

# Clube de Atletismo da Nazaré



## III Convívio de Benjamins da Nazaré

Pavilhão Gimnodesportivo da Nazaré

20 De Janeiro de 2018

10:00H

## **Organização**

O III Convívio de Benjamins da Nazaré é organizado pelo Clube de Atletismo da Nazaré (CAN) com o apoio da Câmara Municipal da Nazaré.

É destinado a jovens com idades compreendidas entre os 6 e os 11 anos (Benjamins A e B) de ambos os sexos (equipas mistas).

## **Equipas**

- a) Cada equipa tem quer ser composta pelo mínimo de 6 elementos 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 atividades, 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.

## **Evento**

- a) O evento III Convívio de Benjamins da Nazaré tem a duração máxima de 2 horas;
- b) As atividades 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) Atuam 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) Referentes ao sistema de pontuação, todos os elementos de cada equipa participam e pontuam na atividade;
- i) A pontuação final de cada estação será global e será proporcional ao número de equipas participantes. (Ex. *Número de equipas participantes:10*; a equipa com melhor pontuação/tempo terá 10 pontos, a segunda 9, a terceira 8 e assim sucessivamente.)
- j) No final será entregue uma lembrança a cada elemento das equipas;
- k) É obrigatório o uso de sapatilhas no interior do pavilhão.

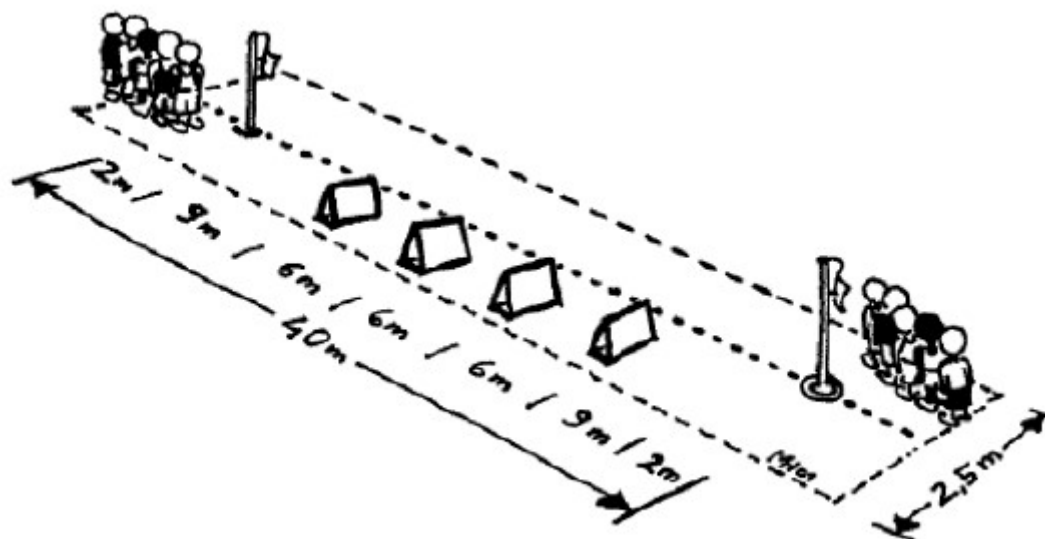
## Programa

As equipas devem chegar ao local do evento às 9H45 do dia 20 de Janeiro de 2018.

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

## **Atividades (6 Estações + Prova Final)**

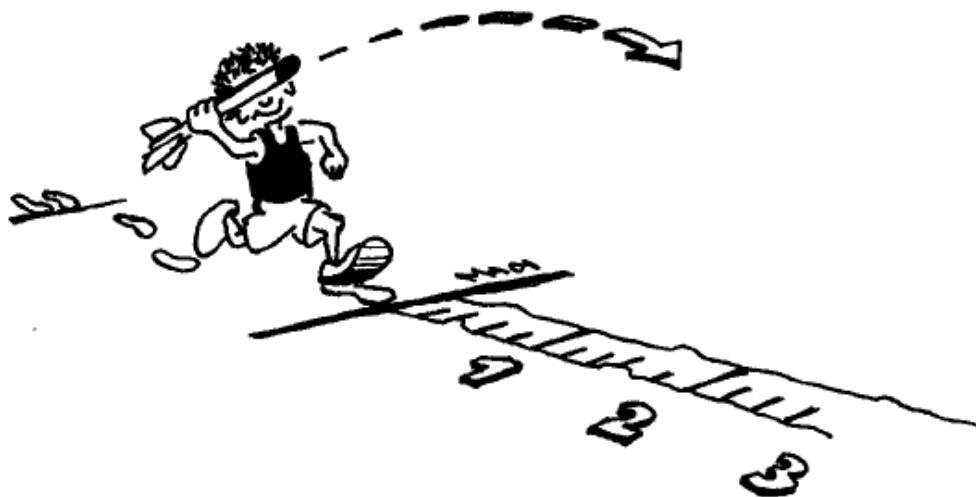
### Estação 1: Estafeta Velocidade e Barreiras (Vai e Vem)



**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 o testemunho 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.

**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.

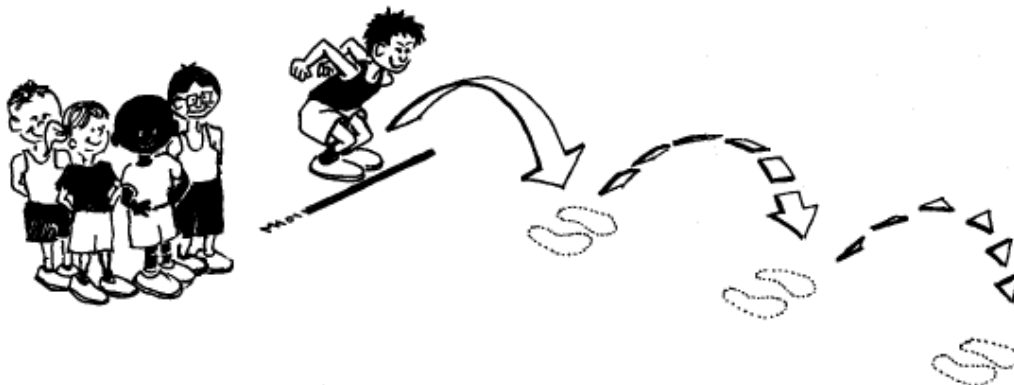
## Estação 2: Lançamento do Vortex



**Procedimento:** Numa zona de balanço de 5 metros, os atletas têm de lançar o vortex o mais longe possível dentro das zonas delimitadas. Cada atleta 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. A equipa com o maior somatório de pontos terá a melhor pontuação final e por aí em diante.

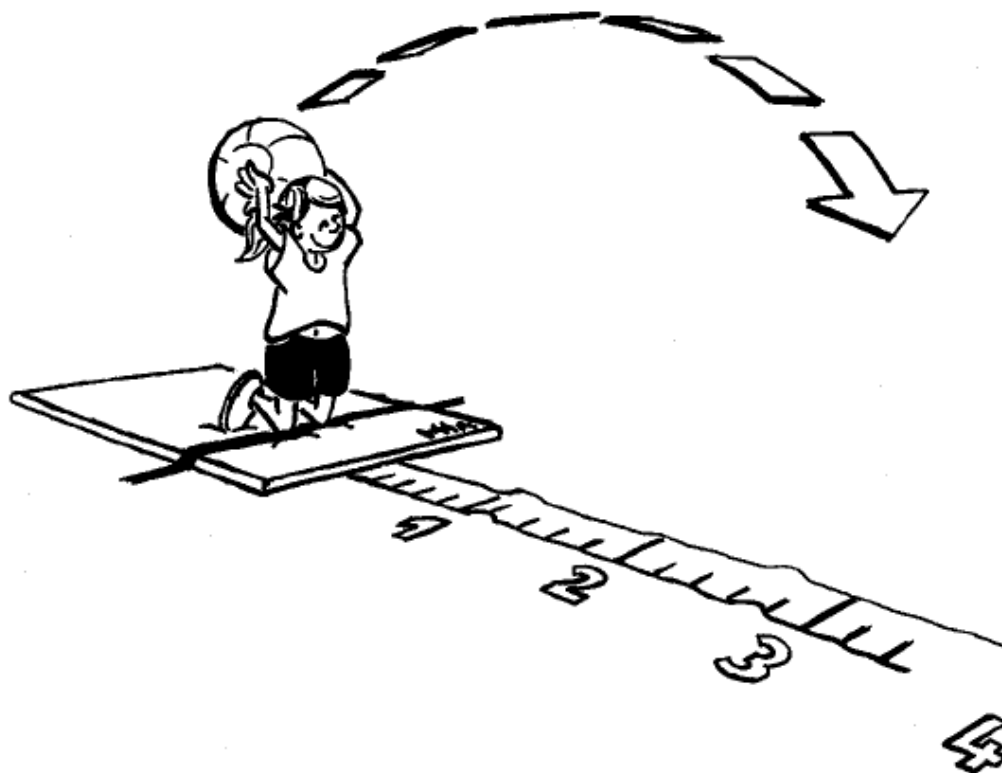
### Estação 3: Saltos de Sapo



**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. A equipa com o maior somatório de pontos terá a melhor pontuação final e por aí em diante.

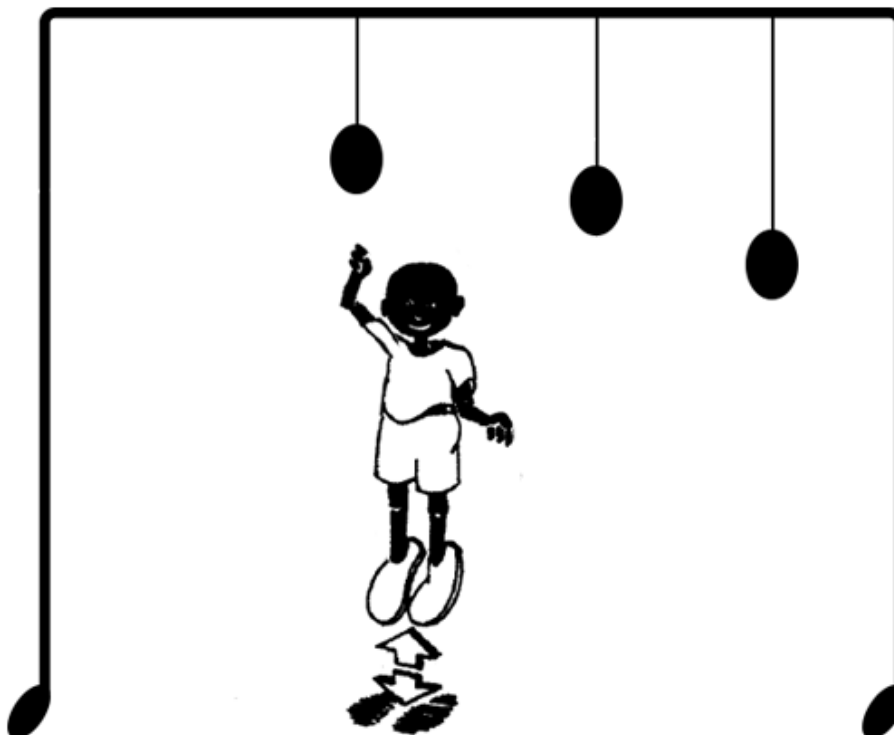
#### Estação 4: Lançamentos do Canhão



**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. A equipa com o maior somatório de pontos terá a melhor pontuação final e por aí em diante.

## Estação 5: Saltar + Alto

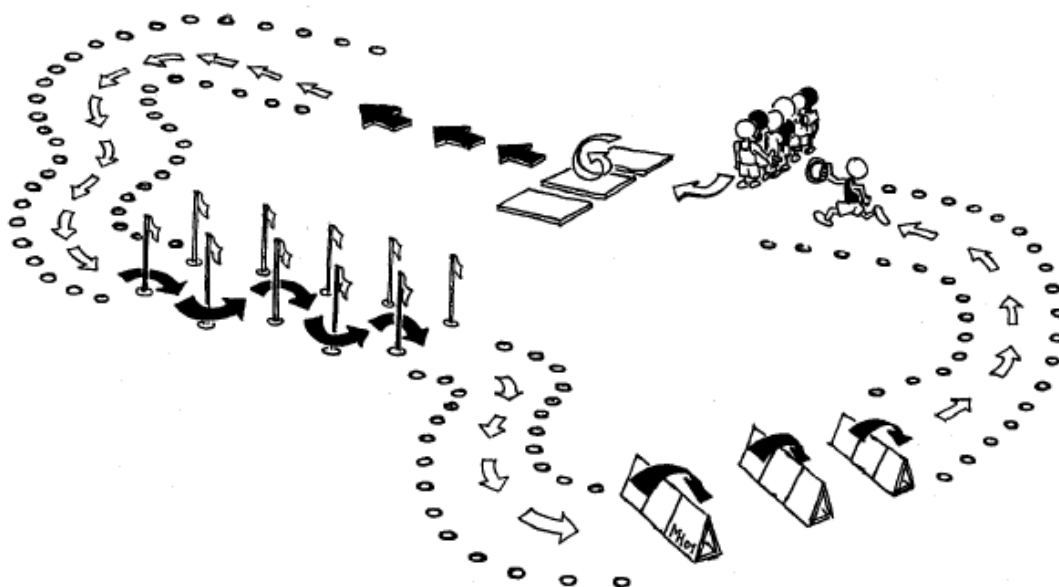


**Procedimento:** Nesta atividade, o objetivo é que cada elemento consiga saltar o mais alto possível, no entanto haverá limitações: Haverá balões a limitar a altura, sendo que começa do mais baixo para o mais alto. Cada elemento de equipa tem 2 tentativas em cada altura sendo que para a pontuação será 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. A equipa com o maior somatório de pontos terá a melhor pontuação final e por aí em diante.



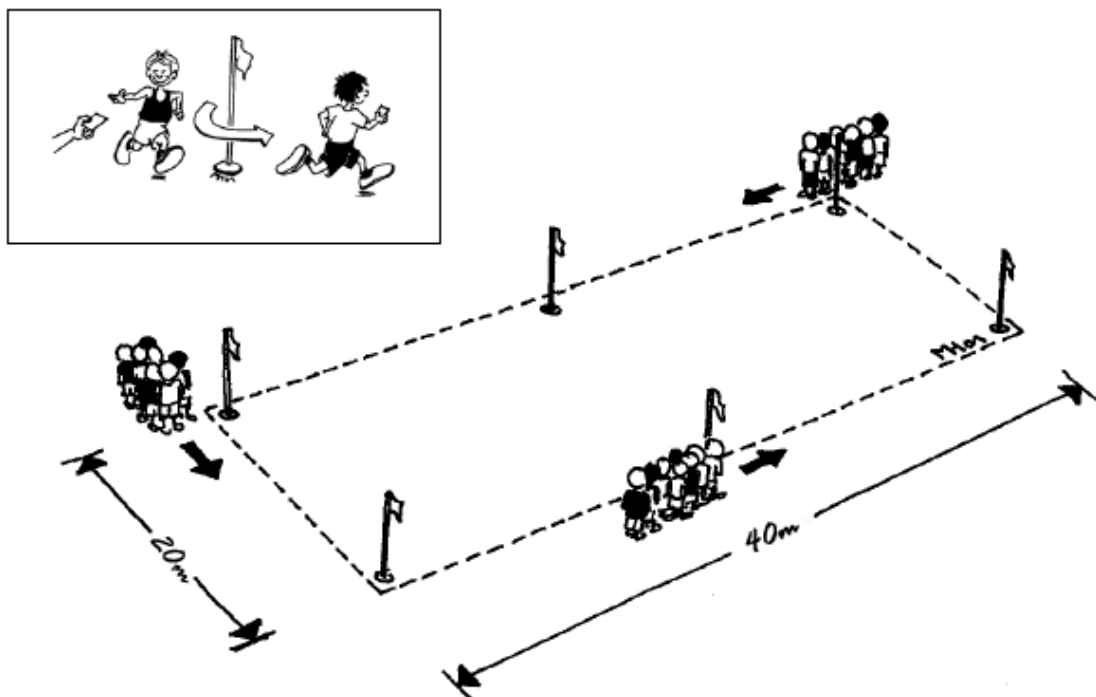
## Estação 6: Estafeta “Formula 1 – Corrida”



**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 final 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, com uma duração de 4 minutos, 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 a um juiz do outro lado do circuito que irá receber os cartões da sua equipa, voltando ao ponto inicial onde irá receber novamente um novo cartão e assim sucessivamente, o maior número de vezes possível dentro dos 4 minutos. 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.

### 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 “juizes 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 III Convívio de Benjamins da Nazaré são gratuitas e devem ser feitas até ao dia **17 de Janeiro de 2018**, através do correio eletrónico: [canazare2012@gmail.com](mailto:canazare2012@gmail.com)

No caso de existirem atletas sem seguro desportivo, o Clube de Atletismo da Nazaré assegura o mesmo a esses atletas sem qualquer custo para o atleta ou para o Clube que o inscreve. (Atenção! Deve ser referido que o atleta não possui seguro desportivo no ato da inscrição e fornecido o nº do Cartão de Cidadão e NIF. O Clube de Atletismo da Nazaré não assume responsabilidade sobre qualquer acidente se a situação do atleta não for referida.)

## Contactos

Daniel Conceição (Vice-Presidente / Coordenação Técnica) – 914 162 550

## Email

[canazare2012@gmail.com](mailto:canazare2012@gmail.com)

## Organização:



## Apoios:

