



## Regulamento

# CDBBR Clube Desportivo do Bombarral ADAL



# Convívio Kids' Athletics

**Escalão de Benjamins**  
(aberto a não federados)

**Bombarral**

**Inscrições:** [eventos@cdbbr.pt](mailto:eventos@cdbbr.pt)

**PAVILHÃO MUNICIPAL – BOMBARRAL**  
Domingo, 16 de fevereiro de 2019



## EVENTO

- ♣ Os participantes podem ser atletas federados ou não federados, em representação de clubes, escolas ou individuais. Para os não federados, para efeitos de seguro do evento, tem de ser fornecido, aquando da inscrição, nome completo, data de nascimento, número de identificação fiscal;
- ♣ As inscrições deverão ser enviadas para o correio eletrónico **eventos@cdbbr.pt**, com a indicação do número de elementos participantes, e dados pessoais dos não federados, **até dia 12 de fevereiro de 2019**.
- ♣ Este evento Kids' Athletics iniciar-se-á às 10 horas, e terá a duração máxima de duas horas;
- ♣ As atividades realizar-se-ão num pavilhão de 40x20m;
- ♣ O aquecimento será da responsabilidade da organização e será feito em conjunto com todos os participantes;
- ♣ O evento será constituído por sete atividades (3 de corrida, 2 de saltos e 2 de lançamentos);
- ♣ Todos os elementos participantes, em cada atividade, pontuam para a equipa, sem exceção;
- ♣ No final será entregue uma medalha e um diploma a cada participante;
- ♣ Haverá um lanche-convívio após a entrega de lembranças;
- ♣ As atividades propostas, neste regulamento, poderão ser alteradas por questões técnicas e/ou logística até à data do evento;
- ♣ Em cada atividade, para efeitos de classificação, serão atribuídos à equipa vencedora de cada estação tantos pontos quanto o número de equipas participantes, recebendo as restantes equipas pontuação sucessivamente decrescente até a pior classificação receber 1 ponto.  
(Exemplo para oito equipas: 1<sup>a</sup> =8pts; 2<sup>a</sup> =7pts; [...]; 7<sup>a</sup> =2pts; 8<sup>a</sup> =1pt.)

## EQUIPAS

- a) As equipas deverão, preferencialmente, ser compostas por seis elementos benjamins, nascidos entre 2008 e 2012;
- b) Serão criadas equipas mistas com elementos de dois ou mais clubes, caso os clubes não possam formar equipas completas;
- c) Havendo ainda atletas sem equipas depois de criado o maior número possível de equipas com seis elementos, esses atletas serão distribuídos pelas existentes;
- d) No caso das equipas abrangidas pela alínea c), e para possibilitar que todos participem na atividade, existirá em cada atividade um suplente, não podendo um elemento ser suplente em mais que uma atividade;
- e) Situações não abrangidas nas alíneas anteriores serão resolvidas pela organização.

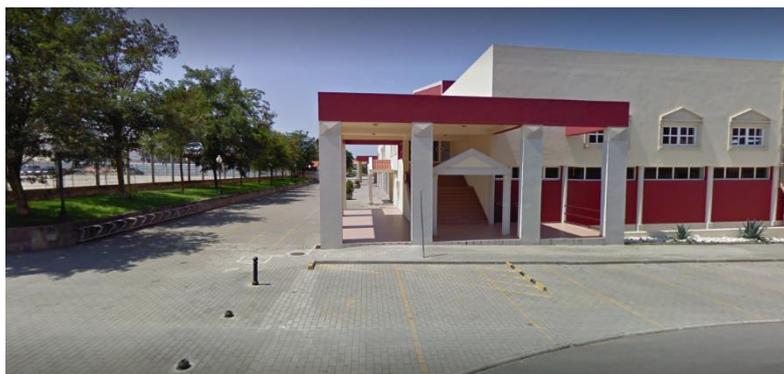


## PROGRAMA HORÁRIO

HORÁRIO	ATIVIDADE
10:00	Identificação/Organização das equipas
10:15	Conferência com os responsáveis dos clubes: explicação das atividades e esquema de rotação
10:30	Abertura do evento / Aquecimento conjunto
10:50	Início das atividades (rotação a cada 10 minutos)*
11:50	Transição Divulgação das pontuações antes da prova final
12:10	Prova final: (por grupos)
12:25	Cerimónia de Encerramento Divulgação dos Resultados Finais / Entrega de Diplomas Lanche-Convívio

\*A duração das rotações poderá ser alterada durante o evento mediante a evolução de cada estação.

## LOCAL



Pavilhão Municipal do  
Bombarral

Rua Cidade de Nampula  
2540-074 Bombarral

GPS: N 39° 16' 13.958"  
W 9° 9' 47.149"



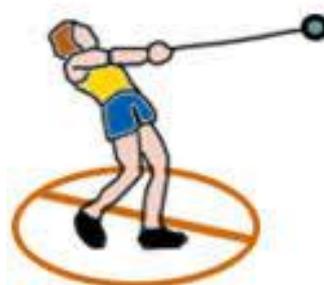
## ATIVIDADES PROPOSTAS

### 6 ESTAÇÕES + PROVA FINAL

#### ♣ Lançamento do Martelo

Esta estação é uma progressão para o Lançamento do Martelo, em que cada aluno terá três tentativas para fazer um lançamento rotacional para uma zona dividida por fitas. O atleta, com as costas viradas para a área de lançamento, terá de efetuar uma rotação para poder lançar o martelo de brincar.

Terá de ser o mais preciso possível para acertar na zona mais pontuável. Serão contabilizados todos os lançamentos de cada atleta em que o melhor de cada um será pontuável para a sua equipa.



#### ♣ Saltos de Sapo

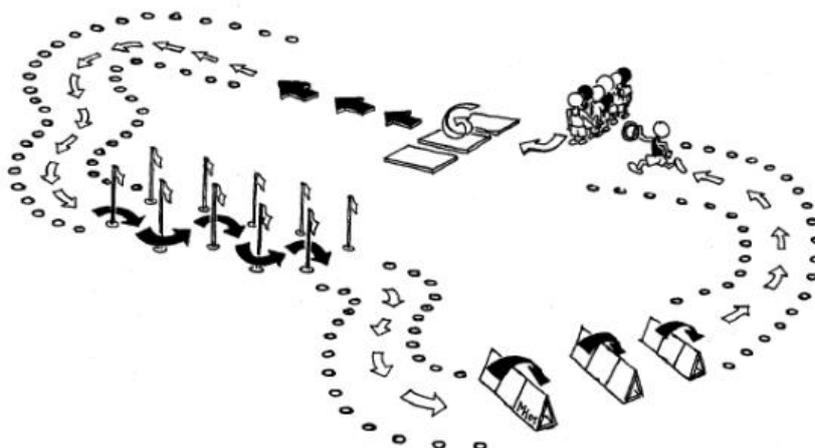
Cada atleta executa 3 saltos de sapo a partir de uma linha de partida, com zonas de queda delimitadas, em que a primeira vale um ponto e a segunda 2 pontos e assim por diante. Para a pontuação da equipa conta o melhor salto de cada um dos seus atletas.





### ♣ Estafeta “Fórmula 1”

Prova de estafeta em que cada atleta inicia o seu percurso com uma cambalhota, passam por uma zona de barreiras, uma zona onde terão de passar por debaixo de obstáculos, outra de slalom e uma última para saltar o pelintro. A pontuação por equipas será determinada, após todos terem passado pela estação, pelos melhores tempos obtidos por cada equipa.



### ♣ Lançamento do Canhão

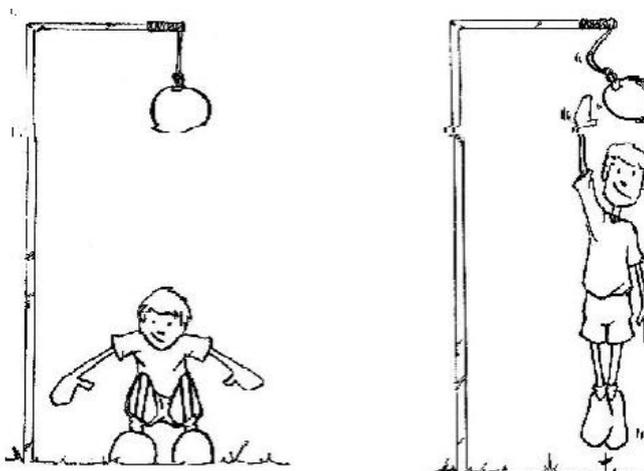
Cada atleta terá três tentativas para fazer um lançamento de peito com as duas mãos em contacto com uma bola medicinal de 2kg. O lançamento será feito com ênfase na extensão de toda a cadeia propulsiva, com um pequeno agachamento (sentado numa cadeira). Serão pontuados todos os lançamentos de cada atleta, contando o melhor de cada um para a pontuação coletiva da sua equipa.





### ♣ **Tocar mais Alto**

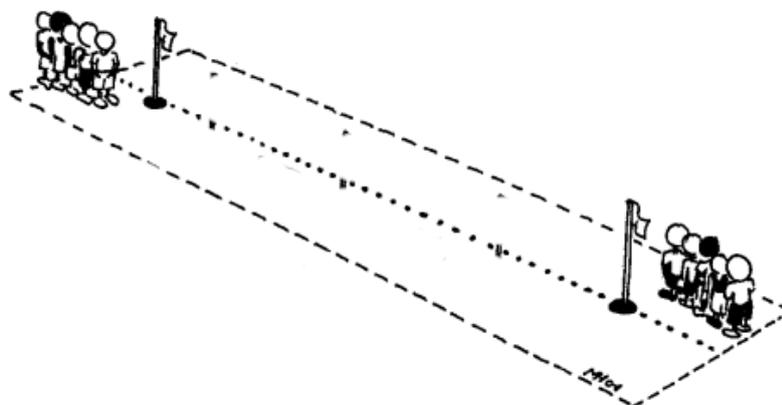
Partindo de uma posição estática, cada atleta tenta saltar o mais alto possível, junto a uma régua vertical graduada com cinco zonas de pontuação. Os atletas terão 3 tentativas. Contará para a pontuação da equipa, a melhor pontuação obtida pelo atleta nas 3 tentativas.



### ♣ **Estafeta Vai-Vem Coordenativo**

A equipa é dividida em 2 grupos que ficarão nas extremidades da estação. A estafeta inicia-se com o primeiro atleta a pegar numa bola de Basquetebol, progredindo em drible a duas mãos até à extremidade oposta, depositando-a no chão para o colega seguinte, Todos os elementos terão que fazer dois percursos (um de ida, outro de volta).

A pontuação por equipas será determinada pelos melhores tempos obtidos por cada equipa.





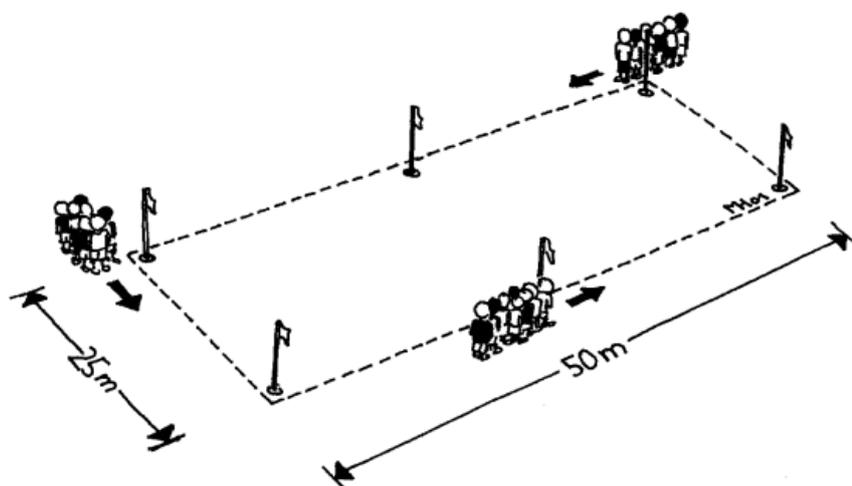
### ♣ Prova Final – “Pulsação”

Após todas as equipas terem passado por cada uma das 6 estações iniciais, realizar-se-á uma prova de resistência, com a participação simultânea de todas as equipas. Esta prova consiste num circuito sem obstáculos com um perímetro aproximadamente igual ao do recinto do evento, em que cada equipa começa num ponto do circuito. Todas as equipas partem ao mesmo tempo, levando cada membro da equipa uma marca que devem depositar junto de um recetor no lado oposto do recinto.

Ao passarem pelo ponto de partida recebem nova marca, que devem igualmente depositar no mesmo ponto da inicial, assim sucessivamente, tentando depositar o máximo de marcas que conseguirem dentro do tempo limite. No final da prova serão contadas as marcas depositadas por cada equipa. A equipa que obtiver mais marcas recebe a pontuação máxima e a que tiver menos, terá a pontuação mínima.

Todos poderão participar/pontuar para a equipa, no entanto no caso de existirem equipas com mais elementos do que outras, o número de marcas depositadas pelos elementos será dividido pelo total de elementos da equipa e multiplicado pelo número de elementos da(s) equipa(s) com menos elementos.

Exemplo: existindo equipas de 6 elementos e outras de 7, para efeitos de classificação, o número de marcas de cada equipa de 7 a “lançar” na tabela de pontos será igual a:  $(x/7)*6$ , sendo “x” o número de marcas efetivamente depositadas pela equipa.





## COMO CHEGAR

Vindo da A8, o ideal é utilizar a saída de Bombarral Norte (Saída 12), seguindo o sentido Bombarral na EN8. Quando se chega à vila encontra-se uma rotunda com o Hotel Comendador do lado direito (ver imagem abaixo).



Seguir para a Av. Inocência Cairel Simão, até ao fim, onde se encontra um STOP.



Seguir em frente no STOP e na próxima rotunda a cerca de 100m encontra-se o estacionamento do Pavilhão e da Piscina Municipal.





O Pavilhão é o edifício do lado esquerdo, pode-se estacionar nesse parque e seguir a pé para a porta principal no lado oposto. (O melhor é ir por entre os dois edifícios, torna-se mais perto).



Outras referências:

O Pavilhão Municipal fica junto à Escola Básica e Secundária Fernão do Pó

## CONTACTOS

Ana Paula Patrício (967 707 037 / atletismo@cdbbr.pt)

Mário Lima (919 221 345 / sykor.net@gmail.com)

**Organização:**

CDBBR Clube Desportivo do Bombarral e Associação Distrital de Atletismo de Leiria

**Apoio institucional:**

Câmara Municipal do Bombarral  
União de Freguesias de Bombarral e Vale Côvo