



Convívio de Benjamins

Grupo Desportivo das Pedreiras



11 Fevereiro 2022

Pavilhão Gimnodesportivo do G.D. Pedreiras



Organização geral

1. Cada equipa tem que ter no mínimo 8 atletas e no máximo 10, sendo que poderá ser necessário criar equipas com atletas de diferentes clubes.
2. Existem 6 estações e o jogo final. No início haverá aquecimento, com duração máxima de 15 minutos.
3. Actuam 2 equipas em simultâneo em cada estação, estando em cada uma cerca de 10 minutos devendo rodar ao sinal de quem está a coordenar.
4. Cada estação tem dois monitores, um coordena a execução do jogo e faz uma pequena demonstração e outro anota os resultados.

Horário

9H30	CHEGADA DAS EQUIPAS
10H00	AQUECIMENTO CONJUNTO
10H20	INICIO DAS ATIVIDADES
12H00	ENCERRAMENTO DAS ATIVIDADES
12H10	ENTREGA DE DIPLOMAS E LANCHE

Inscrições

Podem inscrever-se crianças nascidas entre 2012 e 2017. As inscrições são gratuitas e devem ser feitas impreterivelmente, até ao dia **8 de Fevereiro de 2023** para e-mail: atletismo.gdpedreiras@gmail.com indicando:

- clube e responsável de equipa
- nome de atletas e data nascimento (não serão consideradas inscrições sem data de nascimento).

Para inscrição de atletas Não Federados, devem enviar termo de responsabilidade devidamente assinado.

Confirmações

Os responsáveis de equipa devem confirmar o número exacto de atletas até dia **10 de Fevereiro, às 21 Horas (sexta-feira)**.



Actividades

Estação 1: 40 Metros estafeta

As equipas realizam a sua estafeta, com número igual de percursos, trocando o testemunho (anel) quando os seus atletas se cruzam do ponto A para o Ponto B. O jogo é realizado 3 vezes e funciona por tempo. Sendo que para a pontuação final, conta o melhor tempo obtido por cada equipa.



Estação 2: Salto em altura

Todos os atletas tem direito a 2 saltos, um salto a cada altura, que são pontuados da seguinte forma.

70cm – 2 pontos

80cm – 4 pontos

85cm – 6 pontos

Para a Classificação colectiva conta o melhor salto de todos os atletas de cada equipa. Em equipas de diferente número de elementos usaremos regra de 3 simples.

Estação 3: Saltar à corda

Cada atleta tem 2 tentativas de 30 segundos cada para saltar à corda. São contabilizados os saltos completos. Para a Classificação colectiva conta a melhor sequencia de saltos de todos os atletas de cada equipa. Em equipas de diferente número de elementos usaremos regra de 3 simples.



Estação 4: Lançamento de Precisão

Cada atleta tem direito a 2 lançamentos para um alvo, com recurso a bolas pequenas. A pontuação será de acordo com o valor fixado em cada alvo. Para a Classificação colectiva conta o melhor lançamento de todos os atletas de cada equipa. Em equipas de diferente número de elementos usaremos regra de 3 simples.



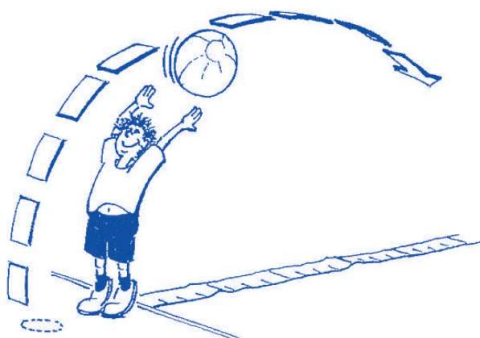
Estação 5: Formula 1



Corrida de obstáculos, com 2 atletas a correr em simultâneo, um de cada equipa, com número igual de percursos. O jogo é realizado 3 vezes e será por tempo, sendo que será considerado o melhor tempo de cada equipa para pontuação final, que será classificado com pontos de 12 até 1, consoante o número de equipas envolvidas.

Estação 6: Lançamento dorsal

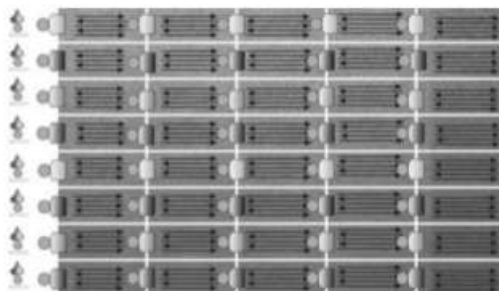
Cada atleta tem direito a 2 lançamentos para um terreno delimitado por zonas. A pontuação será de acordo com o valor fixado em cada zona. Para a Classificação colectiva conta o melhor lançamento de todos os atletas de cada equipa. Em equipas de diferente número de elementos usaremos regra de 3 simples.





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 1 objecto até ao segundo e volta para buscar outro objecto. O segundo atleta leva o objecto para o terceiro e assim por diante.



O jogo será disputado em 4 voltas, com o esquema indicado. A escolha dos atletas fica a cargo do seu responsável, sendo que é obrigatorio a participação de todos os atletas:

1ª volta – Equipas 1 a 6 (jogam 5 atletas)

2ª volta – Equipas 7 a 12 (jogam 5 atletas)

3ª volta – Equipas 1 a 6 (restantes 5 atletas)

4ª volta – Equipas 7 a 12 (restantes 5 atletas)

O Jogo funciona por tempo, sendo somado o resultado das 2 voltas disputadas pelas equipas e a ordenação final será correspondente ao número de equipas, com a equipa mais rápida a receber 12 pontos, a 2ª a receber 11 pontos e assim sucessivamente até todas as equipas serem pontuadas.





Termo de responsabilidade

Eu _____, tutor do(a) atleta _____, nascido a ____/____/____, portador do Cartão do Cidadão n.º _____, para os devidos efeitos e sob minha inteira responsabilidade, DECLARO:

1) que o meu filho(a) não possui quaisquer contra-indicações médicas para a prática da actividade física, mais concretamente para participar no convívio de Benjamins do GD Pedreiras;

2) que é da minha inteira responsabilidade assegurar previamente à inscrição do meu educando, do estado da sua aptidão física para o exercício desta actividade;

3) que assumo toda a responsabilidade no caso de ocorrer algum acidente

_____, _____ de _____ de _____

O DECLARANTE _____

