



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

ATLETISMO JOGO

(Sábado) 08 DE Junho de 2013 – 16H00



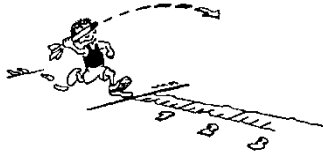
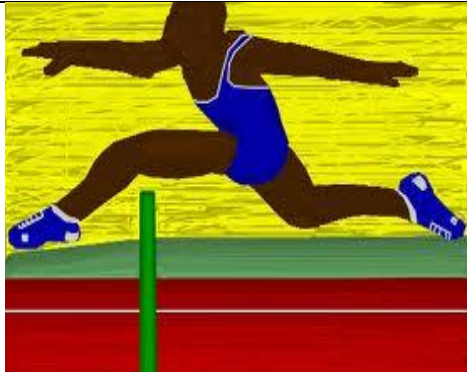
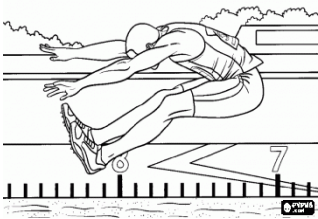
Pavilhão da Associação Cultural e Desportiva de Macieira de Sarnes

Organização: ADEC/Macieira de Sarnes

Programa/Horário

16H00 – Introdução/Demonstração/Aquecimento

16H15 – Início das Actividades

JOGO 1	
CORRER RÁPIDO	DESCRIÇÃO
 	<p>“Quem demora menos tempo a correr 60 metros”: atletas colocam-se atrás da linha; após o sinal sonoro, cada criança devesa correr os 20m três vezes, contornando o cone, e realizar o menor tempo possível; conforme o número de atletas, devesa realizar-se com três a cinco crianças em simultâneo.</p>
JOGO 2	
ACERTAR NO ALVO	DESCRIÇÃO
	<p>“Acertar no alvo”: cada participante realiza 3 lançamentos com dardos de mousse; se passar a linha depois de lançar será considerado nulo; será considerado o melhor dos três lançamentos.</p>
JOGO 3	
CORRIDA COM BARREIRAS	DESCRIÇÃO
	<p>“Quem demora menos tempo a correr 30 metros com 4 barreiras”: após sinal sonoro, cada criança devesa correr os 30m com barreiras no menor tempo possível; conforme o número de atletas, devesa realizar-se com duas ou três crianças em simultâneo.</p>
JOGO 4	
SALTAR MAIS LONGE	DESCRIÇÃO
	<p>“Saltar mais longe”: em posição parada, pés paralelos atrás da linha de chamada, saltar o mais longe possível; cada atleta tem direito a realizar 3 tentativas, pontuadas de acordo com o sector de queda; a pontuação será feita de acordo com o somatório dos pontos obtidos; em caso de empate haverá mais um salto.</p>
JOGO 5	



“Corrida de estafetas”: a estafeta c/partida da posição de sentados, consiste numa corrida de equipas, na qual cada atleta terá de realizar um percurso que consiste em corrida rápida, passagem de barreiras e transmissão do testemunho.

JOGO 6

LANÇAR A BOLA MEDICINAL

DESCRIÇÃO

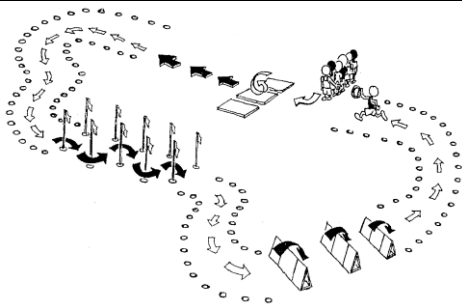


“Quem lança mais longe a bola medicinal de 1 kg”: da posição de parado, lançar o mais longe possível a bola, com uma ou duas mãos; têm 3 tentativas e a pontuação será feita em função do somatório dos diferentes sectores pontuáveis e marcados no solo; em caso de empate haverá mais um lançamento.

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 transmissão do testemunho.

REGULAMENTO

1 - A Associação de Atletismo de Aveiro em parceria com a Secção de Atletismo ADEC/Macieira de Sarnes vai realizar no Pavilhão Gimnodesportivo, uma jornada de Atletismo Jogo, no dia 08 de Junho de 2013.

2 - Este Torneio destina-se a atletas Benjamins nascidos em **2002 a 2006**

3 - Cada Equipa deve ser constituída por 4 elementos, só Masculinos, só Femininos, ou Mista.

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 um (1 elemento) de cada equipa a participar.

8 – Prémios: medalhas para os primeiros, em cada prova, e diplomas para todos os participantes.

Responsável pela competição: Carlos Santos.