

Convívio Benjamins Porto Mós



6 de Maio de 2017

10h00 às 12h00

Pavilhão Desportivo Municipal da Porto Mós

Organização geral

Cada equipa tem que ter no mínimo 6 atletas e no máximo 12 atletas, pelo que, para a pontuação final (equipa) apenas contam os 3 atletas que mais pontos somarem no conjunto de todas as estações.

Existem 6 estações, contando com a estafeta.

Deverá ser dado um ligeiro aquecimento de 5 minutos na primeira estação de cada grupo, o que levará a que a primeira estação que cada executa tenha a duração de cerca de 15 minutos.

Actuam 2 grupos ao mesmo tempo em cada estação, numa perspectiva de estimular a “competição”.

Os grupos são distribuídos por cada estação, estando em cada uma cerca de 10 minutos devendo rodar ao sinal (Apito) de quem está a coordenar.

Cada estação tem dois monitores, um coordena a execução do jogo e outro anota os resultados dos elementos dos grupos. Em cada estação ficam sempre os mesmos monitores, devendo estes fazer uma pequena demonstração aos atletas dos grupos no início de cada estação. No momento de rodar de estação, fica um monitor a receber os novos grupos e o outro monitor a acompanhar o grupo para a próxima.

Legenda/Ordem das estações:

1 – S. Comprimento

2 – Velocidade 40m

3 – S. Altura(tesoura)

4 – Lançamento *Vortex*

5 – Percurso Coordenação

6 – Estafeta

Quando termina o tempo de cada equipa em cada estação anota-se o resultado de cada atleta no seu cartão.

Haverá prémios de participação para todos os elementos que participem no Convívio.

Actividades

Estação 1: Salto em Comprimento

A corrida de balanço é delimitada tendo cerca de 20 metros. No final da corrida de balanço, junto à caixa, os atletas devem efetuar a chamada antes de uma zona delimitada por uma fita.

Salta um elemento de cada equipa de cada vez. Existem zonas de queda a que são atribuídos pontos de acordo com os saltos executados pelos elementos. Somam-se os pontos dos 3 saltos e escreve-se o total no cupão do atleta.

Material: 3 pinos; 3 fitas (para delimitar as zonas) e fichas para anotar os resultados de cada atleta.

Estação 2: 40metros

São realizadas quatro corridas de 40metros. A partida será a dois apoios.

Nesta estação são atribuídos 3 pontos a todos os atletas que a realizem.

Estação 3: Salto em Altura

Colchão e postes de salto em altura, com elástico colocado a 85cm com corrida de balanço no máximo de 10 metros.

Todos os elementos saltam, devendo os atletas experimentar técnicas de salto (tesoura). Num primeiro momento todos terão 7 minutos para experimentar. Após isso, o elástico será colocado a 90cm, os atletas que passarem receberam 2 pontos, posteriormente a 95cm recebendo quem passar 3 pontos e por fim a 1m contabilizando 4 pontos. Cada atleta tem 2 tentativas em cada altura.

Material: 2 pinos para marcar o início da corrida de balanço e elástico. Ficha para contabilizar pontos.

Estação 4: Lançamento do Vortex

Lançamento do *vortex* com zonas delimitadas a que são atribuídos pontos de acordo com as distâncias realizadas pelos atletas, sendo a primeira zona 1 ponto e assim sucessivamente.

Lançam dois elementos de cada vez. Somam-se os pontos conquistados por cada atleta no total dos 3 lançamentos executados e escreve-se no cartão de cada um.

Material: 3 fitas (para delimitar as zonas) e fichas para anotar os resultados de cada elemento.

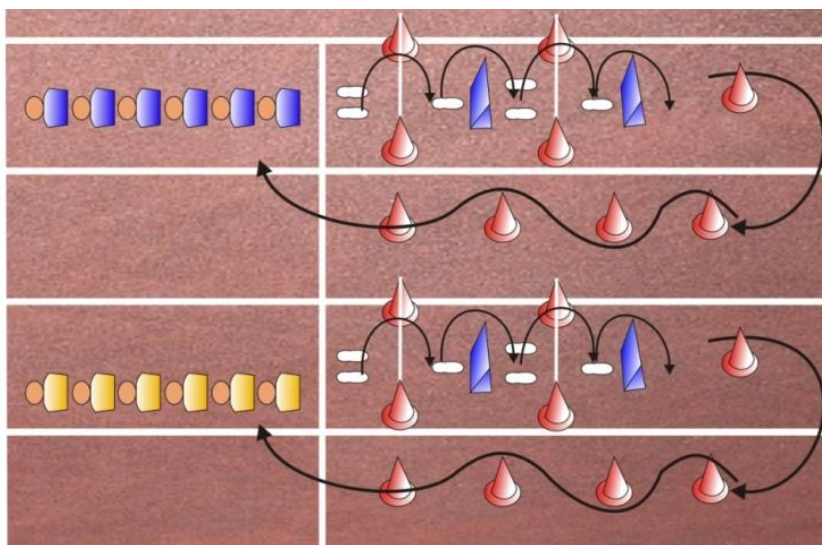
Estação 5: Percurso de coordenação

Competição entre duas equipas de diferentes clubes.

Circuito de coordenação, composto por salto a pés juntos sobre uma barreira de cerca de 40 cm, salto a um pé sobre uma barreira de cerca de 15 cm, de novo a pés juntos sobre uma barreira de 40 cm e a um pé sobre uma barreira de 15 cm, contorna o pino alto, seguindo de retorno ao ponto de partida pela pista do lado a fazer zig-zag entre os pinos altos.

As equipas jogam em simultâneo até ao último elemento. Podem realizar no mínimo 3 vezes o circuito. Somam-se os pontos atribuídos a cada equipa em cada vez que realizaram o jogo, sendo 2 pontos à equipa vencedora e 1 ponto à equipa que não vence.

Material: 18 pinos altos, 4 bastões, 4 barreiras baixas e fita adesiva para marcar o local em devem estar os pinos, das barreiras e para a linha de partida/meta. Ficha para contabilizar pontos e apito para dar as partidas.

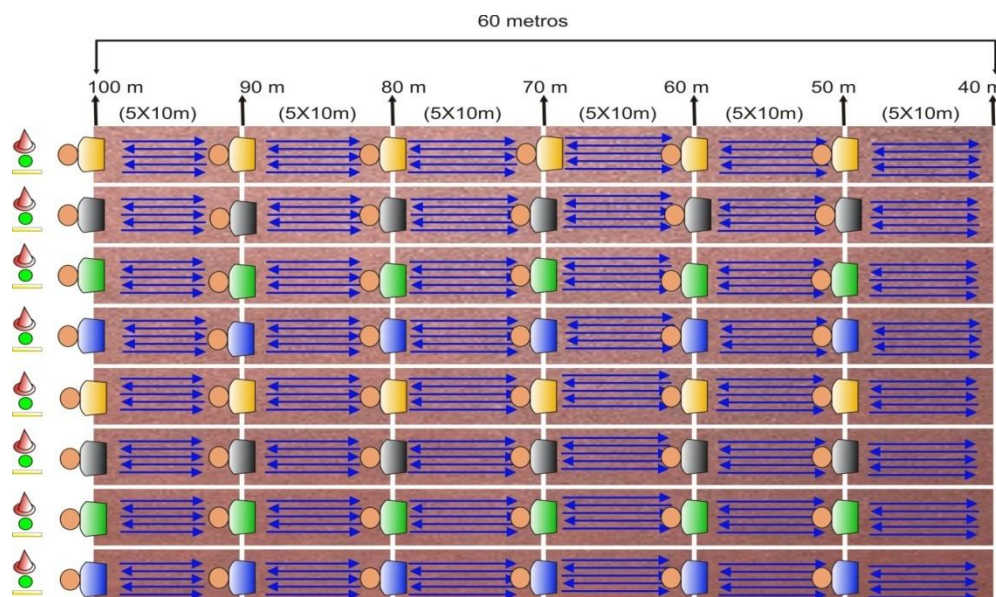


Estação 6: Estafeta

Estafeta com todas as equipas dos diferentes clubes. Coloca-se um atleta de 10 em 10 metros. Cada atleta deverá transportar 3 objectos (1 de cada vez), desde a partida até ao local de chegada. Logo que o segundo atleta receba o primeiro objecto deverá transportá-lo para o terceiro atleta voltando de novo atrás para receber o segundo objeto do primeiro atleta, e assim sucessivamente. Assim, cada atleta de cada equipa fará 5X10 metros para poder ir e vir levando os 3 objetos.

Serão atribuídos, à equipa vencedora 3 pontos e às restantes será atribuído 1 ponto.

Material: 5 pinos médios, 5 testemunhos, 5 bolas de ténis e fita adesiva para marcar os locais das transmissões e da linha de meta. Ficha para contabilizar pontos e apito para dar as partidas.



Nota: No final de todas as equipas completarem a última estação, será realizada uma volta à pista e os alongamentos finais.

Recursos Materiais:

As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas impreterivelmente, até ao dia 02/05/2017 ou para e-mail:cvitoriagomes@hotmail.com

Contacto: 910730436

Prémios:

Haverá prémios para todas as equipas participantes