

CONVÍVIO BENJAMINS A E B

ATLÉTICO CLUBE DE VERMOIL



atlético
clube de
vermoil

18 DEZEMBRO 2016 10H00

Expocentro (Pombal)

ORGANIZAÇÃO:



APOIOS:



82.6 fm
RÁDIO CARDAL

POMBAL
Jornal

REGULAMENTO GERAL

O Atlético Clube de Vermoil realiza dia 18 de Dezembro de 2016 pelas 10h00, na Pista Coberta da Expocentro em Pombal, o Convívio ACV Benjamins A e B. Neste convívio cada clube poderá inscrever as equipas que quiser, sendo estas constituídas por 6 elementos no mínimo e 12 no máximo, podendo ser mistas. Em cada prova (40m, salto em comprimento, arremesso dorsal da bola medicinal, estafetas 6x200m, Circuito técnico/Gincana e Jogo de Equipa), algumas das estações dão pontos aos atletas e outras dão pontos à equipa. No final, somam-se os pontos da equipa aos pontos dos seis melhores atletas de cada equipa nas diferentes estações, o que dará a classificação final.

REGULAMENTO DAS PROVAS

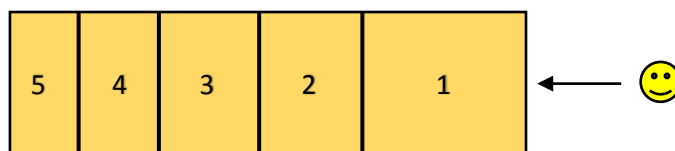
Estação 1 - Corrida de Velocidade (40m)

Será organizado por eliminatórias, passando à fase seguinte a primeira metade dos elementos de cada eliminatória e assim sucessivamente nas restantes eliminatórias, até à corrida final. Serão atribuídos 2 pontos ao atleta por cada eliminatória realizada.

Estação 2 - Salto em Comprimento

Serão delimitadas 5 zonas de 2 a 10 pontos, cada atleta tem direito a três saltos sendo considerado o melhor deles para a pontuação nesta estação. A tábua de chamada será colocada a 1mt da caixa.

- ZONA 1 - Até 1,5 mts - 2 pontos
- ZONA 2 - 1,5 – 2,5 mts - 4 pontos
- ZONA 3 - 2,5 – 3,0 mts - 6 pontos
- ZONA 4 - 3,00 – 3,25 mts - 8 pontos
- ZONA 5 - Mais de 3,25 - 10 pontos



Nota: No caso de um salto nulo (pisar a linha), conta-se o salto, retirando 2 pontos de penalização.

ORGANIZAÇÃO:



APOIOS:



Estação 3 - Arremesso dorsal da Bola Medicinal (2kg)

Serão delimitadas 5 zonas de 2 a 10 pontos, cada atleta tem direito a três arremessos sendo considerado o melhor deles para a pontuação nesta estação.

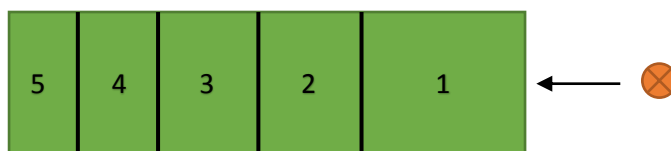
ZONA 1 - 2 pontos

ZONA 2 - 4 pontos

ZONA 3 - 6 pontos

ZONA 4 - 8 pontos

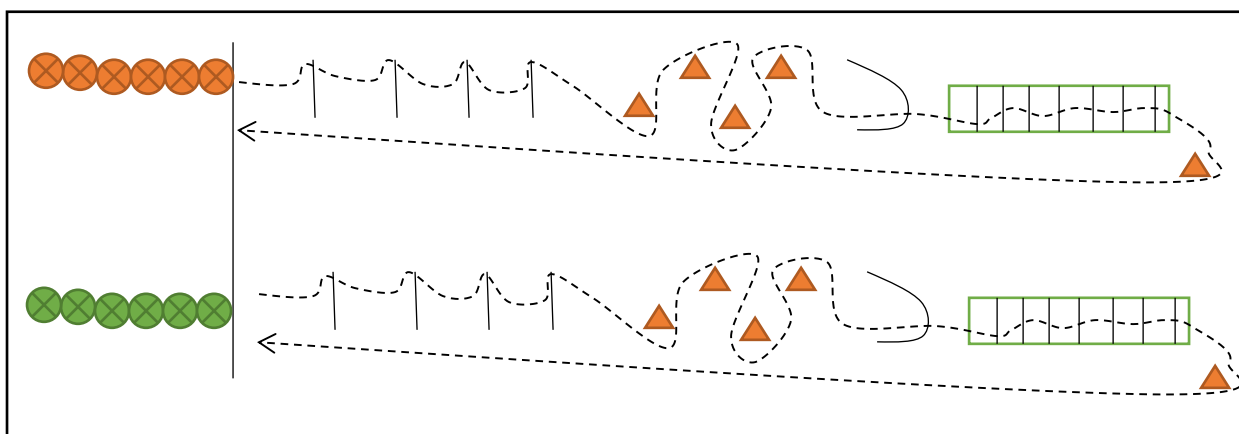
ZONA 5 - 10 pontos



Estação 4 - Circuito Técnico/Gincana

O Circuito Técnico/Gincana funciona em sistema de estafeta, sendo obrigatório que o atleta toque na mão do colega antes de este poder começar. Participam duas equipas de cada vez e é contabilizado melhor tempo individual de cada equipa. Será atribuído 30 pontos à primeira equipa, 24 pontos à segunda, 18 pontos à terceira, 12 pontos à quarta e à quinta e 6 pontos às restantes.

Escada de Agilidade/Cones/Barreiras - Zig-Zag/Sprint



ORGANIZAÇÃO:

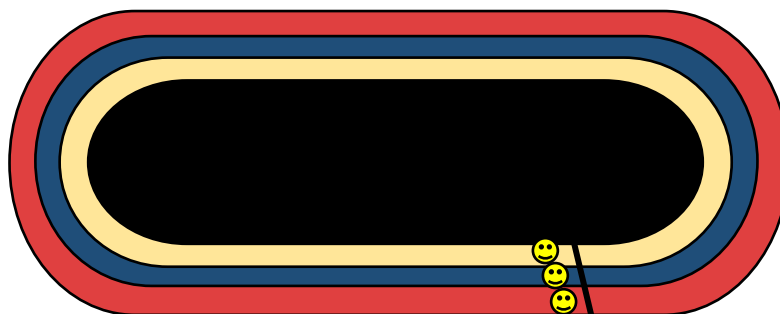


APOIOS:



Estação 5 - Estafetas (6x200m)

Nas estafetas serão atribuídos 30 pontos à primeira equipa, 24 pontos à segunda, 18 pontos à terceira, 12 pontos à quarta e à quinta e 6 pontos às restantes. Cada equipa terá que escolher 6 atletas, os restantes atletas poderão integrar equipas mistas (diferentes clubes), não contando estas para pontuação. Após a partida os atletas podem correr todos pela pista 1.



PRÉMIOS

Serão atribuídas medalhas de participação a todos os atletas e taça para a equipa vencedora.

INSCRIÇÃO

Aos clubes basta confirmar a sua presença e indicar o número previsto de atletas até 15 de Dezembro de 2016, para o telemóvel 912 990 431 ou para o e-mail acvermoil@gmail.com.

ORGANIZAÇÃO:



APOIOS:

