



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO ALGARVE

ÉPOCA 2019/2020

Comunicado Oficial n.º 35-19/20

Data: 2020/03/04

Para conhecimento dos clubes filiados, órgãos de comunicação e demais interessados, comunica-se:

TORNEIO REGIONAL DE BENJAMINS + INFANTIS 2ª JORNADA

Organização: Associação de Atletismo do Algarve com o apoio do Clube de Atletismo de Tunes

Local: Pavilhão do Algoz

Data/ Hora: Dia 21 de Março de 2020/ Início às 14:30h

Inscrição: Até ao dia 19 de Março na plataforma CRONO AAALGARVE em www.aaalgarve.org

1. Destinatários

Atletas filiados do escalão de **Benjamins A (2011 a 2013)**, **Benjamins B (2009/2010)** e **Infantis (2007/2008)**

2. Programa de Provas Benjamins A

ATIVIDADE (20' em cada atividade)

Estação 1 – Lançamento da Bola Medicinal

Estação 2 - Penta Salto

Estação 3 – Vai Vem com “aneis”

3. Programa de Provas Benjamins B

ATIVIDADE (20' em cada atividade)

Estação 1 – Deca Salto

Estação 2 – Velocidade 30 Metros

Estação 3 – Turbo Lançamento (dardo de espuma)

4. Programa de Provas Infantis

ATIVIDADE (20' em cada atividade)

Estação 1 – Vai Vem com Barreiras

Estação 2 – Lançamento do Peso (com bola medicinal 2kg)

Estação 3 – Hop / “Pé coxinho”

5. Programa horário:

14.30h: Apresentação no local da atividade

15.00h: início da Atividade na 1ª estação de cada escalão;

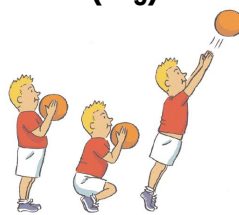
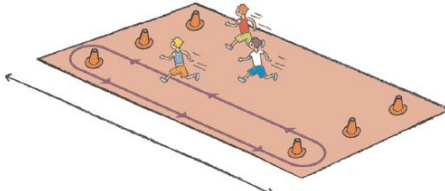
Cada grupo tem 20 minutos em cada estação. Os atletas têm 5 minutos para trocar de estação.

16.30h: Hora prevista para o final da atividade

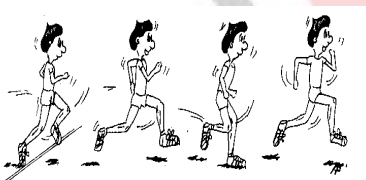
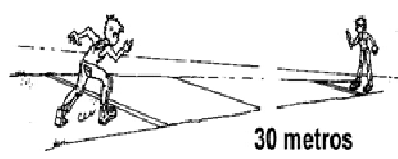


Descrição das Atividades:

BENJAMINS A

PROVA	DESCRIÇÃO
Lançamento da Bola Medicinal (1kg) 	Quem lança mais longe? • Segurar a bola com as duas mãos à frente do peito • Colocar-se atrás da “linha” de lançamento, pés paralelos em direção do lançamento • Fletir e estender os joelhos de forma a lançar a bola para a frente • 3 Tentativas, contando o melhor lançamento
Penta Salto 	Quem salta mais longe? • Colocar-se com os pés paralelos atrás da “linha” de salto • Tentar chegar o mais longe possível com os 5 saltos (alternadamente), sendo o último salto (5ª) com a queda a pés juntos • 3 Tentativas, contando o melhor salto
Vai – vem dos “anéis” 	Quem corre mais rápido? • Transportar os 5 “anéis” o mais rápido possível • Cada vez que vem buscar o anel, terá de realizar um rolamento à frente • Colocar os “anéis” na zona delimitada • 2 Tentativas, contando a mais rápida

BENJAMINS B

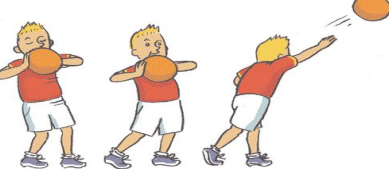
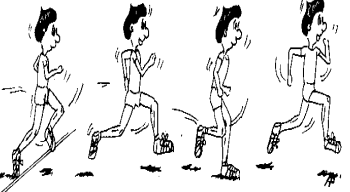
PROVA	DESCRIÇÃO
Deca Salto 	Quem salta mais longe? • Colocar-se com os pés paralelos atrás da “linha” de salto • Tentar chegar o mais longe possível com os 10 saltos (apoio esquerdo e direito alternados), sendo o ultimo salto (10ª) com a queda a pés juntos • 3 Tentativas, contando o melhor salto
Velocidade 	Quem é o mais rápido? • Colocar atrás da linha de partida • Após o sinal de partida, tentar correr os 30 metros o mais rápido possível • 3 Tentativas, contando a mais rápida
Turbo Lançamento 	Quem lança mais longe? • Segurar o dardo de espuma com uma mão • Colocar-se atrás da “linha” de lançamento, executando o mesmo a partir da posição de força (peso do corpo sobre a perna de trás) • 3 Tentativas, contando o melhor lançamento



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO ALGARVE

ÉPOCA 2019/2020

INFANTIS

PROVA	DESCRIÇÃO
Vai – vem dos com barreiras 	Quem é o mais rápido? • Transpor os 4 “obstáculos (ida) o mais rápido possível • Transpor os 4 “obstáculos (volta) o mais rápido possível • “Obstáculos” a cada 6 metros, com 0,30cm de altura • 2 Tentativas, contando a mais rápida
Lançamento do Peso 	Quem lança mais longe? • Segurar o peso (bola) com uma mão • Colocar-se atrás da “linha” de lançamento, em posição de força (peso do corpo sobre a perna de trás) • 3 Tentativas, contando o melhor lançamento
Duplo Deca Salto “Pé coxinho” 	Quem salta mais longe? • Colocar-se com os pés paralelos atrás da “linha” de salto • Tentar chegar o mais longe possível com 10 saltos (apoio só do pé direito) + 10 saltos (apoio só do pé esquerdo), num total de 20 saltos (10 com cada pé). • 3 Tentativas, contando o melhor Nota: A imagem não corresponde ao exercício.

Saudações desportivas,

O Presidente da Direção

algarve