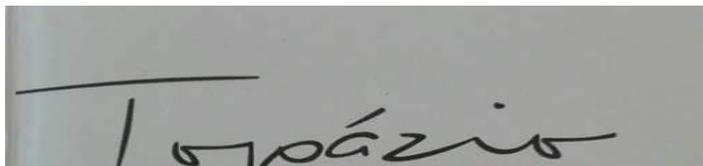




ATLETISMO JOGO

(Domingo) 08 de Abril de 2018 – 10H00
Pavilhão Gimnodesportivo de Escapães
Organização: Associação Cultural Desportiva de Escapães / Associação de Atletismo de Aveiro
Local: Escapães



APOIOS:

Junta de Freguesia de Escapães, Padaria, Pastelaria TOPÁZIO Escapães Telf, 256302779 e Mercado Delícias

Programa/Horário das 10H00 às 12H00

10H00 – Introdução/Demonstração/Aquecimento Geral

Estação 1

Prova	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 distribuídos pelo grupo, a competição deverá realizar-se com duas ou três crianças em simultâneo.

Estação 2

Prova	Descrição
	<p>Quem lança mais longe a bola de (1 kg.) de frente.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Da posição de parado, lançar o mais longe possível a bola. - Têm duas tentativas e conta o melhor lançamento.

Estação 3

Prova	Descrição
	<p>Pista de Obstáculos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com partidas de um percurso de (ida e volta) os jovens atletas deverão correr o mais rápido possível o trajecto com obstáculos. Só percorrem uma vez

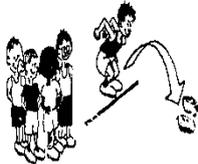
Estação 4

Prova	Descrição
	<p>Quem lança mais longe o Anel de Lançamento.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lançamento a uma mão (Tipo Disco) - Anel com 400 grs. Maleável - (recomenda-se o balanço simples: E→D-E) - Realizar o lançamento dentro de um círculo ou atrás de um limite. - Tem duas tentativas e conta o melhor lançamento.

Estação 5

Prova	Descrição
	<p>demora menos tempo a correr 30 m com quatro barreiras. Após o sinal de partida, corre o mais rapidamente possível, passando as quatro barreiras e chegar à meta. Altura das barreiras 30 cm (Espaço entre barreiras 5 m) Só percorrem uma vez</p>

Estação 6

Prova	Descrição
	<p>Quem salta mais longe a pés juntos</p> <ul style="list-style-type: none">- Atletas colocam-se atrás da linha.- Ao sinal do juiz, desde parado e a pés juntos, saltam o mais longe possível.- Têm duas tentativas e conta o melhor salto.

Estação 7

Prova	Descrição
	<p>Quem demora menos tempo na estafeta de 4x20 ou 4x15 m (Conforme espaço). Atletas colocam-se na linha de partida (4 ou 5 equipas). Ao sinal do juiz, sai um de cada equipa, entregando o testemunho ao outro colega e assim sucessivamente.</p> <ul style="list-style-type: none">- Só percorrem uma vez e será registado o melhor tempo de cada equipa.

REGULAMENTO

1 - A Associação de Atletismo de Aveiro em parceria com a Associação Cultural Recreativa e Desportiva de Escapães vai realizar no Pavilhão Gimnodesportivo de Escapães, uma jornada de Atletismo Jogo, no dia 08 de Abril de 2018.

2 - Este Torneio destina-se a atletas Benjamins nascidos em **2007 a 2011**.

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 o primeiro elemento (1 com 1, 2 com 2, 3 com 3 e 4 com 4 de cada equipa).

8 - Prémios: medalhas a todos os participantes.

Responsável pela competição: Paulo Neto/Paulo Santos.