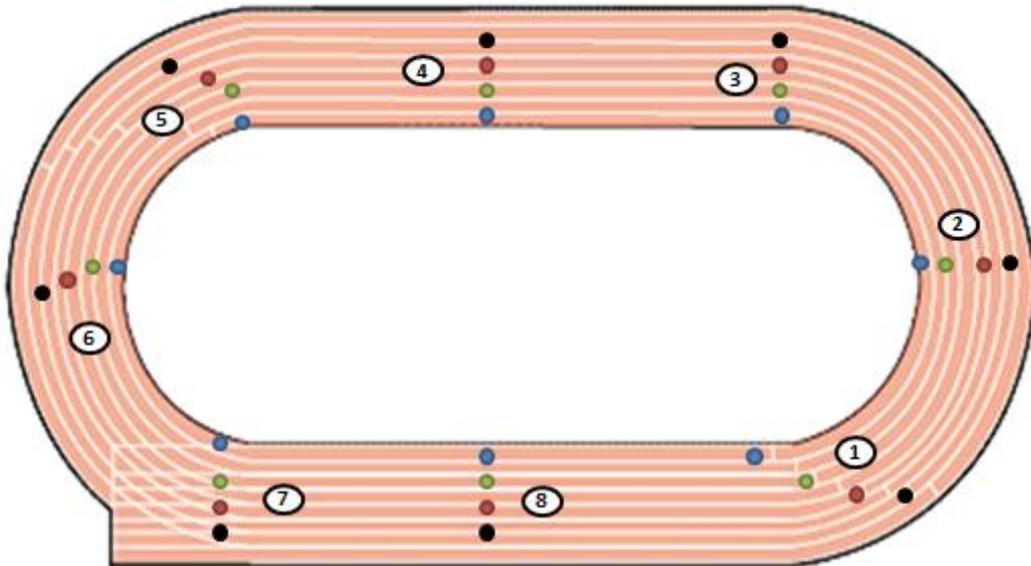
## Anexo 2

### Estafeta com Barreiras



## Anexo 3

### Tarefas da Estafeta Divertida – 8x50m



- |  |
|--|
| 1 – Corrida                                |
| 2 – Corrida de Sacos                       |
| 3 – Saltar à corda                         |
| 4 – Pé coxinho                             |
| 5 – Marchar                                |
| 6 – Corrida a manusear a <i>swiss ball</i> |
| 7 – Corrida com mini barreiras             |
| 8 – Corrida                                |