



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO ALGARVE

ÉPOCA 2019/2020

Comunicado Oficial n.º 25-19/20

Data: 2020/02/07

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

TORNEIO REGIONAL DE BENJAMINS + INFANTIS 1ª JORNADA

Nota introdutória:

A Associação de Atletismo do Algarve, dando continuidade às atividades de Benjamins, por jornadas e inovando nos mesmos moldes as atividades dos Infantis, organiza a 1ª jornada do Torneio Regional de Benjamins + Infantis, numa atividade desenvolvida sob a forma de um "circuito de estações", com situações lúdicas e competitivas (facilitadas) do atletismo, onde as crianças e jovens são motivadas a realizar competências motoras que os permitem a aprender a correr, lançar, saltar ou marchar.

As funções de ajuizamento e secretariado, serão efetuadas por elementos da Associação de Atletismo do Algarve, e pelos clubes, tais como treinadores, familiares, atletas mais velhos, dirigentes, etc.

Organização: Associação de Atletismo do Algarve com o apoio da Camara Municipal de Lagoa

Local: Pista Municipal de Lagoa

Data/ Hora: Dia 15 de Fevereiro de 2020/ Início às 14:30h

Inscrição: As inscrições devem ser efetuadas na plataforma CRONO AAALGARVE até dia 13 De Fevereiro de 2020.

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 A (15´ em cada atividade)

Estação 1 – Vai vem de velocidade com e sem barreiras (20 + 20 metros = 40 metros)

Estação 2 – Saltitão (Saltar à corda 20´ + Salto Canguru)

ATIVIDADE B (15´ em cada atividade)

Estação 3 – Formula 1 (Corrida de resistência com diversos obstáculos) 4´

Estação 4 – Lançamento da Bola Medicinal (Dorsal + Frontal) 2kg

Sequencia de estações:

Os atletas do género feminino realizam a **atividade A** e os masculinos a **atividade B**. No final das 2 estações, **troca-se de género** de cada atividade.

Cada grupo tem 15 minutos em cada estação. Os atletas têm 5 minutos para trocar de estação.



3. Programa de Provas Benjamins B + Infantis

ATIVIDADE A (20' em cada atividade)

Estação 1 – VELOCISTA/ BARREIRA = 50 Metros Barreiras

Benjamins B (0,50)- 12 metros até à 1ª barreiras/ 6,5 metros entre barreiras/ 12 metros até à meta

Infantil (0,68)- 11 metros até à 1ª barreiras/ 7 metros entre barreiras/ 11 metros até à meta

Estação 2 – SALTADOR (30'' Saltar à corda + Pentasalto – Benjamim B) / Salto em Comprimento com Vara (Infantil)

Estação 3 – RESISTENTE (400 Metros Marcha – Benjamim B / 600 Metros Marcha – Infantil)

Estação 4 – LANÇADOR (Lançamento da Bola Medicinal Dorsal + Frontal - 3kg Benjamim B / Lançamento Vortex – Infantil)

Sequencia de estações:

Benjamins B Femininos – 4 + 1 + 2 + 3

Benjamins B Masculinos – 1 + 2 + 3 + 4

Infantis Femininos – 2 + 3 + 4 + 1

Infantis Masculinos – 3 + 4 + 1 + 2

4. Programa horário:

14.30h: Apresentação no local da atividade

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

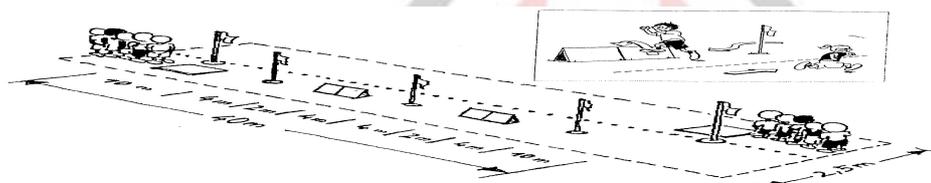
Cada grupo tem 15 / 20 minutos (Benjamim A – 15 minutos/ Benjamins B + Infantis – 20 minutos) em cada estação. Os atletas têm 5 minutos para trocar de estação.

17.00h: Hora prevista para o final da atividade



BENJAMINS A

ESTAÇÃO 1



Modo de execução: O atleta coloca-se atrás da linha de partida, na posição indicada pelo juiz (sentado, deitado, etc...), ao som de um apito, tenta percorrer os **20 metros (0,30cm)** com barreiras (ida), e **20 metros (livres)** (volta) até à linha de meta.

Os atletas têm apenas varias tentativas para estabelecer o tempo final (conta a melhor).

ESTAÇÃO 2

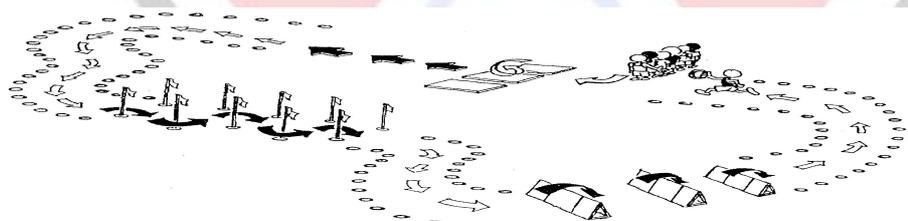


Modo de execução: O participante salta à corda (pés juntos) durante 20", sendo contabilizado o número de saltos (feito estatístico).

De seguida, coloca-se atrás de uma linha, faz um ½ agachamento e salta para a frente tão longe quanto possível a dois pés, repete esse movimento mais 4 vezes, tentando chegar o mais longe possível. Soma-se a distância (em metros) percorrida nos 5 saltos.

Os atletas têm varias tentativas, contando para a classificação a melhor.

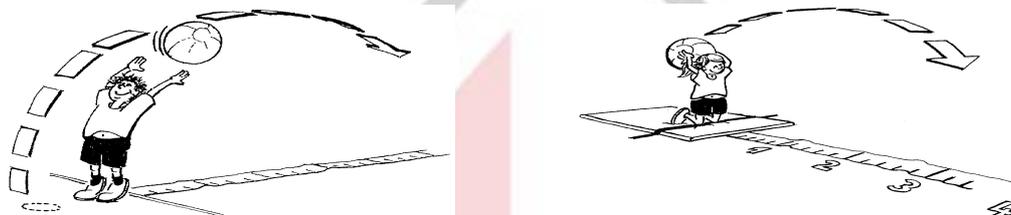
ESTAÇÃO 3



Modo de execução: Esta atividade é constituída por um percurso de aproximadamente de 200metros, num circuito de obstáculos variados e com varias tarefas a executar no qual participam os atletas, tentando dar o maior número de voltas em 4'.



ESTAÇÃO 4

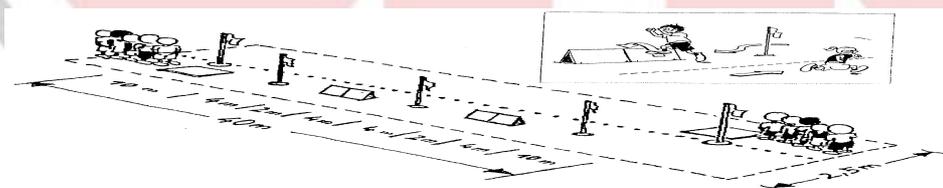


Modo de execução: Coloca-te de costas/ dorsal, atrás da linha de lançamento com os pés paralelos, segurando na bola com ambas as mãos à frente do corpo de braços estendidos. Com uma rápida extensão de pernas e braços, lança a bola (Benjamins A – 2kg) para trás o mais longe possível. Do local onde cai o lançamento de costas, o atleta executa outro lançamento, mas desta vez de frente/ frontal (na imagem está de joelhos no chão, mas executa um lançamento frontal com os pés paralelos no chão).

Aviso de segurança: Não é permitido aos participantes ultrapassar a linha limite de Lançamento e estarem na zona de queda (apenas os assistentes estão autorizados a estar nesta zona).

BENJAMINS B + INFANTIS

ESTAÇÃO 1

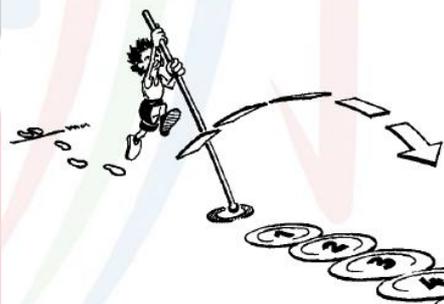
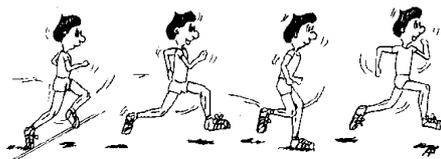


Modo de execução: O atleta coloca-se atrás da linha de partida, na posição indicada pelo juiz, ao som de um apito, tenta percorrer os **50 metros (0,50m – Benjamins B/ 0,68m - Infantis)**, o mais rápido possível.

Benjamins B (0,50)- 12 metros até à 1ª barreiras/ 6,5 metros entre barreiras/ 12 metros até à meta
Infantil (0,68)- 11 metros até à 1ª barreiras/ 7 metros entre barreiras/ 11 metros até à meta



ESTAÇÃO 2



Modo de execução:

Salto à corda

O participante salta à corda (pés juntos) durante 30'', sendo contabilizado o número de saltos.

Pentasalto

O participante coloca-se atrás de uma linha, faz um ½ agachamento e salta para a frente tão longe quanto possível alternadamente com um pé e outro (ex: direita, esquerda, direita, esquerda) realizando 9 saltos sucessivos, mais 1 que significa a queda (Decasalto) tentando chegar o mais longe possível. Soma-se a distância (em metros) percorrida nos 10 saltos.

Os atletas têm varias tentativas, contando para a classificação a melhor.

Salto em Comprimento com Vara

A partir de uma corrida de balanço de aproximadamente 5 m, o participante salta com vara (a partir de num círculo, destinada ao encaixe da mesma). A chamada (salto) tem de ser feita apenas a uma perna (os destros devem segurar a vara com a mão direita em cima e os esquerdinos com a esquerda em cima). O participante encaixa a vara na marca e salta passando ao lado da vara (sem a largar) até cair o mais longe possível.

Não é recomendado largar a vara durante o salto. A queda (recepção) tem obrigatoriamente de ser feita com os dois pés em simultâneo (principalmente para diminuir o risco de lesões) e a vara ser segura com ambas as mãos até a queda estar completa.

ESTAÇÃO 3

MARCHA

- 400 Metros para os Benjamins B.
- 600 Metros para os Infantis.

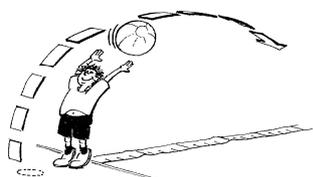
Os atletas percorrerão a distancia de cada escalão, executando minimamente bem a técnica da disciplina. **Não é permitido correr**, sob pena de serem retirados os pontos da classificação.



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO ALGARVE

ÉPOCA 2019/2020

ESTAÇÃO 4



Modo de execução: Coloca-te de costas/ dorsal, atrás da linha de lançamento com os pés paralelos, segurando na bola com ambas as mãos à frente do corpo de braços estendidos. Com uma rápida extensão de pernas e braços, lança a bola (3kg) para trás o mais longe possível. Do local onde cai o lançamento de costas, o atleta executa outro lançamento, mas desta vez de frente/ frontal (na imagem está de joelhos no chão, mas executa um lançamento frontal com os pés paralelos no chão).

Vortex:

O lançamento do Vortex (na imagem aparece dardo de espuma), das crianças é realizado numa área de 5m. Depois de uma corrida curta de balanço, os participantes lançam o engenho para a área de lançamento, o mais longe possível.

Aviso de segurança: Não é permitido aos participantes ultrapassar a linha limite de Lançamento e estarem na zona de queda (apenas os assistentes estão autorizados a estar nesta zona).

Saudações desportivas,

O Presidente da Direção