



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO ALGARVE

ÉPOCA 2018/2019

Comunicado Oficial n.º 28-18/19

Data: 2019/02/14

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

TORNEIO REGIONAL DE BENJAMINS 2ª JORNADA

Nota introdutória:

A Associação de Atletismo do Algarve, vai continuar as atividades para os escalões de Benjamins A e B, organizando a 2ª jornada do Torneio Regional de Benjamins, sendo desta vez a sua realização em Pavilhão, numa atividade desenvolvida sob a forma de um “circuito de estações”, com situações lúdicas e competitivas (facilitadas) do atletismo, onde as crianças são motivadas para correr rápido, lançar e saltar mais longe ou a correr com ritmo.

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 / Clube de Atletismo de Tunes, CAT – ATLETIS.

Local: Pavilhão EB 2, 3 de Algoz

Data/ Hora: Dia 23 de Fevereiro de 2019/ Início às 15:00h

Inscrição: O delegado da Equipa, deverá ter realizado a inscrição dos atletas **até às 14:30h** (30 minutos antes do início da atividade).

1. Destinatários: Benjamins A (2010 a 2012) e Benjamins B (2008/2009).

2. Programa de Provas:

Estação 1 - Corrida de velocidade com e sem barreiras (20 + 20 metros = 40 metros)

Estação 2 – Saltitão (Saltar à corda = aquecimento + Pentasalto A / Decasalto B)

Estação 3 – Lançamento da Bola Medicinal (Dorsal + Frontal) 2kg A / 3kg B

Estação 4 – Formula 1 (Corrida de resistência com diversos obstáculos) 6´ (A) / 8´ (B)

3. Programa horário:

14.30h: Limite para a confirmação das inscrições

15.00h: Organização dos atletas por estações (Ver sequência das estações por Escalão)

15.15h: início da competição na 1ª estação de cada grupo; cada grupo fica 20 minutos em cada estação.

15.40h: Início da 2ª atividade (de cada escalão)

16.05h: Início da 3ª atividade (de cada escalão)

16.30h: Início da 4ª atividade (de cada escalão)

17.00h: Hora prevista para o final da atividade

Sequencia de estações:

Benjamins A Femininos – 1 + 2 + 3 + 4

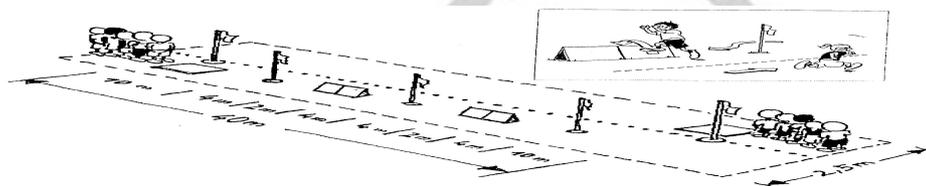
Benjamins A Masculinos – 2 + 3 + 4 + 1

Benjamins B Femininos – 3 + 4 + 1 + 2

Benjamins B Masculinos – 4 + 1 + 2 + 3



ESTAÇÃO 1 - "FLECHA"

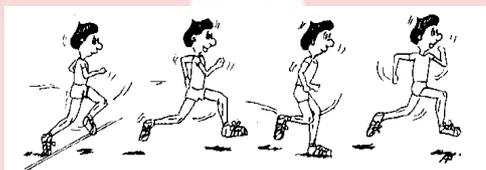


Modo de execução: O atleta coloca-se atrás da linha de partida, na posição indicada pelo juiz (sentado, deitado, etc...), ao som de um apito, tenta percorrer os **20 metros (0,30cm)** com barreiras (ida), e **20 metros (livres)** (volta) até à linha de meta.

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

Para o escalão de Benjamins A, processa-se do mesmo modo, com distância de **40 metros** (ida e volta), e altura das barreiras de **0,20cm**.

ESTAÇÃO 2 - "SALTITÃO"



Modo de execução: O participante salta à corda (pés juntos) durante 15", sendo contabilizado o número de saltos (efeito estatístico).

De seguida, 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 4 saltos sucessivos, mais 1 que significa a queda (Pentalto) tentando chegar o mais longe possível. Soma-se a distância (em metros) percorrida nos 5 saltos.

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

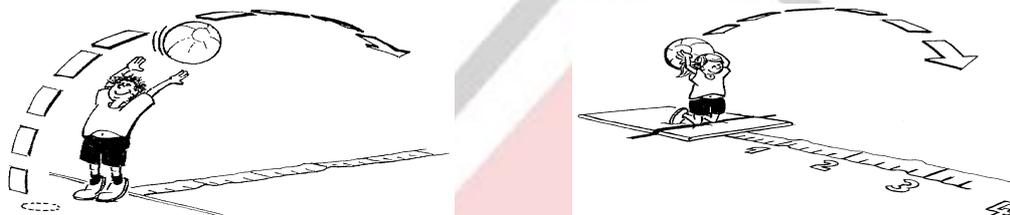
Para o escalão de Benjamins B, realiza 9 saltos consecutivos, mais a "queda", realizando o decasalto.



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO ALGARVE

ÉPOCA 2018/2019

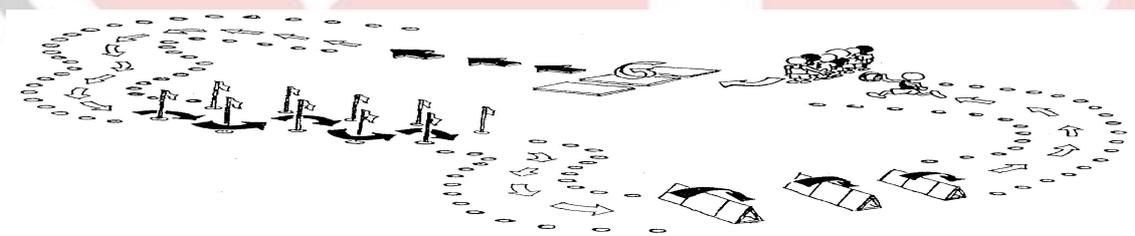
ESTAÇÃO 3 - "LANÇA"



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/ Benjamins B – 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).

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).

ESTAÇÃO 4 - "FORMULA 1"



Modo de execução: Esta atividade é constituída por um percurso de aproximadamente de 300metros, num circuito de obstáculos variados e com varias tarefas a executar no qual participam todos os elementos da equipa, tentando dar o maior número de voltas em 6´ (6 minutos para os benjamins A) e 8´ (8 minutos para os Benjamins B).

As equipas começam ao mesmo tempo, recebendo um cartão a cada vez completam uma volta. Vence a equipa com maior numero de cartões no final do tempo estipulado para cada um dos escalões.

Saudações desportivas,

O Presidente da Direção