



## ATLETISMO JOGO

(Domingo) 12 de Abril de 2015


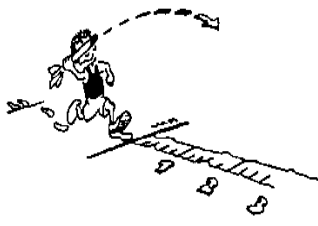
Pavilhão ADEC Macieira de Sarnes

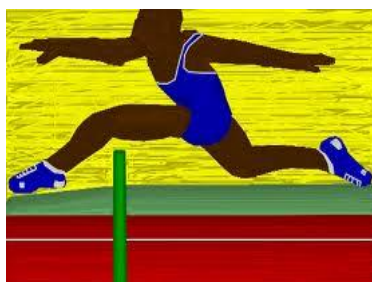
Organização: Associação Desportiva ADEC/Macieira de Sarnes-Associação de Atletismo de Aveiro

### Programa/Horário

10H00 – Introdução/Demonstração/Aquecimento

10H15 – Início das Atividades

JOGO 1	
CORRER RÁPIDO	DESCRIÇÃO
	<p><b>“Quem demora menos tempo a correr 40 metros”:</b> atletas colocam-se atrás da linha; após o sinal sonoro, cada criança deverá correr os 20m duas 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.</p>
JOGO 2	
LANÇAMENTO DE DARDO	DESCRIÇÃO
	<p><b>“Lançamento de dardo”:</b> cada participante realiza 2 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

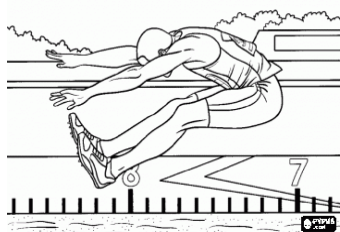


**“Quem demora menos tempo a correr 30 metros com 4 barreiras”:** após sinal sonoro, cada criança devesse correr os 30m com barreiras no menor tempo possível; conforme o número de atletas, devesse realizar-se com duas ou três crianças em simultâneo.

**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 2 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)


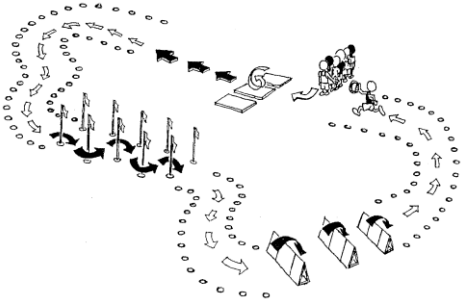
- Anel com 400/600 grs. Maleável
- (recomenda-se o balanço simples: E→D-E)
- Realizar o lançamento dentro de um círculo ou atrás de um limite.

Tem duas tentativas e conta o melhor lançamento.

**JOGO 6**

**LANÇAR A BOLA MEDICINAL**

**DESCRIÇÃO**

	<p><b>“Quem lança mais longe a bola medicinal de 1 kg”:</b> da posição de parado, lançar o mais longe possível a bola, com uma ou duas mãos; têm 2 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.</p>
<b>JOGO 7</b>	
<b>SLALOM ESTAFETA</b>	<b>DESCRIÇÃO</b>
	<p>O <b>“Slalom”</b>: é constituído por diversas ações 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, <i>slalom</i> pelos pinos, etc. e transmissão do testemunho.</p>

### REGULAMENTO

- 1 - A Associação de Atletismo de Aveiro em parceria com a Associação Desportiva/ADEC Macieira de Sarnes vai realizar no Pavilhão em Macieira de Sarnes, uma jornada de Atletismo Jogo, no dia 12 de Abril de 2015.
- 2 - Este Torneio destina-se a atletas Benjamins nascidos em **2004, 2005, 2006, 2007 e 2008**.
- 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:** Carlos Santos