

# VIII CONVÍVIO DE BENJAMINS JUVENTUDE VIDIGALENSE – KIDS` ATHLETICS

13 DE MAIO DE 2023 – 9H30

ESTÁDIO MUNICIPAL DE LEIRIA – DR. MAGALHÃES PESSOA



## **CONTACTOS:**

**COORDENADOR:** Nataniel Lopes

**E-MAIL:** [nataniel-lopes@juventudevidigalense.org](mailto:nataniel-lopes@juventudevidigalense.org)

**SUB-COORDENADOR:** Pedro Carvalho

**E-MAIL:** [pedro.carvalho@juventudevidigalense.org](mailto:pedro.carvalho@juventudevidigalense.org) / [geral@juventudevidigalense.org](mailto:geral@juventudevidigalense.org)

**TELEMÓVEL:** 913 312 328 / 912 727 166

## **REGULAMENTO E ORGANIZAÇÃO**

### **Introdução:**

O Juventude Vidigalense irá organizar no dia 13 de maio de 2023, entre as 09h15 e as 12h30, no Estádio Municipal de Leiria – Dr. Magalhães Pessoa, a oitava 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 (2014 a 2016) e Benjamins B (2012 e 2013), 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:**

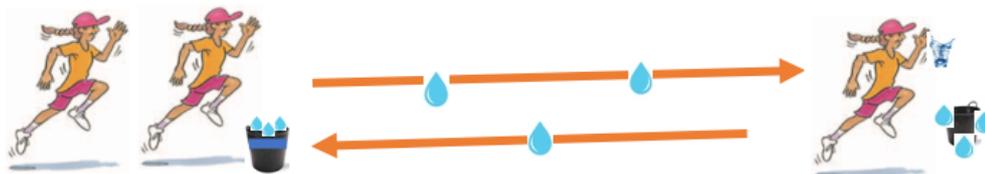
As atividades serão realizadas no Estádio Municipal de Leiria – Dr. Magalhães Pessoa.

### **Coordenação:**

As atividades terão a coordenação dos técnicos Nataniel Lopes e Pedro Carvalho.

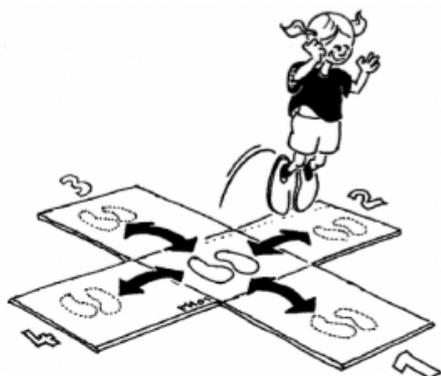
## ATIVIDADES

### 1. Corrida dos Copos com Água



**Procedimento:** Cada percurso é constituído por um trajeto de ida e volta de 10 metros. Cada elemento da equipa terá de fazer uma corrida com alguns mini-obstáculos, atravessando o percurso de ida com um copo de água vazio numa das mãos, e encher o copo de água no final do trajeto de ida. No trajeto de volta devem trazer o copo na mão com o máximo de água possível, e despejar o máximo de água no balde respetivo de cada equipa. Depois de esvaziar o copo no balde, entregam o copo a outro elemento da equipa, e este faz o mesmo percurso de ida e volta. A prova termina assim que estiver finalizado o tempo de 10 minutos. Vence a equipa que conseguir encher o balde primeiro ou que ficar com mais água no balde.

### 2. Cross Hopping



**Procedimento:** A partir do centro da plataforma, o participante salta a dois pés para a frente, para trás e para os lados, conforme a ordem numérica da plataforma (ver figura). Especificamente, a ordem dos saltos é a seguinte: em primeiro do centro (zero) para a frente (um) e da frente (um) para o centro (zero), depois do centro para a direita (dois) e da direita (dois) para o centro (zero), seguindo-se para a esquerda (três) e de regresso ao centro (zero) e finalmente para trás (quatro) e voltar ao centro (zero). Cada participante tem duas tentativas de 15 (quinze) segundos cada uma, durante as quais tenta fazer o maior número de saltos possível. A cada sequência correta (frente, centro, direita, centro, esquerda, centro, trás, centro) é dado 1 (um) ponto. Será tida em conta a melhor das duas tentativas de cada participante. O resultado da equipa será a soma da pontuação obtida na melhor das 2 tentativas, de cada participante.

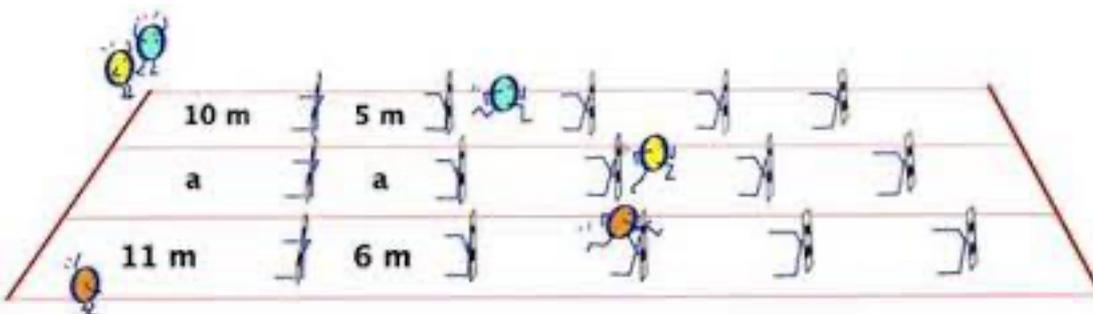
### 3. Triplo Step



**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.

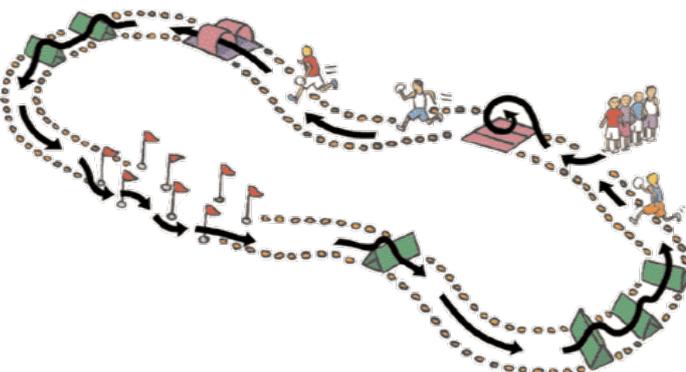
**Pontuação:** A zona de queda será pontuada em três níveis, distribuídos da seguinte forma: de 0 a 5 metros corresponderá a 2 pontos; de 5 a 6 metros corresponderá a 4 pontos; e acima dos 6 metros corresponderá a 6 pontos. Cada participante terá direito a um ensaio para experimentar e mais três ensaios 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. 30 Metros Barreiras



**Procedimento:** O percurso tem 4 barreiras colocadas, criteriosamente, ao longo dos 30 metros. Todos os participantes têm de partir de pé (dois apoios) assim que ouvirem o apito soar. O cronómetro é ativado quando o apito soar e é parado quando os atletas cruzarem a linha de meta.

### 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"

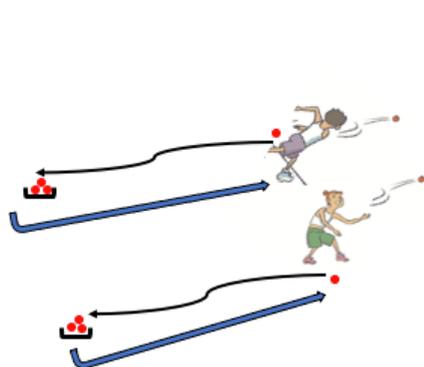


**Procedimento:** A partir de uma linha de partida, o primeiro elemento da equipa realiza um lançamento com os pés paralelos e de frente para a direção do lançamento,

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"



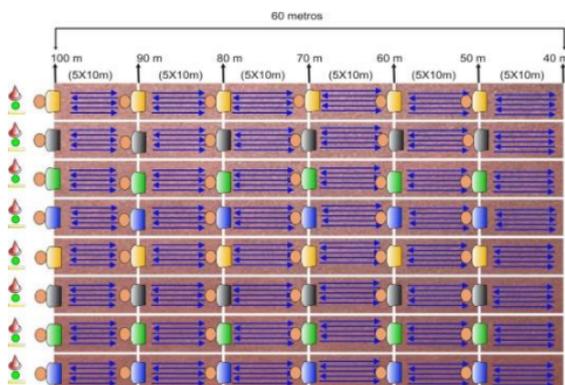
**Procedimento:** A atividade consiste na habilidade de lançar uma bola de ténis, com a precisão de acertar num dos arcos pendurados na parede. Associada a esta habilidade de lançamento, está uma corrida com recolha e depósito de tampas. Cada elemento da equipa dispõe de três tentativas para acertar 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.

## 8. Estafeta Divertida – 6x10m

### Procedimento:



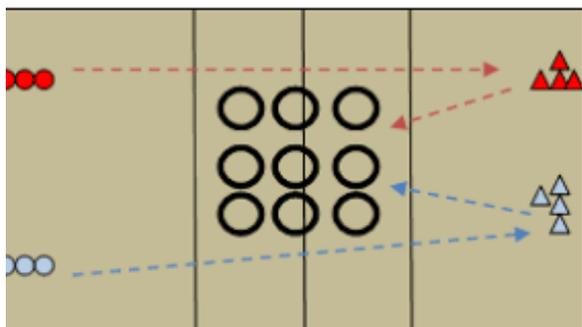
Estafeta com todas as equipas dos diferentes clubes. Coloca-se um atleta de 10 em 10 metros. Cada atleta deverá transportar objetos (1 de cada vez), desde a partida até ao local de chegada. Logo que o segundo atleta receba o primeiro objeto deverá transportá-lo para o terceiro atleta voltando de novo atrás para receber o segundo objeto do primeiro atleta, e assim sucessivamente.

Esta estação não conta para a classificação coletiva.

## 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.

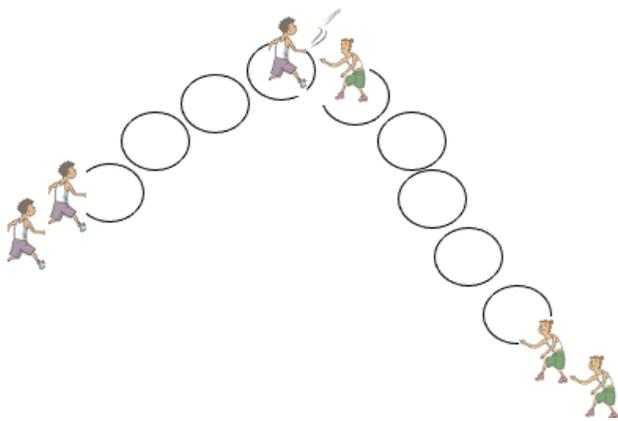
### 1. Jogo do Galo Humano



**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)

### 2. 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 e-mail para [nataniel-lobes@juventudevidigalense.org](mailto:nataniel-lobes@juventudevidigalense.org) ou [pedro.carvalho@juventudevidigalense.org](mailto:pedro.carvalho@juventudevidigalense.org) até ao dia **8 de maio**, indicando o número de participantes.
- 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

<b>Horário</b>	<b>Atividades</b>
<b>9h15</b>	Chegada das Equipas
<b>9h30</b>	Organização dos Grupos
<b>9h45</b>	Aquecimento Conjunto
<b>10h00</b>	Início das Atividades
<b>11h-11h15</b>	Lanche da Manhã
<b>12h15</b>	Final das Atividades
<b>12h30</b>	Entrega dos Prémios de Participação