

# ATLETISMO JOGO

11 DE MARÇO DE 2012 – 09H30

PAVILHÃO DO CLUBE DESPORTIVO DE CUCUJÃES


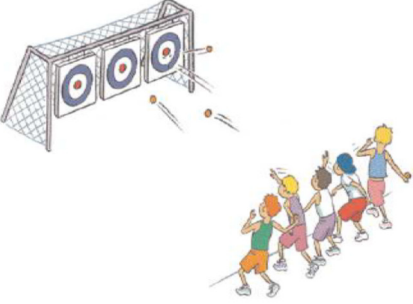
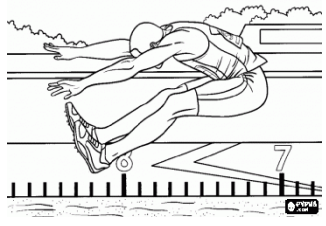

Organização: Núcleo de Atletismo de Cucujães

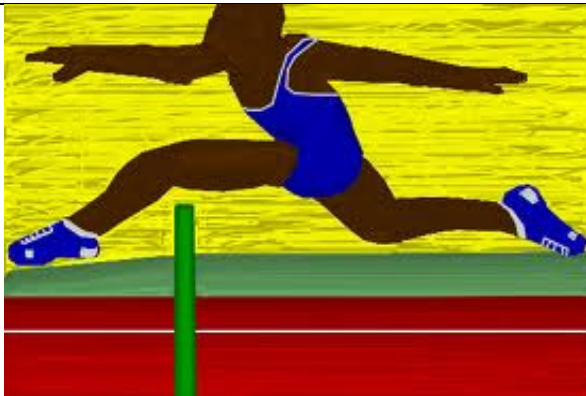
Programa/Horário

09H30 – Introdução/demonstração

09H45 – Aquecimento Geral

10H00 – Início das Actividades

JOGO 1	
CORRER RÁPIDO	DESCRIÇÃO
	<p>Quem demora menos tempo a correr 30 metros</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Atletas colocam-se atrás da linha.</li><li>- Após sinal sonoro, cada criança deverá correr os 30 m no menor tempo possível.</li><li>- Conforme o número de atletas, deverá realizar-se com duas ou três crianças em simultâneo.</li></ul>
JOGO 2	
ACERTAR NO ALVO	DESCRIÇÃO
	<p>Cada participante realiza 3 lançamentos com dardos de mousse</p> <p>Se passar a linha depois de lançar será considerado nulo.</p> <p>A pontuação será feita em função do somatório dos diferentes alvos pontuáveis</p> <p>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.</p> <p>São 3 o número de tentativas, pontuadas de acordo com o sector de queda.</p> <p>A pontuação será feita de acordo com o somatório dos pontos obtidos.</p> <p>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.</p> <p>Da posição de parado, lançar o mais longe possível a bola, com uma mão ou duas mãos.</p> <p>Têm 3 tentativas e a pontuação será feita em função do somatório dos diferentes sectores pontuáveis e marcados no solo.</p> <p>Em caso de empate há mais um lançamento</p>
JOGO 5	
CORRIDA COM BARREIRAS	DESCRIÇÃO

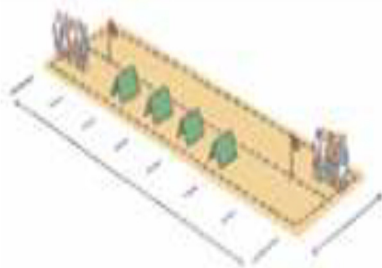


Quem demora menos tempo a correr 30 metros com 4 barreiras  
 Após sinal sonoro, cada criança deverá correr os 30 m com barreiras no menor tempo possível.  
 Conforme o número de atletas, deverá realizar-se com duas ou três crianças em simultâneo.

### JOGO 6

#### ESTAFETA CORRIDA E BARREIRAS

#### DESCRIÇÃO

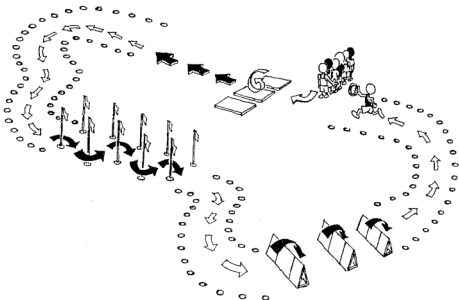


A estafeta de barreiras consiste numa corrida de equipas onde cada atleta terá de realizar um percurso que consiste em corrida rápida, trespasse de 4 barreiras e entregar o testemunho.

### JOGO 7

#### SLALOM ESTAFETA

#### DESCRIÇÃO



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.

## REGULAMENTO

- 1 - A Associação de Atletismo de Aveiro em parceria com o Núcleo de Atletismo de Cucujães, vai realizar no Pavilhão do Clube Desportivo de Cucujães, uma jornada de Atletismo Jogo, no dia 11 de Março de 2012.
- 2 - Este Torneio destina-se a atletas Benjamins nascidos em **2001 a 2005**
- 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), equipa 2 (4 x A2) e assim sucessivamente  
 Clube/Escola B - Equipa 1 (4 x B1), equipa 2 (4 x B2) 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 os primeiros em cada prova e diplomas para todos os participantes. Taças para as melhores equipas.
- 9 - Responsável pela competição: António Pinho  
 Delegado Técnico: Mário Cordeiro