

VII CONVÍVIO DE BENJAMINS JUVENTUDE VIDIGALENSE – KIDS` ATHLETICS

28 DE MAIO DE 2022 – 9H15

ESTÁDIO MUNICIPAL DE LEIRIA – DR. MAGALHÃES PESSOA



Contactos:

E-mail: pedro.carvalho@juventudevidigalense.org /

geral@juventudevidigalense.org

Telemóvel: 913 312 328 / 912 727 166

REGULAMENTO E ORGANIZAÇÃO

Introdução:

O Juventude Vidigalense irá organizar no dia 28 de maio de 2022, entre as 09h15 e as 12h45, no Estádio Municipal de Leiria – Dr. Magalhães Pessoa, a sétima edição do seu Convívio de Benjamins.

Trata-se de uma competição organizada em formato Kids` Athletics, onde os participantes terão a oportunidade de experimentar e praticar a modalidade de uma forma jogada e informal.

Sendo uma atividade de cariz lúdico, apenas haverá classificação coletiva, embora sem premiação, de qualquer forma todos os atletas receberão um diploma e uma medalha de participação.

Sempre que possível, cada equipa deverá apresentar-se com um número mínimo de oito 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 (2013 a 2015) e Benjamins B (2011 e 2012), 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 – Dr. Magalhães Pessoa.

Coordenação:

As atividades terão a coordenação dos técnicos Pedro Carvalho e Daniela Ferreira.

ATIVIDADES

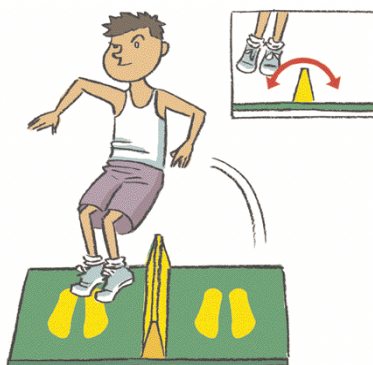
1. Corrida de Sacos em Estafeta



Procedimento: Cada percurso é constituído por um trajeto de ida de 15 metros. Cada equipa estará dividida em dois grupos, um em cada lado do percurso, sendo que cada criança deverá trocar o saco com o colega, no final do seu percurso. A prova termina assim que todos os atletas realizarem um percurso.

Pontuação: Será contabilizado o tempo total de cada equipa, contando o melhor resultado das 2 tentativas.

2. Saltos Laterais

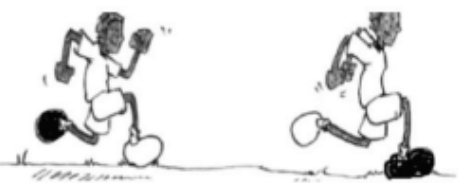


Procedimento: Cada participante fará saltos contínuos a pés juntos de um lado para o outro de um mini-obstáculo (de papel, espuma), com aproximadamente 20 cm de altura. Os participantes terão duas tentativas de 15 (quinze) segundos cada uma, durante as quais tentam fazer o maior número de saltos. Cada salto (apoio no chão) é dado 1 (um) ponto. Se o obstáculo for derrubado, o atleta rapidamente terá de colocá-lo

no sítio correto para continuar a saltar.

Pontuação: O resultado da equipa será a soma da pontuação obtida na melhor das 2 tentativas, de cada participante.

3. Triplo Step

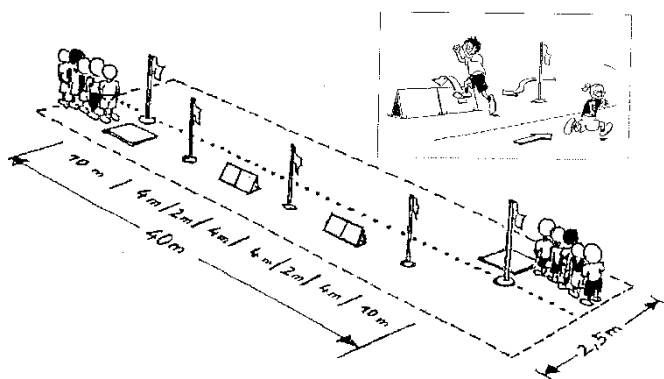


Procedimento: Os participantes realizarão uma corrida de balanço de 5 metros, devidamente delimitada por um cone. A chamada é feita numa zona delimitada e os participantes deverão, posteriormente, fazer 3 apoios consecutivos e alternados, designados de steps.

Pontuação: A zona de queda será pontuada em três níveis, distribuídos da seguinte forma: de 0 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. A pontuação é atribuída mediante o local onde o participante colocou o calcanhar, na zona de queda. O resultado da equipa será a soma da pontuação obtida no melhor dos 2 saltos, de cada participante.

4. Velocidade Slalom/Barreiras – “Corrida Zig-Zag”



Procedimento: A prova consiste numa estafeta de 80 m (40 m + 40 m) com um percurso de velocidade (Ida) e outro de slalom com barreiras (volta), para os quais os participantes partirão fazendo um exercício (ex.: cambalhota, rebolar) para cada um deles. As equipas serão divididas em dois grupos, uma em cada lado do percurso.

Pontuação: A pontuação é elaborada de acordo com os tempos: a equipa mais rápida é a vencedora, sendo as seguintes equipas classificadas pela ordem crescente dos seus tempos (da mais rápida para a mais lenta).

5. 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. 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.

Pontuação: Será contabilizado o tempo total de cada equipa.

6. Estafeta Canhão – “Equipa que lança mais longe”

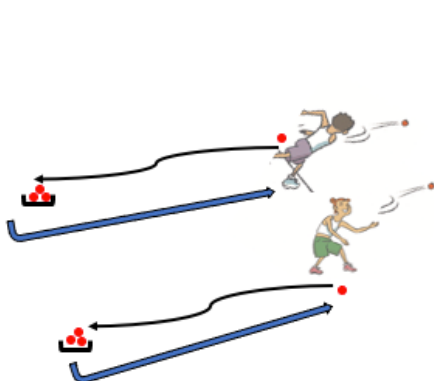


Procedimento: A partir de uma linha de partida, o primeiro elemento da equipa realiza um lançamento com os pés paralelos e de frente para a direção do lançamento, tentando atingir a maior distância possível.

De seguida, o segundo elemento realiza o seu lançamento no ponto onde a bola atingiu pelo colega anterior e assim sucessivamente, tentando atingir a maior distância final. A prova termina quando o último elemento realizar o 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.

Pontuação: No final, é contabilizada a distância total, contando o melhor resultado das 2 tentativas possíveis.

7. Lançamento de Precisão - “Tiro ao Alvo”



Procedimento: A atividade consiste na habilidade de lançar uma bola de ténis, com a precisão de acertar num dos arcos pendurados na parede. Associada a esta habilidade de lançamento, está uma corrida com recolha e depósito de tampas. Cada elemento da equipa dispõe de três tentativas para acertar no arco, no entanto assim que acerta segue para o

percurso de corrida, não tendo necessariamente que fazer os três lançamentos. Neste sentido, cada vez que um elemento da equipa acerta com a bola no arco, recolhe uma tampa e realiza o percurso de corrida, depositando a tampa no balde respetivo. Se no final das três tentativas o atleta não conseguir acertar no arco, terá que realizar o percurso à mesma. Assim que o primeiro elemento termina a corrida, o segundo elemento inicia o seu lançamento e assim sucessivamente, até que todos os elementos concluem o percurso.

Pontuação: Cada arco em cada posição diferente tem uma pontuação diferente (o mais central vale 3, os de cima vale 2 e o de baixo vale 1. O resultado da equipa será a soma da pontuação obtida nos arcos + a soma de pontos bónus do tempo obtido. Cada equipa terá 2

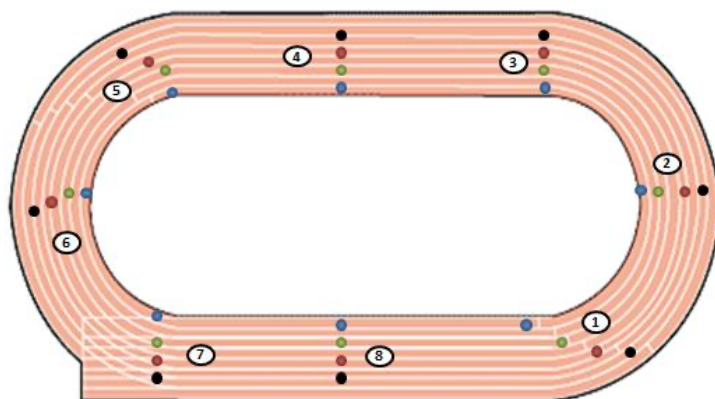
tentativas, será contabilizada a melhor pontuação obtida nos arcos e seu respectivo tempo dessa pontuação.

8. Estafeta Divertida – 8x50m

Procedimento:

Atendendo a que cada equipa será constituída por 8 elementos, cada um terá de efetuar um dos seguintes percursos:

- 1º percurso – Corrida de Sacos
- 2º percurso – Corrida a Saltar à corda
- 3º percurso – Corrida Zig-Zag
- 4º percurso – Pé-coxinho (Metade percurso pé direito, outra metade pé esquerdo)
- 5º percurso – Corrida a manusear Swiss Ball
- 6º percurso – Marchar
- 7º percurso – Corrida de Barreiras
- 8º percurso – Corrida de Velocidade

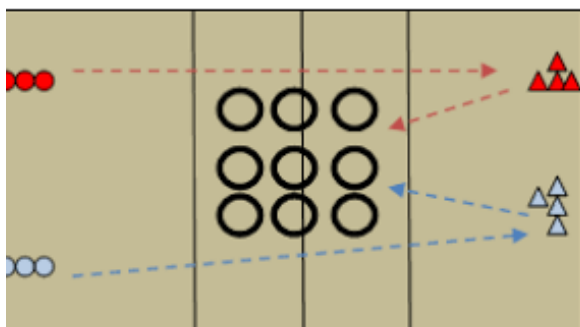


Pontuação: O resultado final corresponderá ao tempo total obtido pela equipa.

Atividades Complementares

Esta atividades apenas se realizarão no caso de haver mais equipas inscritas do que o esperado. Caso se realizem não irá haver pontuação para estas atividades.

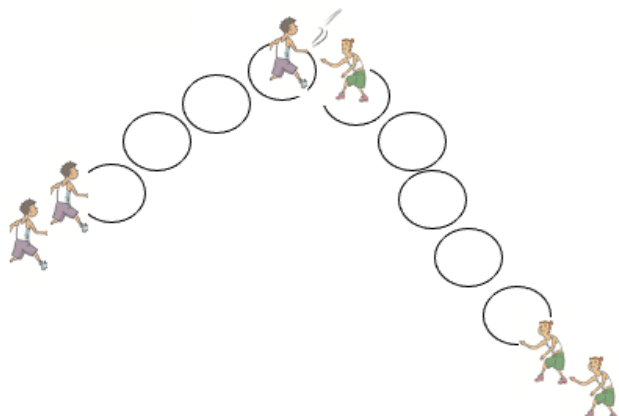
9. Jogo do Galo Humano



Procedimento: As equipas serão divididas em dois grupos, uma em cada lado do percurso. O objetivo de cada equipa é conseguir colocar três elementos alinhados (coletes, pinos, cones): na horizontal, vertical ou diagonal e impedir que o adversário o faça. Cada jogador joga à vez,

pondo o seu elemento num dos espaços do arco que escolher. Os 3 primeiros participantes terão de fazer um percurso primeiro para recolher o elemento. Ganha a equipa que conseguir primeiro fazer a sequência correta. (Melhor de 5 Jogos)

10. Jogo “Pedra, Papel ou Tesoura”



Procedimento: As equipas serão divididas em dois grupos, uma em cada lado do percurso. Ao sinal do juiz o 1º elemento de cada equipa irá avançar realizando **polichinelos nos arcos** (pés juntos dentro e pés afastados fora) até cada um dos elementos se encontrar. Quando se encontrarem frente a frente terão de jogar ao pedra, papel e tesoura. O vencedor desse desafio continua o percurso e o perdedor irá para o final da sua fila e assim por diante. Quem conseguir chegar até ao final do caminho chegando até a equipa adversária marcará um ponto para a sua equipa. (Melhor de 3 jogos)

INSCRIÇÕES E CONFIRMAÇÕES

- a) Os clubes / Atletas / Agrupamentos de escolas interessados em participar deverão enviar um e-mail para pedro.carvalho@juventudevidigalense.org até ao dia **24 de maio**.
- b) Cada clube ou escola deve indicar o nome de um colaborador da atividade por cada 8 atletas inscritos, podendo 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 30 minutos antes das atividades.
- d) No final será entregue a cada participante uma medalha e um diploma de participação.



PROGRAMA HORÁRIO

Horário	Atividades
9h15	Chegada das Equipas
9h30	Organização dos Grupos
9h45	Aquecimento Conjunto
10h00	Início das Atividades
12h15	Final das Atividades
12h30	Entrega dos Prémios de Participação