



**Contactos:**

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

[geral@juventudevidigalense.org](mailto:geral@juventudevidigalense.org)

**Telemóvel:** 912 977 320 / 912 727 166



## **“III Convívio de Benjamins da JV”**

### **Introdução:**

A Juventude Vidigalense irá organizar no dia 1 de abril de 2017, entre as 10h00 e as 13h00, no Estádio Municipal de Leiria, o “III 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, apenas haverá classificação coletiva, sem premiação. Todos os atletas receberão, no entanto, um prémio de participação.

Sempre que possível, cada equipa deverá apresentar-se com um número mínimo de seis 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 (2008 a 2010) e Benjamins B (2006 e 2007), em representação de clubes, escolas/agrupamentos de escolas ou como individuais, desde que federados. A participação de crianças não federadas e sem seguro desportivo requer um contacto prévio com a 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 Daniela Ferreira e Nataniel Lopes.

### **Contactos:**

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

**Telemóvel:** 912 977 320 / 912 727 166

## ATIVIDADES

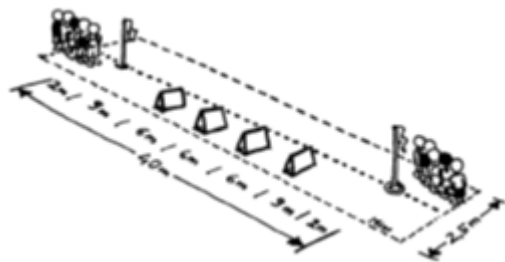
### 1. Estafeta Gincana (Agilidade e Coordenação)



**Procedimento:** É uma estafeta constituída por um percurso de cerca de 30 metros que está dividido em várias partes distintas: corrida de velocidade, obstáculos, barreiras e elementos gímnicos, conforme **Anexo 1**. A “Estafeta Gincana” é uma prova de equipas em que cada

elemento tem de cumprir todo o percurso e respetivas atividades. A prova termina após o último elemento de cada equipa completar o seu percurso. Será contabilizado o tempo total de cada equipa.

### 2. Estafeta de Velocidade e Barreiras



**Procedimento:** Cada percurso é constituído por um trajeto de ida de 40 metros com 4 barreiras e volta de 40 metros planos. Haverá duas pistas para cada equipa: uma com e outra sem barreiras, sendo que cada equipa estará dividida em dois grupos, um em cada pista. O primeiro percurso é feito com barreiras, passando a argola ao

elemento que se encontra no topo oposto e que fará o percurso sem barreiras. A prova termina assim que todos os atletas realizarem os dois percursos, de forma revezada, conforme o esquema no **Anexo 2**. Será contabilizado o tempo total de cada equipa.

### 3. Estafeta Canguru



**Procedimento:** A partir de uma linha de partida, o primeiro elemento da equipa realiza um salto de canguru, tentando atingir a maior distância horizontal. De seguida, o segundo elemento inicia o seu salto no

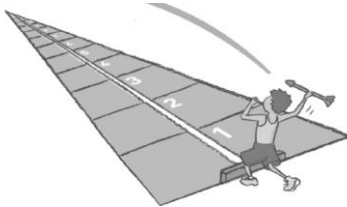
ponto atingido pelo colega anterior e assim sucessivamente, tentando atingir a maior distância final. A prova termina quando o último elemento realizar o salto. No final, é contabilizada a distância total.

#### 4. Triplo Step



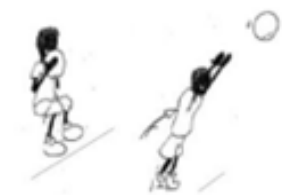
**Procedimento:** Os participantes realizarão uma corrida de balanço de sensivelmente 5 metros, devidamente delimitada por um cone. A chamada é feita numa zona delimitada de 50 centímetros e os participantes deverão, posteriormente, fazer 3 apoios consecutivos e alternados, designados de steps. A zona de queda será pontuada em três níveis, distribuídos da seguinte forma: de 4 a 5 metros corresponderá a 2 pontos; de 5 a 6 metros corresponderá a 4 pontos; e acima dos 6 metros corresponderá a 6 pontos. Cada participante terá direito a um ensaio para experimentar e mais três ensaios pontuados. O resultado será a soma da pontuação obtida nos três saltos.

#### 5. 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 da seguinte forma: de 0 a 5 metros corresponderá a 2 ponto; de 5 a 10 metros corresponderá a 4 pontos; de 10 a 15 metros corresponderá a 6 pontos; e se passarem os 15 metros corresponderá a 8 pontos. O resultado será a soma da pontuação obtida nos três lançamentos.

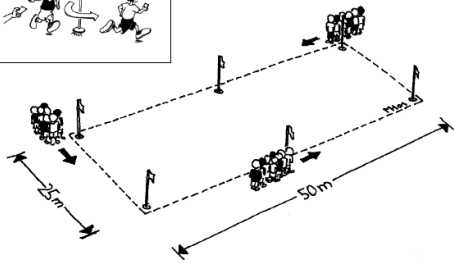
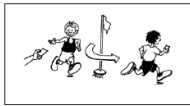
#### 6. Lançamento de Peito da Bola Medicinal



**Procedimento:** Para esta prova, o participante tem de colocar-se atrás da linha de lançamento com os pés paralelos e de frente para a direção do lançamento. A bola medicinal (1 Kg) deve ser segurada com ambas as mãos, na zona do peito.

O participante faz um ligeiro agachamento e depois uma rápida extensão das pernas e dos braços, de forma a lançar a bola medicinal para a frente, 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 e cada metro corresponderá a 1 ponto.

## 7. Endurance Race



**Procedimento:** No final de cada equipa passar por todos os setores, irá ser realizada uma corrida de resistência em que irão participar todas as equipas em simultâneo.

Esta prova consiste num circuito de cerca de 150 metros sem obstáculos em que cada equipa começa num ponto do circuito e tem a duração de 3 minutos.

Todas as equipas partem ao mesmo tempo.

Cada membro da equipa começa com uma tampa que tem que levar de volta à sua equipa, recebendo novamente uma nova tampa num ponto mais à frente do circuito.

No final da prova serão contadas as tampas de cada equipa, sendo que a equipa que obtiver mais cartões recebe a pontuação máxima e a tiver menos, terá a pontuação mínima. Todos poderão pontuar.



## Atividades Complementares

Em complemento às atividades atrás referidas, teremos atividades de Patinagem, por forma a proporcionar experiências diferentes aos participantes. Estas atividades, de caráter facultativo, funcionarão no final de todas as atividades.

## Inscrições e Confirmações

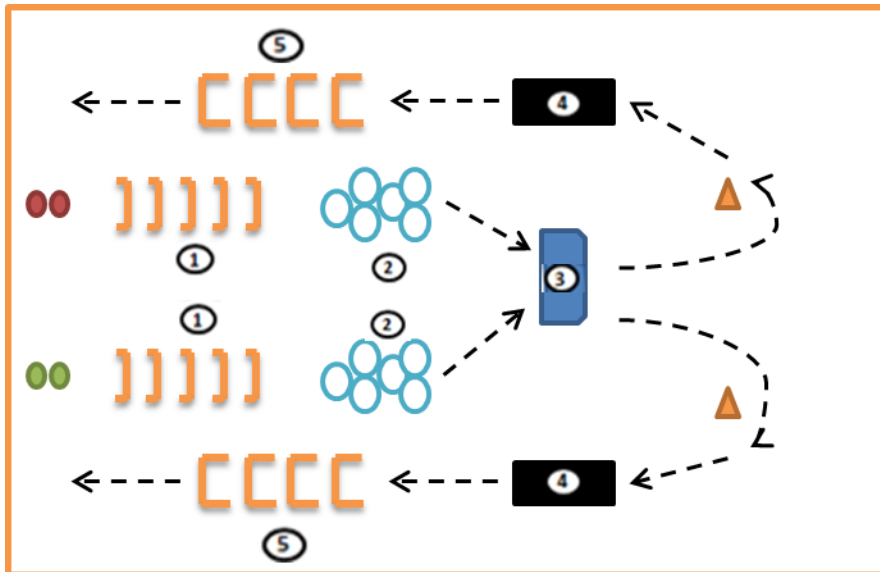
- a) Os clubes/atletas/agrupamento de escolas interessados em participar deverão preencher a ficha de inscrição e enviar para o e-mail [danielaferreira@juventudevidigalense.org](mailto:danielaferreira@juventudevidigalense.org) até ao dia 28 de Março.
- b) Cada clube ou escola deve indicar o nome de um colaborador da atividade por cada 6 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) No final, será entregue a cada participante uma medalha e um diploma de participação.

## Programa Horário

Horário	Atividades
09:30	Chegada prevista das Equipas
09:45	Organização dos Grupos
10:00	Início das Atividades
12:00	Entrega dos Prémios de Participação
12h15	Lanche Final

## 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
- 6 – Saltos a pés juntos nas mini barreiras

## Anexo 2

### Estafeta de Velocidade e Barreiras

Figure

