

Convívio Jovem

Grupo Alegre Unido



25 Outubro de 2014 | 15H00



10 Outubro 2014

Pelo Departamento de Atletismo do GAU

Grupo Alegre e Unido
Convívio Jovem Gau
Época Desportiva 2014/2015

Índice

Introdução.....	3
Evento “Convívio Jovem GAU”	3
Regulamento das provas.....	3
Estações.....	4
40m planos	4
Lançamento do dardo	4
Salto em comprimento.....	4
Estafetas 20m.....	4
Baseball – Vórtex.....	4
Fórmula 1 (800m).....	5
Local	5
Lanche convívio	5
Lembrança.....	6
Segurança	6
Inscrições.....	6

Introdução

O Departamento de Atletismo do Grupo Alegre & Unido criado em 1988 tem como principais atividades a formação de jovens, como atletas, e sobretudo como seres humanos. O *Grande Prémio de Atletismo da Bajouca* e o *Cross Noturno da Bajouca* são as maiores atividades realizadas anualmente.

A aposta nas Camadas Jovens iniciou-se na época 2012/2013, com o objetivo de continuar a formar jovens, podendo obter melhores resultados individuais e coletivos, ajudando o clube a atingir o sucesso formativo/desportivo nos próximos anos. Temos um cuidado especial com a formação do jovem enquanto futuro Ser Humano, preparando-o para ultrapassar os vários obstáculos que surgem no desenvolvimento do mesmo até chegar à idade adulta.

Na época anterior ao início das Camadas Jovens, contávamos apenas com 13 atletas séniores/veteranos, na passada época tivemos 40 atletas federados e na época contamos com 74 atletas, desde os 7 aos 57 anos de idade. (59 é o número de jovens até 21 anos de idade).

Vamos organizando e participando em várias atividades para captação de crianças, exemplo do *“Super Campeão”*, aulas *“Super Atleta”* no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa entre outras atividades junto da instituição de ensino mencionada acima.

Evento “Convívio Jovem GAU”

O “Convívio Jovem GAU” destinado aos jovens com idades entre os 7 e os 11 anos (Benjamins) de ambos os sexos (equipas mistas), os participantes são inscritos até às datas definidas pelo clube organizador, não haverá qualquer tipo de custos. Cada clube deverá apresentar no mínimo 6 jovens.

As diversas atividades são orientadas pelo Treinador Estagiário Licínio Silva, licenciado em Treino Desportivo na Escola Superior de Desporto de Rio Maior, conjuntamente com os cinco Treinadores Estagiários de Atletismo Nível 1 e atletas do clube bajouquense.

O Convívio Jovem será no dia 25 de Outubro às 15H00.

Regulamento das provas

Serão 6 estações distintas, umas com carácter individual, outras coletivas, é importante referir que a classificação em cada prova será contabilizada através da soma das posições (ex.: Atleta A 2º, Atleta B 5º, Atleta C 8º, dando no total: 15 pontos), o clube com menos pontos, vence.

As atividades são explicadas uma a uma, no entanto, haverá uma grande liberdade no que toca às alterações das regras, desde que todos os treinadores dos clubes presentes concordem com a decisão.

Haverá cerca de 15 a 20 min de intervalo para aquecimento entre as estações.

Estações

1. 40m planos
2. Lançamento do dardo
3. Salto em comprimento
4. Estafetas 40m
5. Baseball com vórtex
6. Fórmula 1 (800m)

40m planos

Prova de velocidade adequada aos jovens destas idades. As pistas estão delimitadas por pinos. Ganhará a equipa com menor pontos acumulados. Cada atleta corre uma única vez. Em cada série participará um atleta de cada equipa.

Lançamento do dardo

Nesta estação, estará montada uma estrutura com três argolas (+/- 2m de altura), onde os atletas terão de acertar para pontuar. Cada jovem duas vezes. Os dardos são de esponja, a distância entre a zona de lançamento e os arcos é de 5 a 10m.

Salto em comprimento

Cada atleta realizará dois saltos, a tábua de chamadas está a 1m de distância da caixa de saltos. A caixa de areia estará delimitada por três zonas, correspondendo a diferentes. É feita a soma de todos os saltos, vencendo a equipa com mais distância acumulada.

Contarão os 6 melhores saltadores.

Estafetas 20m

Haverá 3 séries, as equipas são organizadas em filas, 6 atletas em cada fila podendo trocar atletas nas seguintes séries. Cada atleta terá de passar nas escadas horizontais colocando um pé em cada espaço e percorrer 10m até a um marco e voltar passando o testemunho ao colega de equipa.

Ganha a equipa que fizer mais rápido.

Baseball – Vórtex

Esta estação é jogada por 6 elementos ou com o maior número possível de jovens (caso todas as equipas tenham o mesmo número de jovens participantes). É um jogo com algumas regras:

- A equipa A fica atrás de uma base enquanto a equipa B fica espalhada pelo campo de jogo;
- O objetivo da equipa A é a passagem do maior número de jovens pelas 4 bases (colocadas nos 4 cantos do campo de jogo);

Grupo Alegre e Unido
Convívio Jovem Gau
Época Desportiva 2014/2015

- O objetivo da equipa B é eliminar os jogadores no decorrer do jogo, apanhando o Vórtex e colocar na base antes que o jovem da equipa A chegue;
- O elemento da equipa A quando lança o Vórtex para dentro da zona de jogo, tem como objetivo correr em direção à base 1, se possível chegar à base 4, passando pela base 2 e base 3;
- Os elementos da equipa A quando correm para uma base e ficam na parte interior, ficam desta forma salvos, não podendo sendo eliminados;
- A equipa B só consegue eliminar os adversários quando coloca o Vórtex na base para onde o adversário quer atingir;
- Cada elemento só pode lançar uma única vez;
- É permitido à equipa B passar o Vórtex entre os colegas;
- Não é permitido obstruir o trajeto do adversário;
- O campo terá cerca de 30m de distância entre cada base;
- Ganha a equipa com mais jovens que atingiram a base 4;
- No final invertem-se os papéis das equipas;
- A quantidade de jogos depende do número de equipas participante e do tempo disponível.

Fórmula 1 (800m)

Este será o último jogo, uma corrida de resistência com alguns obstáculos, barreiras, pneus, marcos verticais entre outros.

São feitas 3 voltas a este círculo, dando aproximadamente 800m.

São contabilizados os 6 melhores atletas de cada equipa.

Local

O Campo das Pedras (pelado) é o local escolhido para o evento. Em caso de chuva o evento será no Pavilhão Gimnodesportivo da Bajouca (localizado atrás do Bar do Grupo Alegre Unido no largo dos 13), desta forma os jogos serão reajustados ao local e material disponível.

Os balneários, casas de banho, parque de estacionamento e o bar à disposição dos clubes e do público em geral.

O Campo das Pedras está a 300m do Largo das Feira dos 13, centro da Bajouca.

Lanche convívio

No final das atividades, haverá um lanche convívio entre os participantes, cada pessoa deverá trazer algo para comer e beber, partilhando. Os familiares, dirigentes e outros podem e devem integrar-se nesta parte final do Convívio Jovem.

Lembrança

Será entregue um diploma por cada jovem participante, bem como uma lembrança por cada clube alusiva ao evento.

Segurança

A organização do Grupo Alegre e Unido não se responsabiliza por qualquer ocorrência em termos físicos durante o Convívio Jovem.

Inscrições

Mediante o convite pela parte do Grupo Alegre e Unido da Bajouca, deverão confirmar a presença até dia 20 de Outubro contactando o Treinador Licínio Silva 91 245 30 10 ou enviando e-mail para licinio.bajouca@hotmail.com / gauatletismo@gmail.com .

A inscrição dos jovens deverá ser realizada até Sexta-feira dia 24 de Outubro, constando o 1º e último nome, data de nascimento e provas a realizar (será enviado um documento *excel* ao clube aquando a sua confirmação no Convívio Jovem).

O Departamento de Atletismo

Grupo Alegre e Unido