



# 19º CONVÍVIO BENJAMINS

21 outubro 2023 | 15:00 - 18:00

Campo Coberto Escola Batalha 

Inscrições no site: [fpacompeticoes.pt](http://fpacompeticoes.pt)

# Regulamento

## EVENTO

- Os participantes podem ser atletas federados ou não federados, em representação de clubes, escolas ou individuais. Para os não federados, para efeitos de seguro do evento, tem de ser fornecido, aquando da inscrição, nome completo, data de nascimento e número de identificação fiscal;
- As inscrições deverão ser feitas no site <https://fpacompeticoes.pt> até ao dia 18 de outubro de 2023. Os dados pessoais dos atletas não federados deverão ser enviados para o email [acbatalha.2012@hotmail.com](mailto:acbatalha.2012@hotmail.com).

## INTRODUÇÃO

- Este evento/convívio de Benjamins iniciar-se-á às 15h00 horas, e terá a duração máxima esperada de 3 horas;
- As atividades realizar-se-ão no espaço exterior em redor **Campo Coberto da Escola Básica e Secundária da Batalha**
- O aquecimento será da responsabilidade da organização e será feito em conjunto com todos os participantes;
- O evento será constituído por dez atividades (4 de corrida/coordenação, 3 de saltos e 3 de lançamentos), mais uma atividade final;
- De forma a promover a competição saudável entre equipas será contabilizado os tempos/pontuações de cada estação, mas NÃO serão atribuídas classificações finais absolutas.
- No final será entregue um diploma a cada participante;

■ As atividades propostas, neste regulamento, poderão ser alteradas por questões técnicas e/ou logística até à data do evento;

## **EQUIPAS**

■ Poderão participar atletas dos escalões de **Benjamins A (2014, 2015 e 2016)** e **Benjamins B (2012 e 2013)**;

■ Serão criadas equipas mistas com elementos de dois ou mais clubes, caso os clubes não possam formar equipas completas;

■ Havendo ainda atletas sem equipas depois de criado o maior número possível de equipas com seis elementos, esses atletas serão distribuídos pelas existentes;

■ Situações não abrangidas nas alíneas anteriores serão resolvidas pela organização.

## **PROGRAMA**

<b>HORÁRIO</b>	<b>ATIVIDADE</b>
15:00	Identificação/Organização das equipas
15:05	Conferência com os responsáveis dos clubes: explicação das atividades e esquema de rotação
15:15	Abertura do evento / Aquecimento conjunto
15:30	Início das atividades*
17:00	Pausa para hidratação e pequeno lanche (responsabilidade das equipas)
17:10	Reinício das atividades
18:30	Cerimónia de Encerramento e entrega de diplomas de participação

**\*A duração das rotações poderá ser alterada durante o evento mediante a evolução de cada estação.**

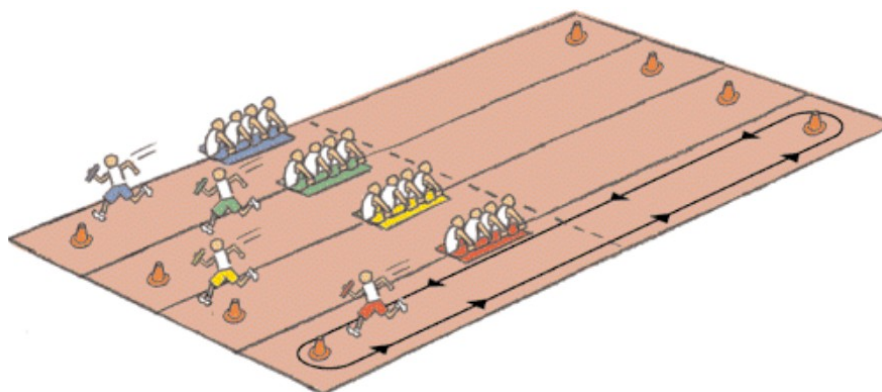
## ATIVIDADES PROPOSTAS (10 ESTAÇÕES + PROVA FINAL)

### ESTAÇÃO A: Estafeta Gincana



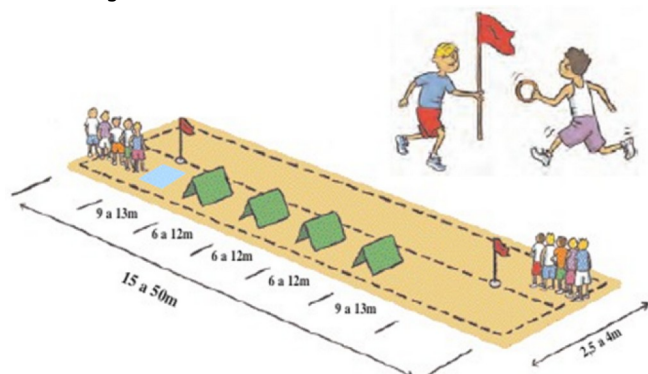
Estafeta divididas em várias partes distintas, em que cada elemento da equipa terá de completar todas as atividades presentes no percurso. O término da prova acontece quando o último elemento da equipa completar o seu percurso. Será contabilizado o tempo total de cada equipa.

### ESTAÇÃO B: Estafeta (partida sentado)



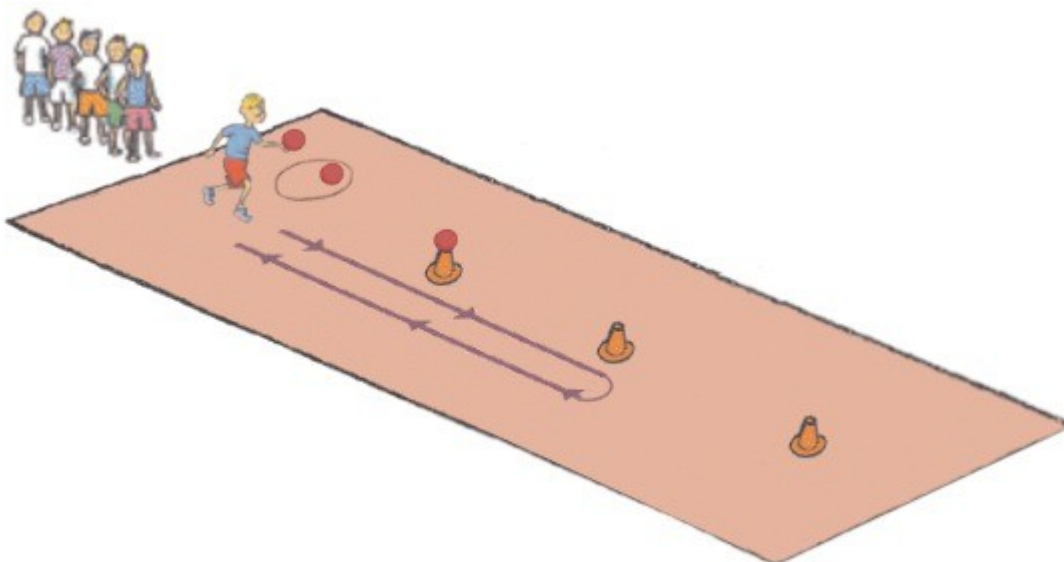
Estafeta “simples”, onde o atleta parte da posição sentada e tem de contornar os pinos dispostos nos limites do percurso. O término da prova acontece quando o último elemento da equipa completar o seu percurso. Será contabilizado o tempo total de cada equipa.

## ESTAÇÃO C: Estafetas com barreiras



Estafeta de 2 percursos, onde o primeiro consiste numa corrida de velocidade e o segundo numa corrida com ultrapassar de barreiras, onde o atleta inicia o percurso fazendo uma cambalhota (ou rolar). As equipas serão divididas em 2 grupos e a prova é dada por terminada quando todos os elementos da equipa percorrem os 2 percursos. Será contabilizado o tempo total de cada equipa.

## ESTAÇÃO D: Estafetas com Equilíbrio



Estafeta onde o primeiro atleta terá de levar as bolas colocadas num círculo junto da partida e equilibrá-las na parte superior do pino, podendo levar apenas uma bola de cada vez. O atleta seguinte deverá retirar uma bola de cada vez do pino e voltar a coloca-la no círculo inicial, repetindo estas ações pelos atletas seguintes. O término da prova

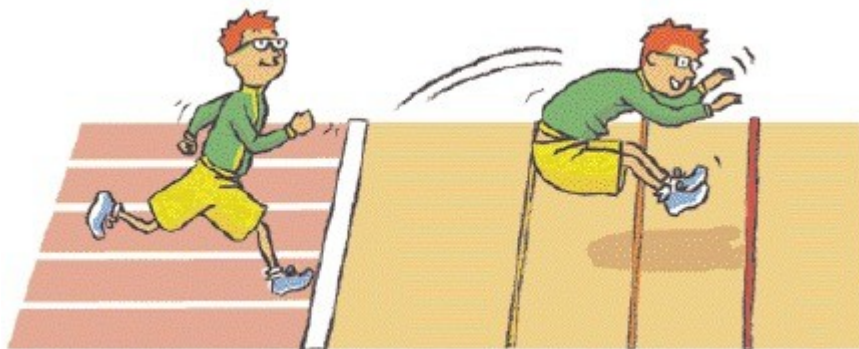
acontece quando o último elemento da equipa completar o seu percurso. Será contabilizado o tempo total de cada equipa.

### **ESTAÇÃO E: Saltos em pés juntos**



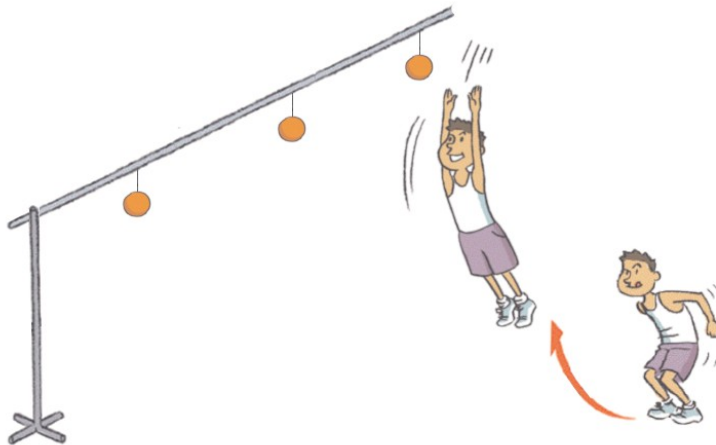
Nesta estação os atletas realizarão saltos a pés juntos, sendo que o atleta inicia o salto no local onde o atleta anterior concluiu o seu. Será contabilizada a distância total de cada equipa.

### **ESTAÇÃO F: Salto em comprimento**



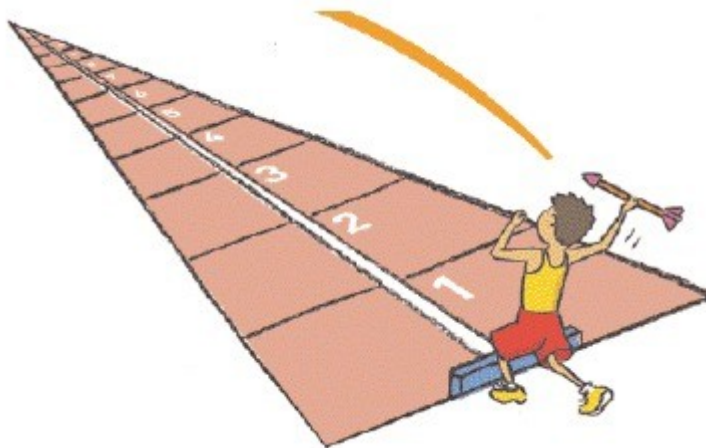
Os atletas realizarão uma corrida de balanço, efetuando um salto para a caixa de areia dentro de uma zona delimitada. A caixa de areia terá zonas com pontos atribuídos. Cada atleta terá direito a um salto experimental e 2 saltos pontuados. Será contabilizada a pontuação total de cada equipa.

## **ESTAÇÃO G: Toca alto**



Os atletas realizarão uma corrida de balanço, efetuando um salto de forma a tocar vários objetos colocados a diferentes alturas, sendo a pontuação maior conforme a altura do objeto.

## **ESTAÇÃO H: Lançamento vortex**



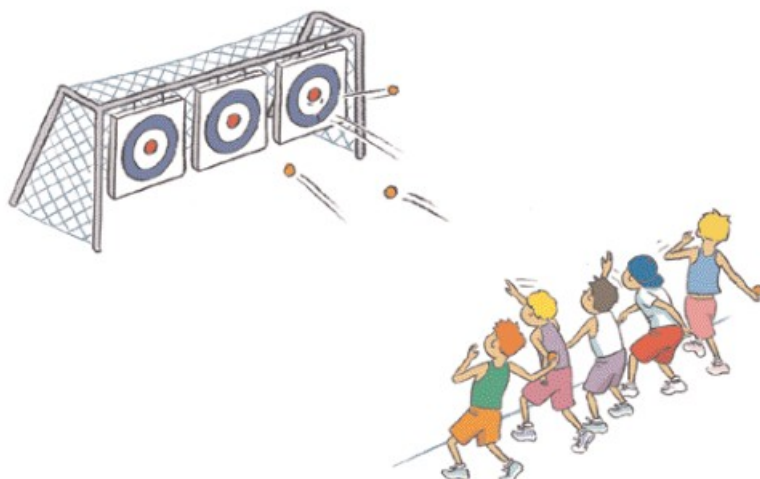
Os atletas realizarão o lançamento do vortex sem balanço, para uma zona delimitada. Cada zona terá pontos atribuídos. Cada atleta terá direito a um lançamento experimental e 2 pontuados. Será contabilizada a pontuação total de cada equipa.

## **ESTAÇÃO I: Lançamento por cima da cabeça**



Os atletas realizarão o lançamento de uma bola medicinal sem balanço, para uma zona delimitada. Cada zona terá pontos atribuídos. Cada atleta terá direito a um lançamento experimental e 2 pontuados. Será contabilizada a pontuação total de cada equipa.

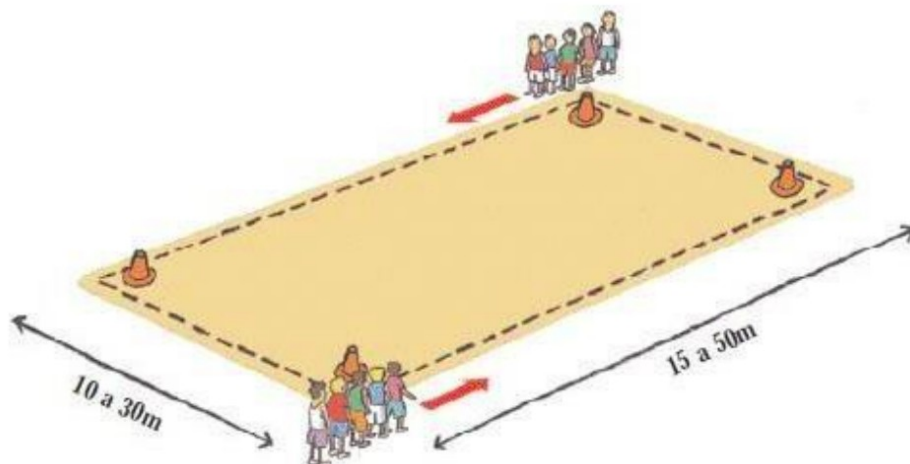
## **ESTAÇÃO J: Lançamento de precisão**



Os atletas realizarão o lançamento de bolas sem balanço, para vários alvos com diferentes pontuações. Cada atleta terá direito a um lançamento experimental e 2 pontuados. Será contabilizada a pontuação total de cada equipa.



## PROVA FINAL - Caça ao Tesouro (Resistência)



A prova final consiste numa prova de resistência (com a participação das equipas divididas em 1 ou mais grupos, consoante o número de atletas presentes) num circuito sem obstáculos com um perímetro aproximadamente de 100 metros com uma duração de 4 minutos, em que cada equipa começa num ponto do circuito e partem em simultâneo. Cada membro da equipa tem que levar um objeto a um juiz do outro extremo do circuito que irá coletar os objetos da sua equipa. Voltando ao ponto inicial repete a ação o maior número de vezes possível dentro dos 4 minutos. A pontuação consistirá na contagem dos objetos transportados por cada equipa, sendo ordenados de forma crescente e atribuídos os máximos de pontos à equipa que coletou mais objetos.

### **Local de realização das atividades:**

As atividades serão realizadas no **Campo Coberto da Escola Básica e Secundária da Batalha.**

**Coordenação:** As atividades terão a coordenação dos técnicos Casimiro Gomes e Thiago Figueiredo.

**Contactos:** E-mail: [acbatalha.2012@hotmail.com](mailto:acbatalha.2012@hotmail.com)

**Telemóvel:** 910730436

### **Organização:**

AC Batalha - Atlético Clube da Batalha