ATLETISMO JOGO

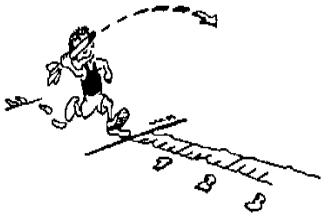
(Domingo) 15de Dezembro de 2013 – 15:00H

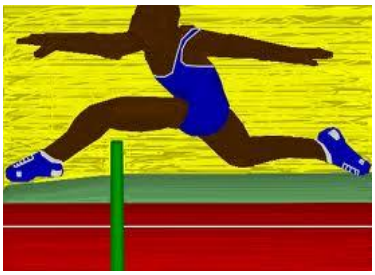
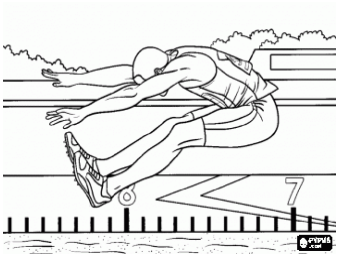
Pavilhão Gimnodesportivo de Escapães

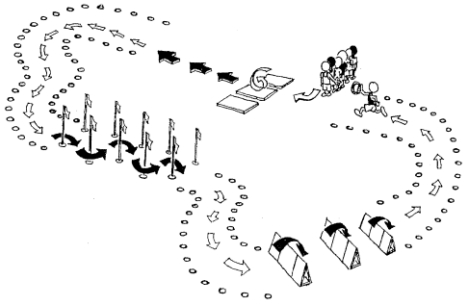
Organização: Associação Cultural Recreativa Desportiva de Escapães / Associação de Atletismo de Aveiro

Local das atividades: Escapães

Programa/Horário
15H00 – Introdução/Demonstração/Aquecimento
15H15 – Início das Actividades

JOGO 1	
CORRER RÁPIDO	**DESCRIÇÃO**
	"Quem demora menos tempo a correr 60 metros": atletas colocam-se atras da linha; após o sinal sonoro, cada criança devera correr os 20m três vezes, contornando o cone,e realizar o menor tempo possível; conforme o número de atletas, deverá realizar-se com três a cinco crianças em simultâneo.
JOGO 2	
LANÇAMENTO DE DARDO	**DESCRIÇÃO**
	**"Lançamento de dardo":** 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.
JOGO 3	
CORRIDA COM BARREIRAS	**DESCRIÇÃO**

	**“Quem demora menos tempo a correr 30 metros com 4 barreiras”: a**pós sinal sonoro, cada criança devera correr os 30m com barreiras no menor tempo possível; conforme o número de atletas, devera realizar-se com duas ou três crianças em simultâneo.
JOGO 4	
SALTAR MAIS LONGE	**DESCRIÇÃO**
 .	**“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.
JOGO 5	
LANÇAMENTO DO ANEL	**DESCRIÇÃO**
	Quem lança mais longe o Anel de Lançamento. Lançamento a uma mão (Tipo Disco) - Anel com 400/600 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.
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 Associação Cultural Recreativa e Desportiva de Escapães vai realizar no PavilhãoGimnodesportivo de Escapães, uma jornada de Atletismo Jogo, no dia 15 de Dezembro de 2013.
2 - Este Torneio destina-se a atletas Benjamins nascidos em **2003 a 2007.**
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 e diplomas para todos os participantes.

Responsável pela competição: Paulo Neto.