



Convívio de Benjamins

Grupo Desportivo das Pedreiras



10 Fevereiro 2024

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 10 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.

Horário

9H30	Chegada das Equipas
10H00	Aquecimento Conjunto
10H15	Início das Atividades
12H00	Encerramento das atividades
12H10	Entrega de Diplomas

Inscrições

Podem inscrever-se crianças nascidas entre 2013 e 2018. As inscrições são gratuitas e devem ser feitas impreterivelmente, até ao dia **7 de Fevereiro de 2024** 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. Não serão aceites as inscrições sem este documento.

Os responsáveis de equipa devem confirmar o número exacto de atletas até dia **9 de Fevereiro, às 22 Horas (sexta-feira)**.

Classificação

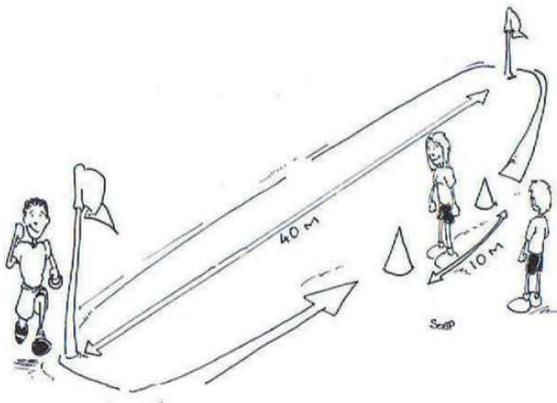
1. Nas estações de estafetas, a equipa que efetuar menor tempo possível recebe n.º de ponto referente ao total de equipas em participação. (exemplo: 8 equipas – melhor equipa recebe 8 pontos; 2ª – 7 pontos e assim sucessivamente);
2. Nas restantes estações, haverá um método de pontos igual. Os atletas de cada equipa terão sempre 2 tentativas de realização do exercício sendo que conta apenas a pontuação mais alta que conseguir obter das tentativas realizadas;

3. Para a classificação Colectiva, conta a soma da melhor pontuação de todos os atletas da equipa em cada estação;
4. nos concursos, no caso de existirem equipas com diferenças no nº de atleta, será usada regra de 3 simples para determinar o resultado da equipa: (total de pontos alcançado / nº de atletas) X Nº de atletas definido;
5. Nas corridas todos os elementos da equipa devem realizar 1 volta completa ao percurso, devendo ser registado o tempo total da equipa. Em caso de excepção no nº de atletas de uma equipa, devem ser percorridos o número de percursos referentes aos percursos expectáveis para uma equipa com o nº de atletas definido.

Actividades

Estação 1: 40 Metros estafeta

As equipas realizam a sua estafeta, com número igual de percursos, com entrega do testemunho na zona devidamente assinalada.



Estação 2: Salto em altura

Todos os atletas têm direito a 3 saltos, um salto a cada altura, que são pontuados da seguinte forma.

70 cm – 2 pontos	80 cm – 4 pontos	85 cm – 6 pontos
------------------	------------------	------------------

Estação 3: Saltar à corda

Cada atleta tem 2 tentativas de 20 segundos cada para saltar à corda. São contabilizados os saltos completos. Para a Classificação colectiva conta a melhor sequência de saltos de todos os atletas de cada equipa.

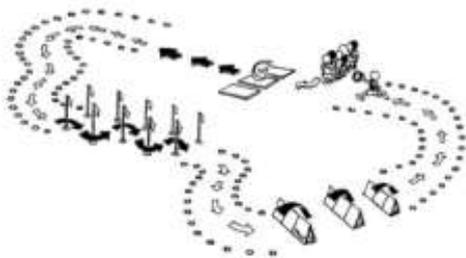


Estação 4: Lançamento de Precisão

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.



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 2 vezes e será por tempo, sendo que será considerado o melhor tempo de cada equipa para pontuação final.

Estação 6: Lançamento dorsal

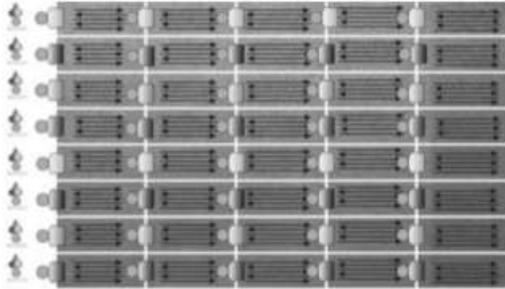
Cada atleta tem direito a 2 lançamentos para um terreno delimitado por zonas. A pontuação será de acordo com o valor fixado em cada zona. Para a Classificação colectiva conta o melhor lançamento de todos os atletas de cada equipa.





Jogo Final

No jogo final, os atletas devem transportar um conjunto de objectos do início ao fim do percurso, o mais rápido possível, como se fosse uma estafeta. O primeiro atleta transporta 1 objecto até ao segundo atleta 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 obrigatório 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 pela equipa 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 _____