



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

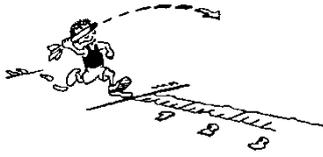
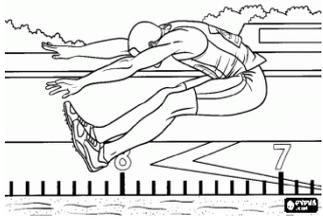
ATLETISMO JOGO

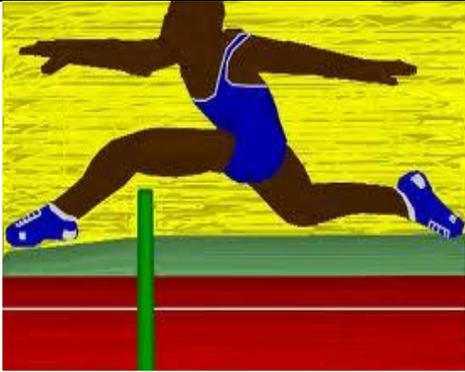
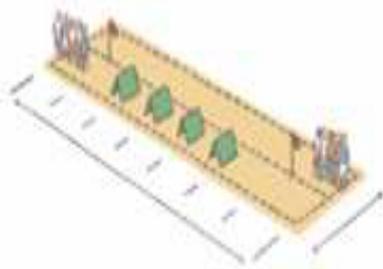
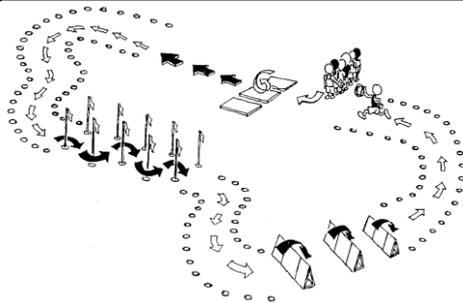
(Sábado) 16 DE MARÇO DE 2013 – 16H00
PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO DE VÁLEGA
 Organização: Seixo Branco

Programa/Horário

16H00 – Introdução/demonstração/Aquecimento

16H15 – Início das Actividades

JOGO 1	
CORRER RÁPIDO	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, deverá realizar-se com duas ou três crianças em simultâneo.
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>Será considerado o melhor lançamento dos três.</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
	<p>Quem demora menos tempo a correr 30 metros com 4 barreiras</p> <p>Apos sinal sonoro, cada criança devera correr os 30 m com barreiras no menor tempo possível.</p> <p>Conforme o número de atletas, devera realizar-se com duas ou três crianças em simultâneo.</p>
JOGO 6	
ESTAFETA CORRIDA E BARREIRAS	DESCRIÇÃO
	<p>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.</p>
JOGO 7	
SLALOM ESTAFETA	DESCRIÇÃO
	<p>O Slalomé 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.</p>

REGULAMENTO

- 1 - A Associação de Atletismo de Aveiro em parceria com Os Amigos de Seixo Branco vai realizar no Pavilhão Gimnodesportivo de Válega, uma jornada de Atletismo Jogo, no dia 16 de Março 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, 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.
- 9 – Responsável pela competição:
Delegado Técnico: