



# Grupo Desportivo Recreativo Verderena

Fundado a 3 de agosto de 1995



## CONVÍVIO DE BENJAMINS EM PAVILHÃO

**LOCAL:** PAVILHÃO DA QUINTA NOVA DA TELHA, Coordenadas GPS: 38.651195,-9.062437

**DATA:** 19 de Maio de 2024

**ORGANIZAÇÃO:** G. D. R. da Verderena (GDRV)

**APOIO:** Associação de Atletismo de Setúbal, Câmara Municipal do Barreiro

### Programa Horário

09:15	Reunião técnica – organização e identificação das equipas; explicação sumaria das atividades.
09:30	Aquecimento conjunto
10:00	Início das atividades
12:00	Cerimónia de encerramento

### Regulamento geral

Atletas filiados, em representação de Clubes filiados na Associação de Atletismo de Setúbal, **de idades compreendidas entre os 7 e os 12 anos (inclui os escalões de Sub-10/, Benjamins A – nascidos nos anos de 2015, 2016 e 2017, e Sub-12 / Benjamim B, nascidos em 2013 e 2014).**

**Bem como ao Desporto Escolar do Concelho do Barreiro, ou qualquer JOVEM do Concelho, que respeite os escalões atrás descritos.**

As equipas devem ser compostas por elementos do género masculino e do género feminino, de preferência em número igual.

Não é necessário que as equipas sejam constituídas por elementos do mesmo clube.

### Prémios

Será atribuído uma medalha de participação a cada participante.

### INSCRIÇÃO

**As inscrições, dos atletas FEDERADOS** devem ser feitas pelos clubes ou atletas individualmente através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente ate as 23:59 horas da quinta-feira, dia 16/05/2024.

**As inscrições, dos atletas NÃO FEDERADOS,** pode ser feita, através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até as 23:59 horas da quinta-feira, dia 16/05/2024,

ou por e-mail [g.d.verderena.atletismo@gmail.com](mailto:g.d.verderena.atletismo@gmail.com) , (**Com os seguintes dados, Nome, Data Nascimento, Nº Cartão de Cidadão, Contato telefónico**), bem como no Pavilhão até ás 09h.

## CONFIRMAÇÃO DAS INSCRIÇÕES

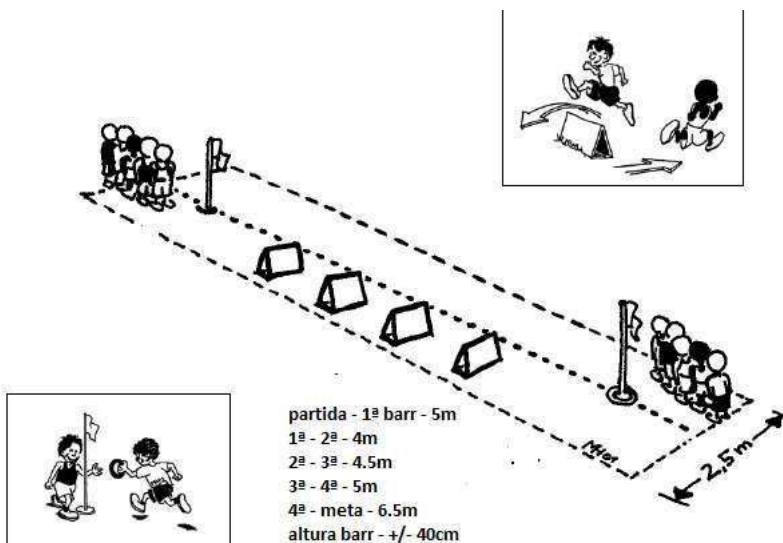
As confirmações dos ATLETAS FEDERADOS, serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 17/05/2024, Sexta-feira e noventa (90) minutos antes do início da prova, em <https://fpacompeticoes.pt/> sendo necessário que cada clube ou atleta faça o seu login para o efeito. Os atletas poderão também fazer a confirmação da sua prova através do seu número de documento de identificação.

Os clubes que ainda não possuem as credenciais de acesso a esta plataforma deverão enviar os seguintes dados: sigla, nome e email do responsável do clube, para: [fpacompeticoes@fpatletismo.pt](mailto:fpacompeticoes@fpatletismo.pt)

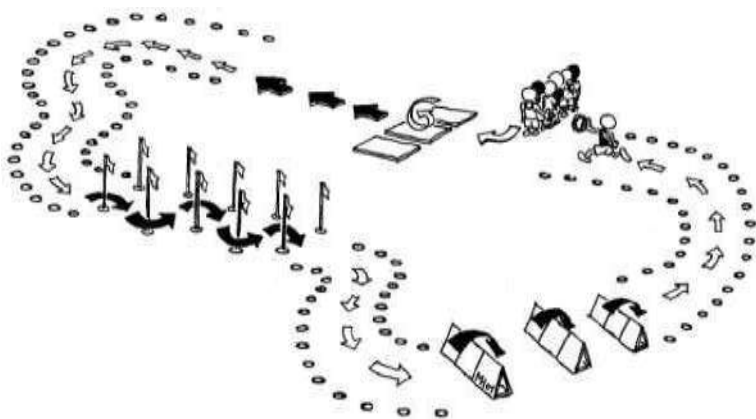
## Programa de provas e características das provas para o escalão de BENJAMINS A

### Estafeta combinada velocidade-barreiras.

A prova tem início com o 1º percurso a ser realizado sobre as barreiras, o 2º percurso é realizado sem barreiras. A prova termina quando todos os elementos da equipa tiverem realizado um percurso com barreiras e um percurso sem barreiras. As transmissões de “testemunho” são realizadas com a passagem numa marca. A prova é realizada em contra relógio. As equipas são classificadas de acordo com os tempos realizados.



### Estafeta de obstáculos.



A distância total do percurso deve ter aproximadamente 150m. No percurso devem constar vários tipos de obstáculos, de acordo com os materiais disponíveis. A prova será realizada em contra relógio.

As equipas são classificadas de acordo com os tempos

realizados.

### Triplo pés juntos.

Pernas em ½ flexão, pés ligeiramente afastados, impulsionar e saltar o mais longe possível. Os saltos são realizados para a zona de queda onde estão delimitadas zonas de pontuação de 20 em 20cm. Os saltos são medidos a 90º com essa “linha” de pontuação. Cada elemento da equipa realiza duas tentativas e considera-se a melhor. No final somam-se os pontos de todos os elementos da equipa.

As equipas são classificadas pelo número de pontos alcançados.



Caso a organização opte por realizar provas individuais, os critérios de classificação são os mesmos acima mencionados

### Saltitares.

Saltitar lateralmente sobre um obstáculo durante 30 segundos e contabiliza-se o número de saltos realizados.

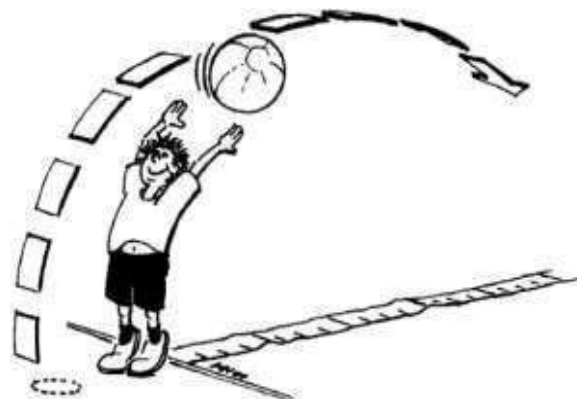
As equipas são classificadas pelo número de saltos realizados.



### Lançamento para trás e por cima da cabeça

De costas para a zona de quedas, com os pés paralelos e ligeiramente afastados, lançar a bola medicinal de 1 kg para trás e por cima da cabeça. Depois de lançar, o atleta pode entrar na zona de queda. O lançamento é realizado para a zona de queda onde estão delimitadas zonas de pontuação de 20 em 20cm. Os lançamentos são medidos a 90º com essa "linha" de pontuação. Cada elemento da equipa realiza duas tentativas e considera-se a melhor. No final somam-se os pontos de todos os elementos da equipa.

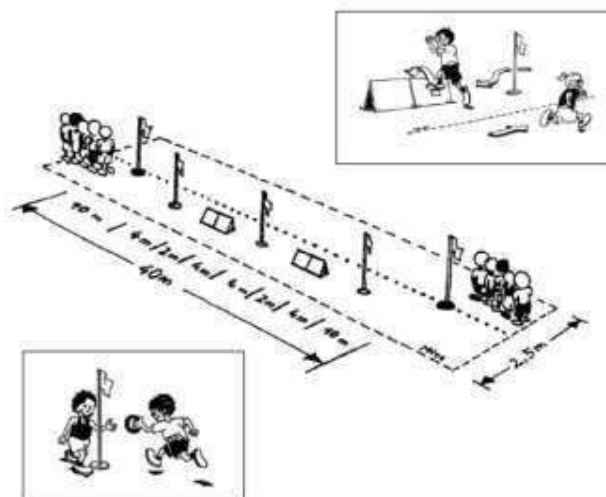
As equipas são classificadas pelo número de pontos alcançados.



## Programa de provas e características das provas para o escalão de BENJAMINS B

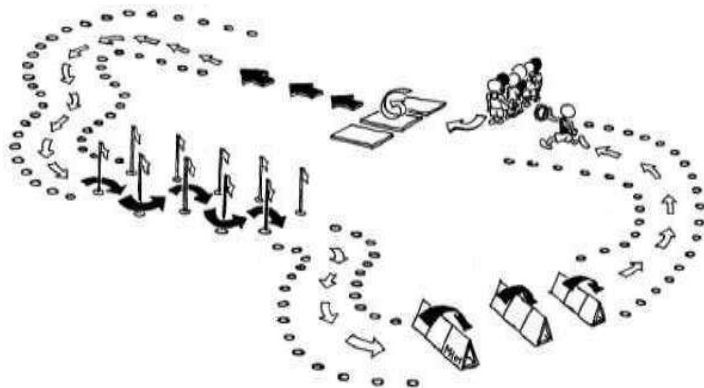
### Estafeta combinada velocidade-barreiras em slalom.

A



prova tem início com o 1º percurso a ser realizado sobre as barreiras, o 2º percurso é realizado sem barreiras. A prova termina quando todos os elementos da equipa tiverem realizado um percurso com barreiras e um percurso sem barreiras. As transmissões de "testemunho" são realizadas com a mão esquerda. A prova é realizada em contra relógio.

As equipas são classificadas de acordo com os tempos realizados.



### Estafeta de obstáculos.

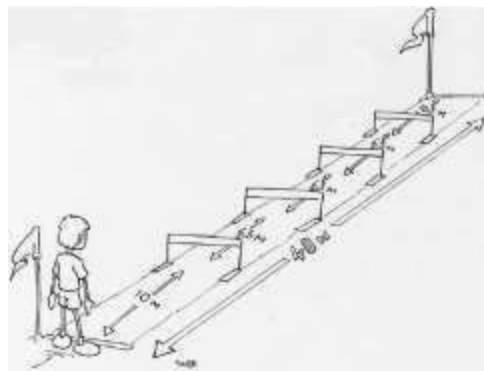
A distância total do percurso deve ter aproximadamente 200m. No percurso devem constar vários tipos de obstáculos, de acordo com os materiais disponíveis. A prova pode ser realizada em contra relógio ou preferencialmente com 2 ou 3 equipas a competirem em conjunto.

As equipas são classificadas de acordo com os tempos realizados.

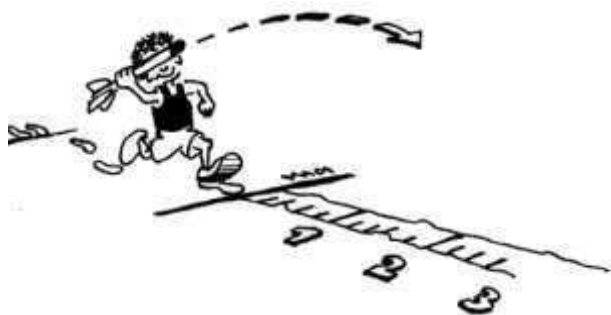
## 40m barreiras

A prova é realizada individualmente e com barreiras de 60cm de altura. Cada prestação é cronometrada, somam-se as marcas obtidas pelos vários elementos da equipa e as equipas são classificadas de acordo com os tempos realizados.

Caso a organização opte por realizar provas individuais, os critérios de classificação são os mesmos acima mencionados.



## Lançamento do vortex.



A corrida de balanço não ultrapassa 3m e o atleta inicia a corrida junto ao início da zona de balanço com os pés paralelos. O lançamento é realizado para a zona de queda onde estão delimitadas zonas de pontuação de 50 em 50cm. Os lançamentos são medidos a 90º com essa "linha" de pontuação. Cada elemento da equipa realiza duas tentativas e considera-se a melhor. No final somam-se os pontos de todos os elementos da equipa.

As equipas são classificadas pelo número de pontos alcançados.

Caso a organização opte por realizar provas individuais, os critérios de classificação são os mesmos acima mencionados

## Lançamento para trás e por cima da cabeça



De costas para a zona de quedas, com os pés paralelos e ligeiramente afastados, lançar a bola medicinal de 2 kg para trás e por cima da cabeça. Depois de lançar, o atleta pode entrar na zona de queda. O lançamento é realizado para a zona de queda onde estão delimitadas zonas de pontuação de 20 em 20cm. Os lançamentos são medidos a 90º com essa "linha" de pontuação. Cada elemento da equipa realiza duas tentativas e considera-se a melhor. No final somam-se os pontos de todos os elementos da equipa. As equipas são classificadas pelo número de pontos alcançados.

A Secção de Atletismo do

G. D. R. da Verderena

Grupo Desportivo e Recreativo da Verderena  
Praceta D. Duarte Loja, E 2830-257 Barreiro (Sede)  
R. Armando de Almeida, 44-B 2830-275 Barreiro (Extensão/Bar)

926 986 701

[www.gdrverderena.pt](http://www.gdrverderena.pt)

[g.d.verderena.atletismo@gmail.com](mailto:g.d.verderena.atletismo@gmail.com)