



## CONVÍVIO DE BENJAMINS EM PAVILHÃO

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

**DATA: 17 de Maio de 2024 (SÁBADO)**

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

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

### Programa Horário

15:30	Abertura do Secretariado – Música ambiente
15:45	Reunião técnica – organização e identificação das equipas; explicação sumaria das atividades.
16:00	Aquecimento conjunto
16:15	Início das atividades
17:30	Cerimónia de encerramento

### Regulamento geral

Atletas filiados, em representação de Clubes filiados na Associação de Atletismo de Setúbal, **de idades compreendidas até aos 11 anos (inclui os escalões de Sub-10/, Benjamins A – nascidos nos anos de 2016, 2017, 2018 e 2019 e Sub-12 / Benjamim, POPULARES, nascidos em 2014 e 2015).**

**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 até as 23:59 horas da quinta-feira, dia 15/05/2025.

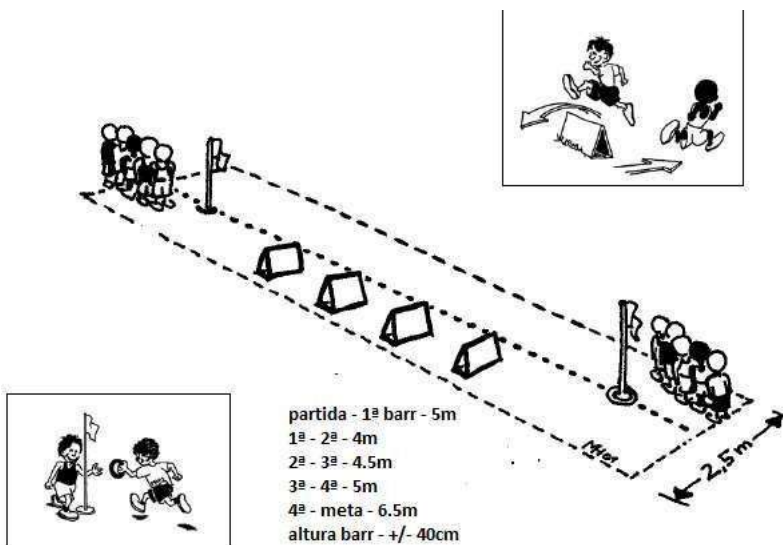
**As inscrições, dos atletas NÃO FEDERADOS**, pode ser feita, através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até as 23:59 horas da quinta-feira, dia 15/05/2025,

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 às 15:30h.

CONSULTA: REGULAMENTO EM [www.gdrverderena .pt](http://www.gdrverderena.pt) . Duvidas: 926986701

## 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.



## 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:

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

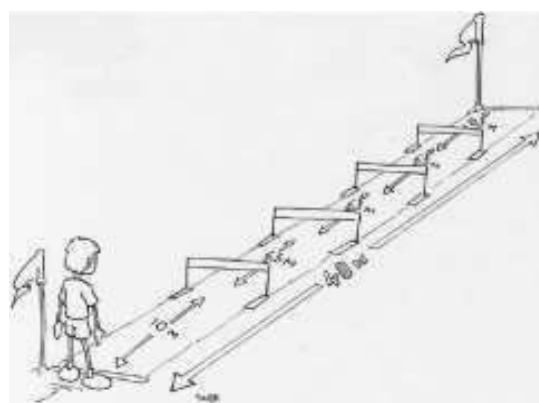
As equipas são classificadas pelo número de pontos alcançados.



## 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.

