



8º Convívio de Benjamins

Grupo Desportivo das Pedreiras



8 fevereiro 2025

Pavilhão Gimnodesportivo do G.D. Pedreiras



Organização geral

1. Cada equipa tem que ter no mínimo 8 atletas e no máximo 10, sendo que poderá ser necessário criar equipas com atletas de diferentes clubes.
2. Existem 6 estações e o jogo final. No início haverá aquecimento, com duração máxima de 10 minutos.
3. Atuam 2 equipas em simultâneo em cada estação, estando em cada uma cerca de 10 minutos devendo rodar ao sinal de quem está a coordenar.
4. Este convívio tem carácter lúdico, pelo que não haverá lugar a classificações.

Horário

9H30	Chegada das Equipas
10H00	Aquecimento Conjunto
10H15	Início das Atividades
12H00	Encerramento das atividades
12H10	Entrega de Diplomas

Inscrições

Podem inscrever-se crianças nascidas entre 2014 e 2019. As inscrições são gratuitas e devem ser feitas impreterivelmente, até ao dia **4 de fevereiro de 2025** na plataforma FPA Competições.

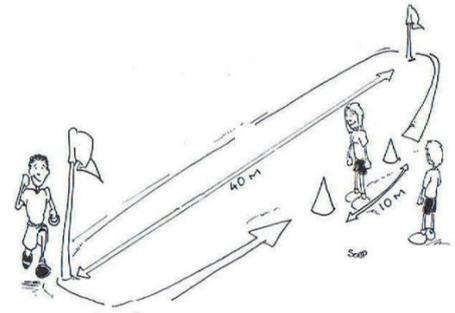
Para inscrição de **atletas Não Federados**, devem ainda enviar termo de responsabilidade devidamente assinado, para atletismo.gdpedreiras@gmail.com. Não serão consideradas as inscrições sem este documento.

Os responsáveis de equipa devem confirmar o número exato de atletas até dia **7 de fevereiro, às 21 Horas (sexta-feira)**.

Atividades

Estação 1: 40 Metros estafeta

As equipas realizam a sua estafeta, com número igual de percursos, com entrega do testemunho na zona devidamente assinalada.



Estação 2: Salto em altura

Todos os atletas têm direito a um mínimo de 3 saltos, sendo pelo menos 1 salto em cada uma das alturas indicadas:

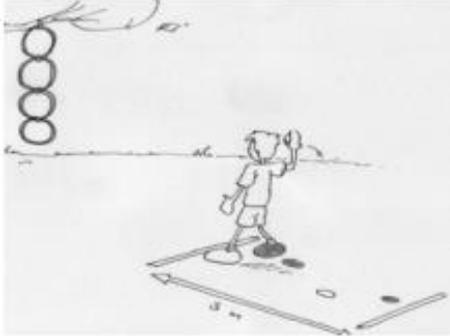
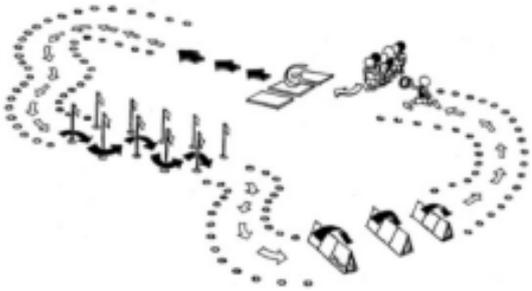
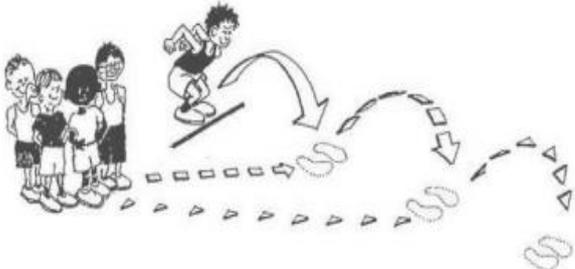
- 70 cm
- 80cm
- 90cm



Estação 3: Escalada Horizontal

Os atletas fazem deslocamento num percurso definido, deitados num colchão, e têm de deslizar com o colchão do início ao fim do mesmo, usando a corda como apoio. Não podem ajudar com os pés. O atleta seguinte inicia quando o colega terminar.



<p>Estação 4: Lançamento de Precisão</p> <p>Cada atleta tem direito a 3 lançamentos para um alvo, com recurso a bolas pequenas.</p>	
<p>Estação 5: Fórmula 1</p> <p>Corrida de obstáculos, com 2 atletas a correr em simultâneo, um de cada equipa, com número igual de percursos. O jogo é realizado 2 vezes.</p>	
<p>Estação 6: Salto Canguru</p> <p>Os atletas realizam um salto a pés juntos, o atleta seguinte inicia o seu salto na marca efetuada pelo primeiro, e assim sucessivamente até toda a equipa saltar.</p>	



ESTAFETA MEGA – Jogo Final

No jogo final, os atletas devem transportar um conjunto de objetos do início ao fim do percurso, o mais rápido possível, como se fosse uma estafeta. O primeiro atleta transporta 1 objeto até ao segundo atleta e volta para buscar outro objeto. O segundo atleta leva o objeto para o terceiro e assim por diante.

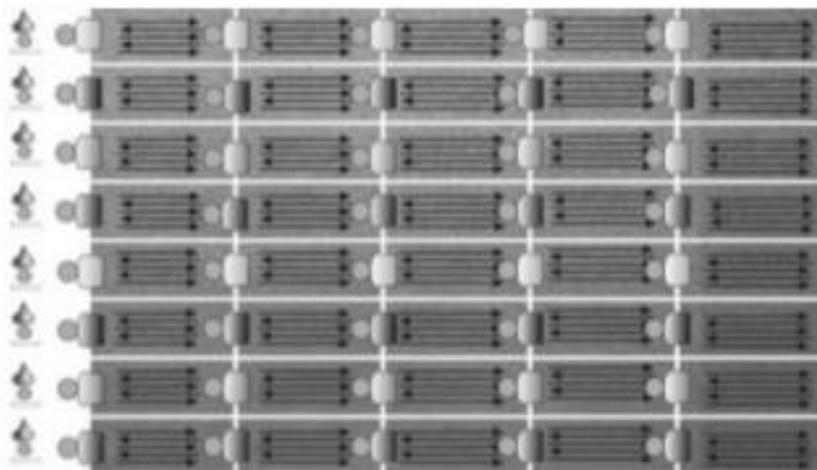
O jogo será disputado em 4 voltas, com o esquema indicado. A escolha dos atletas fica a cargo do seu responsável, sendo que é obrigatório a participação de todos os atletas:

1ª volta – Equipas 1 a 6 (5 atletas)

2ª volta – Equipas 7 a 12 (5 atletas)

3ª volta – Equipas 1 a 6 (restantes 5 atletas)

4ª volta – Equipas 7 a 12 (restantes 5 atletas)





Termo de responsabilidade

Eu _____, **tutor**
do(a) atleta _____, **nascido a**
____/____/____, **portador do Cartão do Cidadão n.º**
_____, **para os devidos efeitos e sob minha**
inteira responsabilidade, DECLARO:

1) Que o meu filho(a) não possui quaisquer contraindicações
médicas para a prática da atividade física, mais concretamente
para participar no convívio de Benjamins do GD Pedreiras;

2) Que é da minha inteira responsabilidade assegurar
previamente à inscrição do meu educando, do estado da sua
aptidão física para o exercício desta atividade;

3) Que assumo toda a responsabilidade no caso de ocorrer algum
acidente

_____, **de** _____ **de** _____

O DECLARANTE _____