

**Convívio de Benjamins**  
**Grupo Desportivo das Pedreiras**



**2 de Abril 2022**

**10 Horas**

**Pavilhão Gimnodesportivo do G.D. Pedreiras**



## Organização geral

1. Cada equipa tem que ter no mínimo 6 atletas, sendo que poderá ser necessário criar equipas com atletas de diferentes clubes.
2. Será dado um ligeiro aquecimento no início da actividade, com duração máxima de 15 minutos. Depois teremos 6 estações e o jogo final.
3. Actuam 2 equipas em simultâneo em cada estação, numa perspectiva de estimular a “competição”. Os grupos são distribuídos por cada estação, estando em cada uma cerca de 10 minutos devendo rodar ao sinal de quem está a coordenar.
4. Cada estação terá dois monitores, um coordena a execução do jogo e faz uma pequena demonstração e outro anota os resultados dos elementos dos grupos.

## Horário

<b>9H30</b>	<b>Chegada das equipas</b>
<b>10H00</b>	Aquecimento conjunto
<b>10H20</b>	Início da actividade (estações)
<b>12H00</b>	Encerramento da Actividade/Prémios de Participação

## Inscrições

Podem inscrever-se crianças dos 6 aos 11 anos. As inscrições são gratuitas e devem ser feitas impreterivelmente, até ao dia **30 de Março de 2022** para e-mail: **atletismo.gdpedreiras@gmail.com** indicando nome do clube/equipa, número de atletas e responsável de cada equipa

## Prémios de Participação

No final da actividade teremos de prémios de participação.



## Actividades

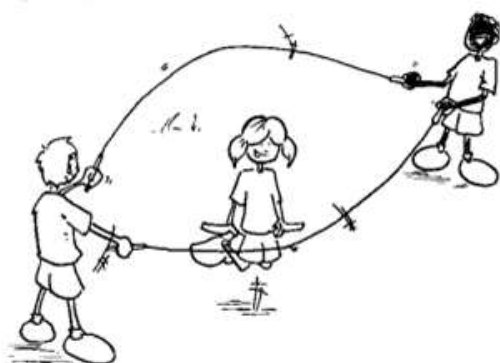
### **Estação 1: 40 Metros estafeta**

As equipas realizam a sua estafeta, com número igual percursos, trocando o testemunho quando os seus atletas se cruzam do ponto A para o ponto B.

O jogo é realizado três vezes e em cada uma das vezes a equipa mais rápida recebe 10 pontos e a segunda equipa recebe 5 pontos.



### **Estação 2: Saltar á corda**

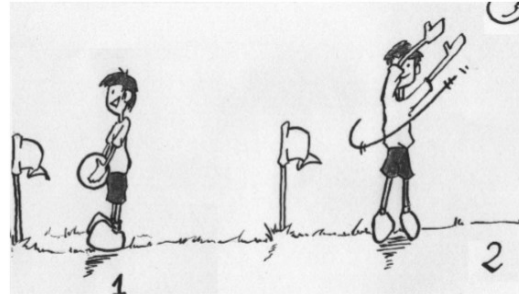


Cada atleta tem 2 tentativas para saltar á corda que é rodada pelos monitores da estação. Para a pontuação conta a melhor serie de saltos de cada atleta que somada aos restantes perfaz a pontuação da equipa.



### **Estação 3: Lançamento Dorsal**

Cada atleta tem direito a 3 lançamentos para um terreno delimitado por zonas. A pontuação será de acordo com a melhor distância obtida pelos atletas. Para a pontuação da equipa conta o melhor lançamento de cada um dos seus 6 atletas.



### **Estação 4: Salto em Altura**

Todos os elementos saltam, devendo os atletas experimentar técnicas de salto (tesoura). Os atletas têm direito a 3 saltos a 3 alturas:

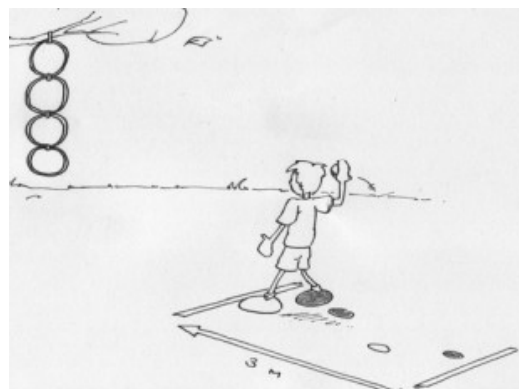
70cm – 2 pontos

80cm – 4 pontos

90cm – 6 pontos

### **Estação 5: Lançamento de Precisão**

Cada atleta tem direito a 3 lançamentos para um alvo, sendo que devem realizar 3 apoios antes do lançamento. A pontuação será de acordo com a pontaria dos atletas, sendo que cada anel do alvo terá uma pontuação.

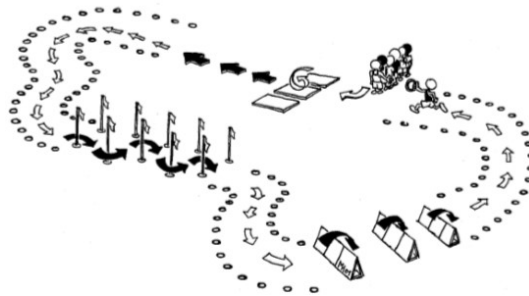




### Estação 6: Fórmula 1

Corrida de obstáculos, com 2 atletas a correr em simultâneo, um de cada equipa, com número igual de percursos.

O jogo é realizado três vezes e em cada uma das vezes a equipa mais rápida recebe 10 pontos e a segunda equipa recebe 5 pontos.



### Jogo Final

No jogo final, os atletas devem transportar um conjunto de objectos do inicio ao fim do percurso, o mais rápido possível. O primeiro atleta transporta um objecto até ao segundo atleta e volta para buscar novo objecto. O segundo atleta leva o objecto para o terceiro e assim por diante. A equipa mais rápida a completar o percurso soma 10 pontos, todos as outras recebem 5 pontos.

