


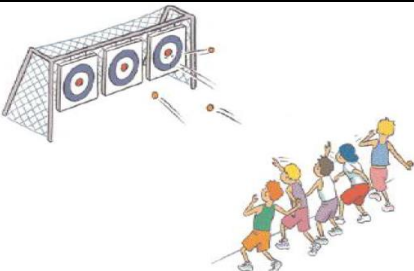
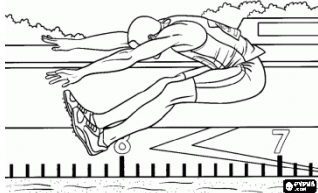




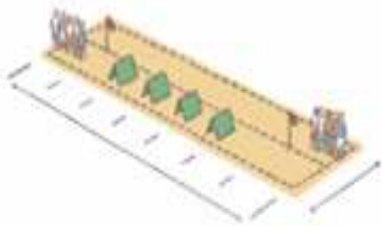
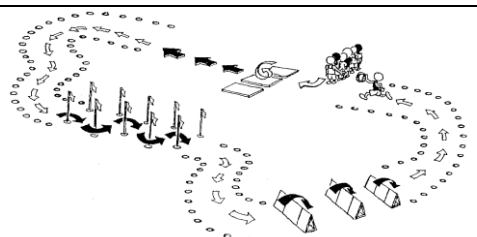
ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO
CENTRO DE TREINO DE ATLETISMO
NÚCLEO DE ATLETISMO DE CUCUJÃES
01 de Maio de 2018



ATLETISMO JOGO

Terça, dia 01 com início às 10H00

JOGO 1	
CORRER RÁPIDO	DESCRIÇÃO
	<p>Quem demora menos tempo a correr 30 metros</p> <ul style="list-style-type: none">- Atletas colocam-se atrás da linha.- Após sinal sonoro, cada criança deverá correr os 30 m no menor tempo possível.- Conforme o número de atletas, deverá realizar-se com duas ou três crianças em simultâneo.
JOGO 2	
ACERTAR NO ALVO	DESCRIÇÃO
	<p>Cada participante realiza 2 lançamentos com dardos de mousse. Se passar a linha depois de lançar será considerado nulo. A pontuação será feita em função do somatório dos diferentes alvos pontuáveis. Em caso de empate há mais um lançamento.</p>
JOGO 3	
SALTAR MAIS LONGE	DESCRIÇÃO
	<p>Em posição parada, pés paralelos atrás da linha de chamada, saltar o mais longe possível. São 2 o número de tentativas, pontuadas de acordo com o sector de queda. Será o melhor resultado que conta. Em caso de empate há mais um salto.</p>

JOGO 4	
LANÇAR BOLA MEDICINAL	DESCRIÇÃO
	<p>Quem lança mais longe a bola medicinal de 1 kg. Da posição de parado, lançar o mais longe possível a bola, com uma mão ou duas mãos. Têm 2 tentativas e será o melhor resultado que conta Em caso de empate há mais um lançamento</p>
JOGO 5	
CORRIDA COM BARREIRAS	DESCRIÇÃO
	<p>Quem demora menos tempo a correr 30 metros com 4 barreiras Apos sinal sonoro, cada criança devera correr os 30 m com barreiras no menor tempo possível. Conforme o número de atletas, devera realizar-se com duas ou três crianças em simultâneo.</p>
JOGO 6	
ESTAFETA CORRIDA E BARREIRAS	DESCRIÇÃO
	<p>A estafeta de barreiras consiste numa corrida de equipas onde cada atleta terá de realizar um percurso que consiste em corrida rápida, respasse de 4 barreiras e entregar o testemunho.</p>
JOGO 7	
SLALOM ESTAFETA	DESCRIÇÃO
	<p>O Slalom é constituído por diversas acções dos participantes. Cada um destes realiza 1 volta ao percurso: equilíbrio no banco sueco, corrida, passagem por baixo de barreira, salto por cima de obstáculos (tipo barreira), vestir o arco, slalom pelos pinos, etc. e entrega do testemunho.</p>

REGULAMENTO

- 1 - A Associação de Atletismo de Aveiro em parceria com o Núcleo de Atletismo de Cucujães, vai realizar no Centro de Atletismo de Treino do NA Cucujães, uma jornada de Atletismo Jogo, no dia 01 de Maio de 2018, a partir das 10H00.
- 2 - Este Torneio destina-se a atletas Benjamins nascidos em: **2007, 2008, 2009, 2010 e 2011.**
- 3 - Cada Equipa deve ser constituída por 4 elementos, só Masculinos, ou só femininos ou mista com masculinos e femininos.
- 4 - Cada Equipa será identificada com os dorsais:
Clube/Escola A - Equipa 1 (4 x A1, A2, A3, e A4), e assim sucessivamente
Clube/Escola B - Equipa 1 (4 x B1, B2, B3 e B4), e assim sucessivamente
- 5 - Cada Clube/Escola identifica as suas equipas pelo nome que entender.
- 6 - Nas estafetas têm que participar toda a equipa (4 elementos), nas corridas e concursos será (1) um de cada equipa a participar.
- 8 - Prémios: Medalhas para todos os participantes.

Responsável pela competição: