

Clube de Atletismo da Nazaré



I Convívio de Benjamins e Infantis da Nazaré (II Zona Sul)

Pavilhão Gimnodesportivo da Nazaré
09 de Janeiro de 2016, a partir das 10H

Organização

O I Convívio de Benjamins e Infantis da Nazaré é organizado pelo Clube de Atletismo da Nazaré (CAN) com o apoio da Camara Municipal da Nazaré.

É destinado a jovens com idades compreendidas entre os 6 e os 13 anos (Benjamins A e B, Infantis) de ambos os sexos (equipas mistas).

Equipas

- a) Cada equipa tem quer ser composta pelo mínimo de 6 elementos (atletas) 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) Para possibilitar que todos os elementos possam participar nas actividades, nas equipas com mais elementos (por exemplo, 7 elementos), cada equipa tem suplente(s) em cada prova e nunca pode ser o mesmo mais que uma vez.
- e) As equipas podem ser mistas e podem ser constituídas por benjamins e/ou infantis.

Evento

- a) O evento I Convívio de Benjamins e Infantis da Nazaré tem a duração máxima de 2 horas;
- b) As actividades são realizadas no Pavilhão Gimnodesportivo da Nazaré, a partir das 10H;
- c) O aquecimento é da responsabilidade da organização local e é feito em conjunto com todos os participantes;
- d) O evento é constituído por 7 provas (3 de corrida, 2 de saltos e 2 de lançamentos);

- e) 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;
- f) Actuam 2 equipas simultaneamente em cada estação por forma a estimular a “competição”;
- g) 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;
- h) Referente ao sistema de pontuação, todos os elementos de cada equipa participam e pontuam na actividade;
- i) No final será entregue um diploma e uma lembrança a cada elemento das equipas;

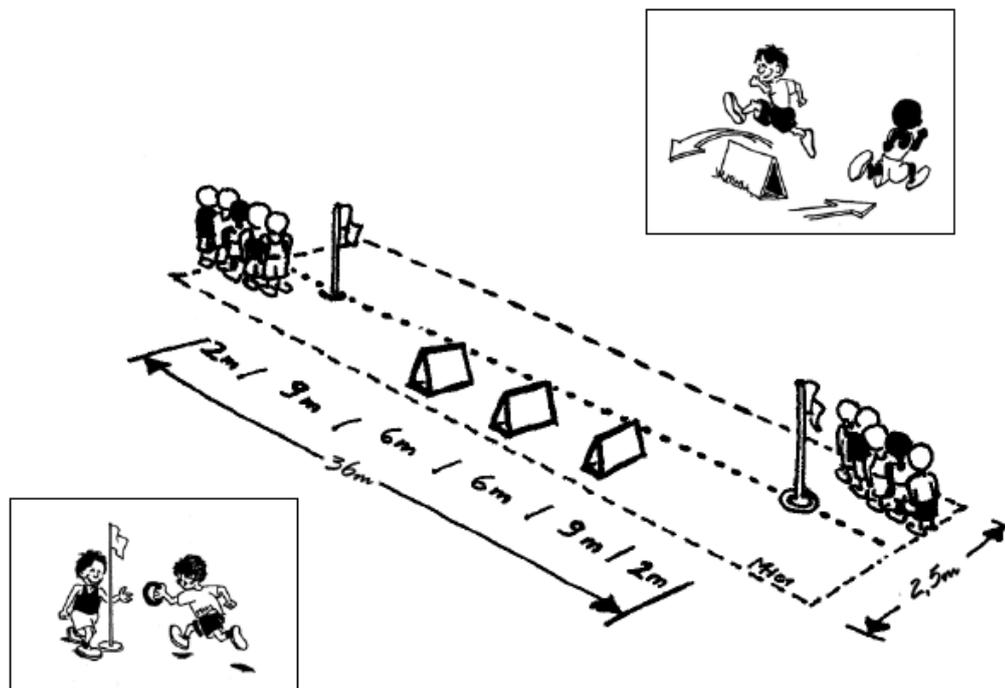
Programa

As equipas devem chegar ao local do evento às 9H45 do dia 09 de Janeiro de 2016.

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

Actividades (6 Estações + Prova Final)

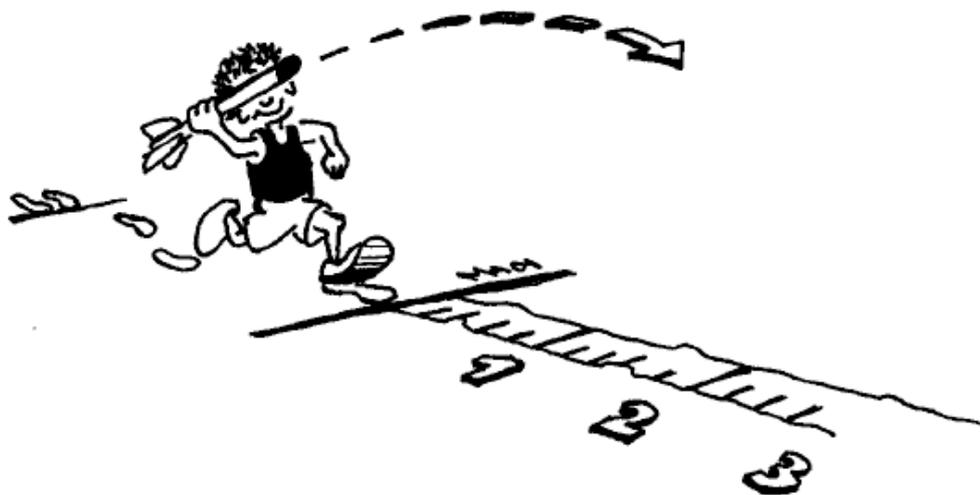
Estação 1: Estafeta Velocidade/Barreiras



Procedimento: Numa zona delimitada com 36 metros por 2,5 metros, como está na imagem, a equipa é dividida em 2 grupos que ficarão nas extremidades do setor. O objetivo é cada elemento fazer o corredor de velocidade e o corredor de barreiras passando o testemunho aos colegas para tentar efetuar a estafeta no menor tempo possível.

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.

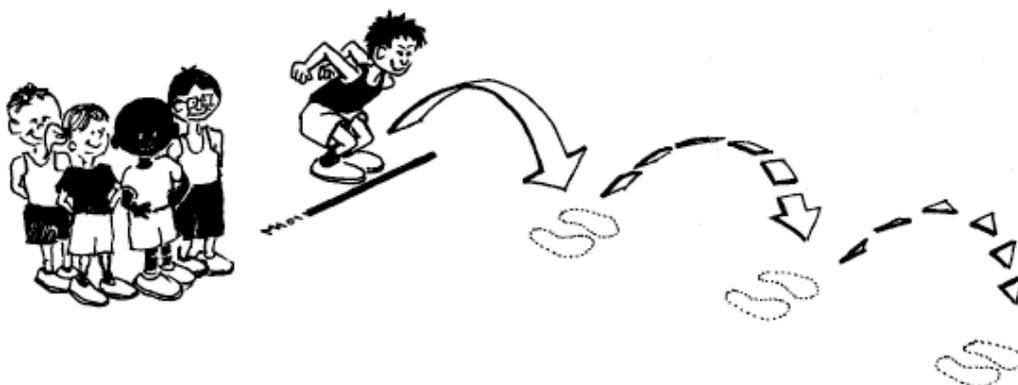
Estação 2: Lançamento do Vortex



Procedimento: Numa zona de balanço de 5 metros, os alunos têm de lançar o vortex o mais longe possível dentro das zonas delimitadas. Cada aluno tem 3 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.

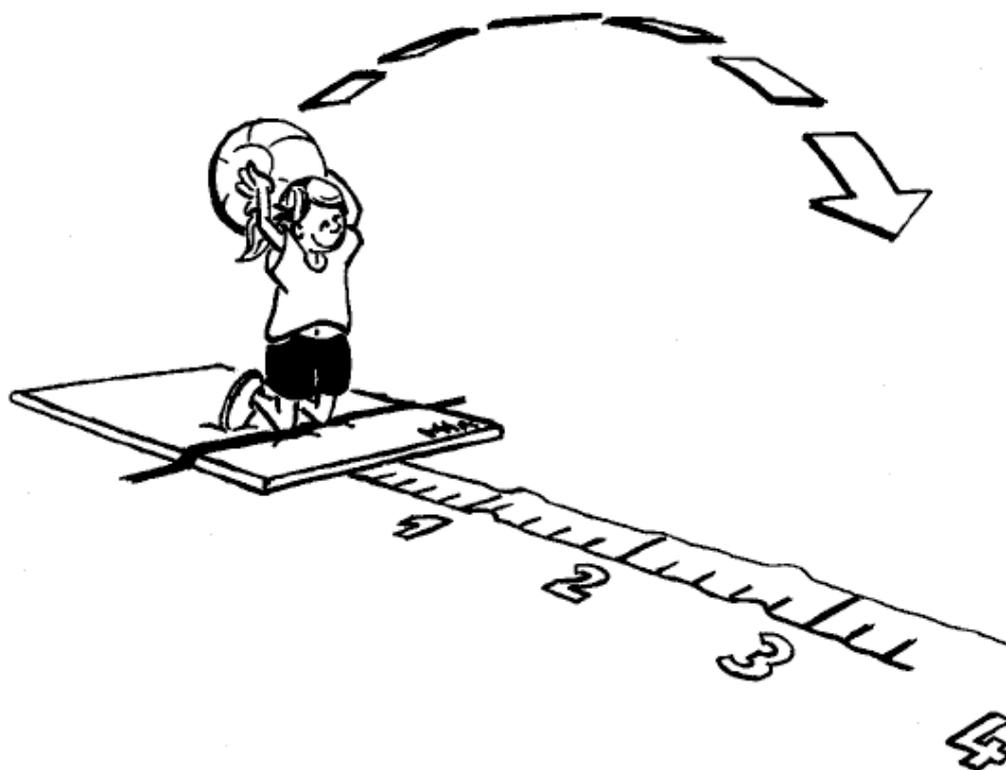
Estação 3: Saltos de Sapo



Procedimento: Executar a chamada sem balanço a partir de uma linha previamente delineada realizando 3 saltos de sapo. Cada elemento da equipa poderá realizar 3 tentativas de melhoramento de salto.

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 salto de cada elemento da equipa.

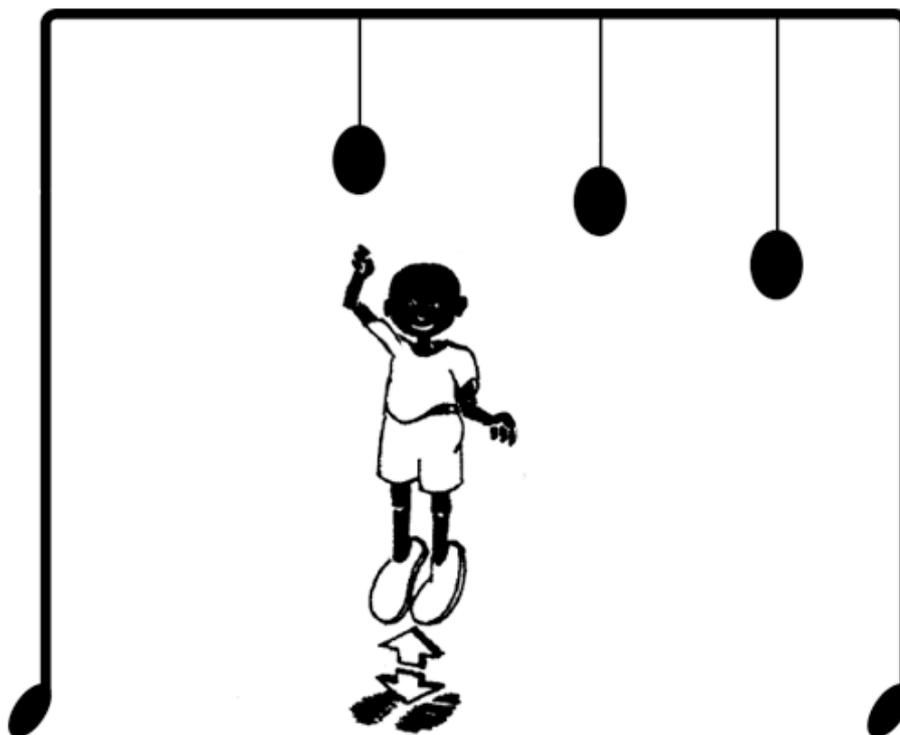
Estação 4: Lançamentos do Canhão



Procedimento: Esta estação é uma progressão para o Lançamento do peso, em que cada elemento de equipa terá 3 tentativas para fazer um lançamento com as duas mãos em contacto com uma bola medicinal de 2kg, no entanto, o elemento terá de lançar numa zona delimitada, efetuando o lançamento de joelhos. Serão contabilizados todos os lançamentos de cada atleta em que o melhor de cada um será pontuável para a sua equipa.

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.

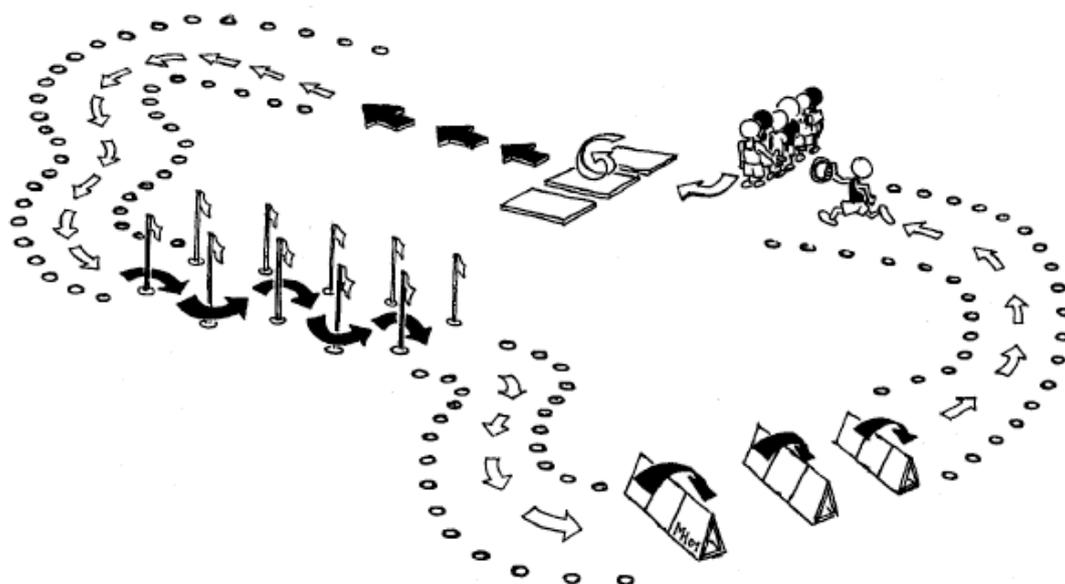
Estação 5: Saltar + Alto



Procedimento: Nesta atividade, o objetivo é que cada elemento consiga saltar o mais alto possível, no entanto haverá limitações: Haverá balões a limitar a altura, sendo que começa do mais baixo para o mais alto. Cada elemento de equipa tem 3 tentativas em cada altura 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.

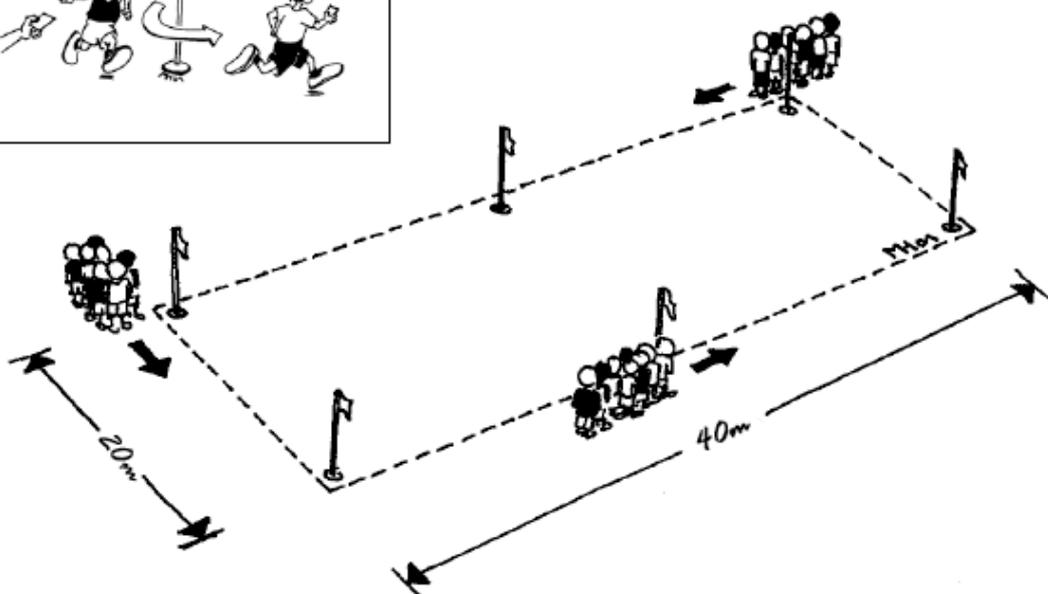
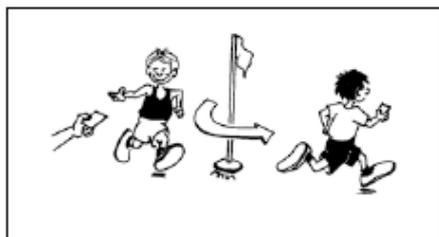
Estação 6: Estafeta “Formula 1 – Corrida”



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 e por aí em diante.

Prova Final: “Pulsção”



Procedimento: No final de cada equipa passar por todas estações, irá ser realizada uma corrida de resistência em que irão participar todas as equipas em simultâneo. Esta prova consiste num circuito de cerca de 120 metros sem obstáculos em que cada equipa começa num ponto do circuito. Todas as equipas partem ao mesmo tempo. Cada membro da equipa começa com um cartão que tem que levar de volta à sua equipa, recebendo novamente um novo cartão num ponto mais à frente do circuito. No final da prova serão contados os cartões de cada equipa.

Pontuação: A equipa que obter mais cartões recebe a pontuação máxima e a que tiver menos, terá a pontuação mínima. Todos poderão pontuar.

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.

Inscrições

As inscrições para o I Convívio de Benjamins e Infantis da Nazaré são gratuitas e devem ser feitas até ao dia **06 de Janeiro de 2016**, através do email: canazare2012@gmail.com

Contactos

António Alexandre (Presidente) – 96 429 16 40
Luís Vidinha (Secretário) – 96 247 15 56
Rita Ramalho (Directora Técnica) – 91 472 76 11

Email

canazare2012@gmail.com

Apoio



**Desde já o nosso agradecimento,
Clube de Atletismo da Nazaré**