



1º Convívio Jovem 2AP

O Clube Associação de Atletismo de Pombal (2AP), com o apoio técnico da Associação Distrital de Atletismo de Leiria (ADAL), anuncia a realização do 1º Convívio Jovem 2AP, a decorrer no próximo dia 06 do mês de Fevereiro de 2010, na pista coberta instalada na Expocentro, em Pombal.

Trata-se de um evento, em que o principal objectivo será a mobilização de jovens nascidos entre 1999 e 2003 – Escalão Benjamim - numa acção que pretende servir de divulgação da modalidade, não só para os jovens, mas também pais, familiares e amigos.

Serão apresentados circuitos adaptados a estas faixas etárias e os jovens irão percorrê-los no menor espaço de tempo possível.

No final haverá lugar a distribuição de brindes a todos os participantes.

Regulamento

1. Denominação da Actividade:

1º Convívio Jovem 2AP.

2. Entidade Organizadora e Apoio Técnico:

Associação de Atletismo de Pombal com apoio técnico da Associação Distrital de Atletismo de Leiria (ADAL).

3. Destinatários:

Jovens do Sector Masculino e Feminino, nascidos entre 1999 e 2003, inclusive, federados ou não federados. Alunos de uma Escola Primaria da Freguesia de Pombal.

4. Objectivos:

- ✓ Divulgar a modalidade no concelho de Pombal e Distrito de Leiria, entre os mais jovens, familiares e amigos;
- ✓ Promover o convívio entre os praticantes e acompanhantes;
- ✓ Promover o desenvolvimento da modalidade do Atletismo.

5. Programa / Horário:

Programa:

- 15h00 – Abertura do secretariado para inscrições
- 13h30 – Início das actividades de aquecimento para os jovens
- 15h45 – Início dos circuitos
- 17h00 – Final dos circuitos
- 17h15 – Entrega de brindes

6. Inscrições:

Realizadas no local antes do início das provas

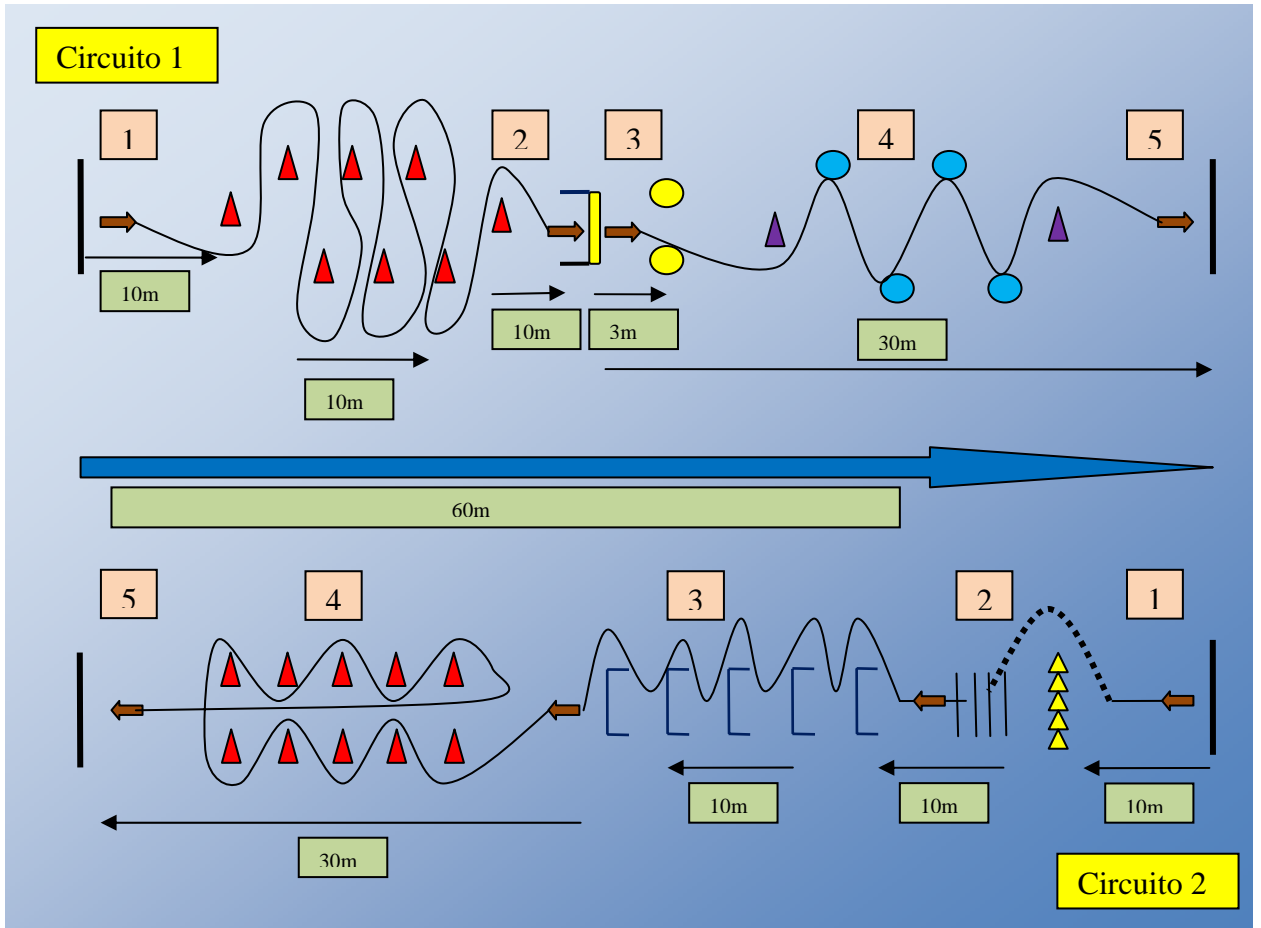
7. Prémios:

Serão entregues brindes a todos os participantes no final do evento

8. Informações

- António Simões: 966 492 316
- Gonçalo Durão: 926 602 760

PERCURSOS



Explicação dos Circuitos:

➤ Circuito 1:

1. Partida até ao 1º pino
2. Contornar os 8 pinos – 1 segundo de penalização no tempo final por cada pino derrubado.
3. Arremessar as bolas que se encontram no chão e acertar nos alvos a 3 metros. Estão 3 bolas do lado direito para ser arremessadas com a mão direita e 3 bolas do lado esquerdo para ser arremessadas com a mão esquerda – 1 segundo de bônus no tempo final por cada arremesso dentro do alvo.
4. Contornar o 1º pino e seguir para o 1º arco; pegar no objecto colocado no interior de cada arco e transportá-los para o arco seguinte; contornar o 2º pino – 1 segundo de penalização no tempo final por cada pino derrubado e/ou objecto fora do arco.
5. Após contornar o ultimo pino correr até ao final.

➤ Circuito 2:

1. Corrida até aos pinos sem tocar neles e saltar o mais longe possível – o toque nos pinos tem penalização de 1 segundo no tempo final.
2. Saltar o mais longe possível – por cada marca tem bônus de 1 segundo no tempo final.
3. Passar as 5 barreiras sem derrubar – cada barreira derrubada tem penalização de 1 segundo no tempo final
4. Corrida em gincana em torno dos pinos – 1 segundo de penalização por cada pino derrubado.
5. Correr até ao final.

➤ Participam os atletas masculinos e femininos em conjunto mas as classificações serão separadas.

➤ Os atletas percorrem o Circuito 1 e esperam para percorrer depois o Circuito 2.

➤ Os atletas serão classificados se concluírem os dois circuitos.

➤ Em caso de igualdade de tempo no final, para os três primeiros classificados e para atribuição dos prémios, ficará mais bem classificado o atleta mais novo.

Cronograma

- Enviar documento de divulgação para:
 - ✓ Câmara Municipal de Pombal
 - ✓ Juntas de Freguesia do Concelho
 - ✓ Federação Portuguesa de Atletismo
 - ✓ Clubes da ADAL
 - ✓ Jornais do Concelho