

I.º CONVÍVIO DE BENJAMINS

NDAP ATLETISMO



APOIO:    Associação Municipal de Leiria

POMBAL

Organização:



Rua de Leiria, Zona Desportiva de Pombal, Apartado 46, 3101-901 Pombal
236212778 | 912864320 | geral@ndap.pt | www.ndap.pt | www.facebook.com/ndapombal

Com o apoio de:



NÚCLEO DO DESPORTO AMADOR DE POMBAL

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA, CULTURAL E RECREATIVA

Fundado em 18 de junho de 1977 Contribuinte N° 501432930

ORGANIZAÇÃO

O 1º Convívio de Benjamins do Núcleo Desporto Amador de Pombal é organizado pela secção de atletismo do clube e conta com o apoio da Câmara Municipal da Pombal, Junta de Freguesia de Pombal e da Associação Distrital de Atletismo de Leiria.

É um convívio organizado em formato **Kids' Athletics**, onde os jovens atletas poderão experimentar e praticar atletismo de uma forma lúdica e informal. Tendo em conta o cariz do evento, apenas existirá classificação coletiva. No entanto, o clube irá distribuir diplomas e troféus a todos os participantes de forma a premiar a sua participação.

Este evento é destinado a jovens com idades compreendidas entre os 6 e os 11 anos (anos de nascimento 2015 a 2011 - Benjamins A e B) de ambos os sexos (equipas mistas).

Coordenação Técnica estará sobe a responsabilidade de **Nuno Marques e João Pimentel**;

REGULAMENTO GERAL

1. Constituição das Equipas

- Cada equipa deve ser composta, idealmente por **8 elementos**;
- Podem ser criadas equipas mistas com elementos de vários clubes, caso haja alguma equipa com número inferior ou superior a 8 elementos;
- Havendo elementos de fora, os mesmo serão divididos pelas equipas existentes;

2. Estrutura do Evento

- O evento terá uma duração aproximada de 2 horas com o início previsto para as 10h00;
- As atividades são realizadas no Estádio Municipal de Pombal;
- O aquecimento será realizado em conjunto com todos os participantes e sobe a responsabilidade do NDAP;
- O evento é constituído por 7 provas (3 de corrida, 2 de saltos e 2 de lançamentos). No entanto, serão criadas mais algumas atividades (não pontuáveis) caso o número de equipas seja superior a 12;
- As equipas serão distribuídas pelas várias estações e de forma a que cada estação tenha 2 equipas;
- Existirá um controlo de tempos de atividade por cada atividade (rotação) de 10 minutos;
- Em cada estação existirão monitores da organização (Atletas e Pais) de forma a explicar, ajuizar e monitorizar cada atividade;

3. Programa Horário

HORÁRIO	ATIVIDADE
09:15	RECEÇÃO DAS EQUIPAS
09:30	REUNIÃO TÉCNICA
09:45	AQUECIMENTO CONJUNTO
10:00	INICIO DAS ATIVIDADES
12:00	FINAL DAS ATIVIDADE
12:30	ENTREGA DE PRÉMIOS

Organização:



Rua de Leiria, Zona Desportiva de Pombal, Apartado 46, 3101-901 Pombal
236212778 | 912864320 | geral@ndap.pt | www.ndap.pt | www.facebook.com/ndapombal

Com o apoio de:



NÚCLEO DO DESPORTO AMADOR DE POMBAL

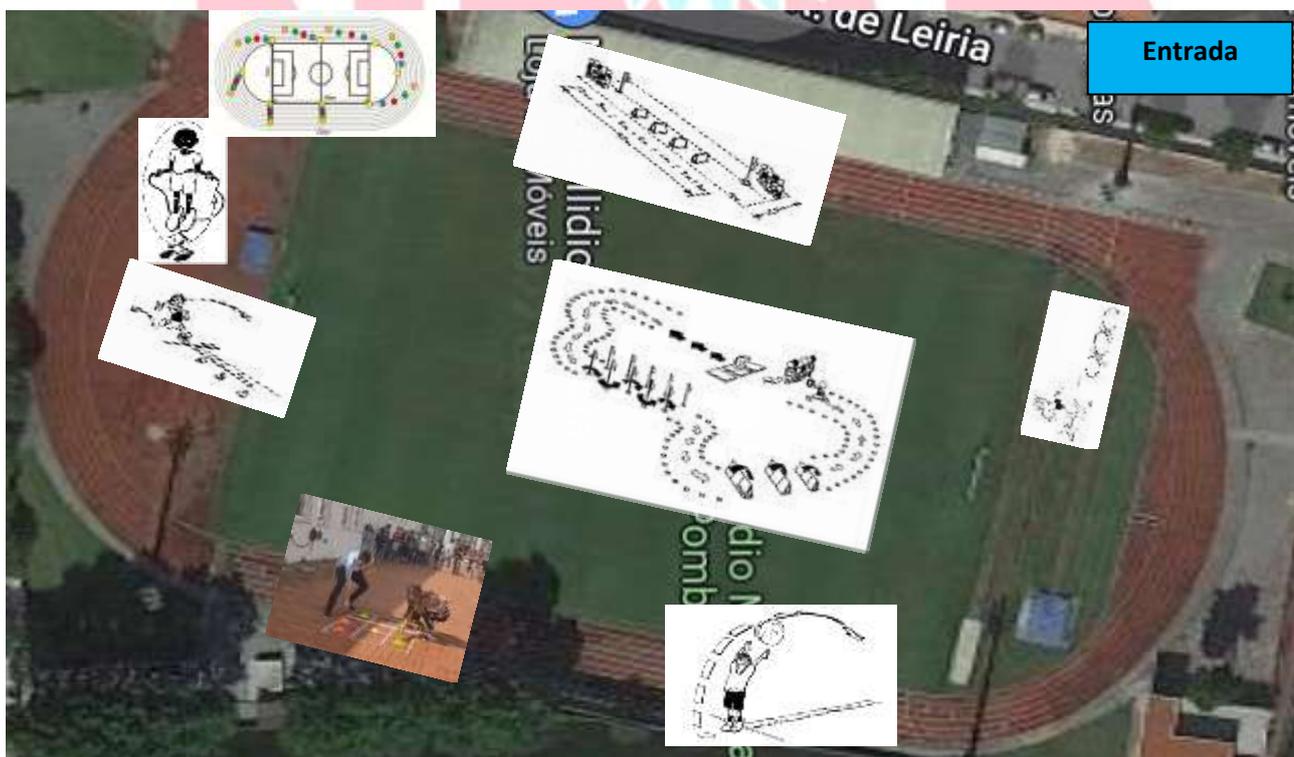
ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA, CULTURAL E RECREATIVA

Fundado em 18 de junho de 1977 Contribuinte N° 501432930

4. Regulamento Técnico

- No início do evento será estipulado o número de elementos por que cada equipa será constituída;
- Todos os elementos de cada equipa têm de participar e pontuar nas variadas atividades;
- No caso de existirem equipas com diferenças no número de atletas:
 - **Nos concursos (saltos e lançamentos)** será usada uma regra de três simples para determinar o resultado da equipa = (Total de pontos alcançado, a dividir pelo nº de atletas) x Nº de atletas definido.
 - **Nas Corridas**, todos os elementos da equipa devem realizar 1 percurso completo. Em caso de diferença no número de atletas, algum atleta da equipa deverá repetir o percurso para igualar o total de percursos a realizar. Nas situações em que as equipa têm mais elementos do que o número estipulado por equipa, uma vez que cada equipa poderá repetir o número de vezes, devem ir alternando os participantes de forma a todos participarem;
- A pontuação final de cada estação será global e será proporcional ao número de equipas participantes. (Ex. Número de equipas participantes: 12; a equipa com melhor pontuação/tempo terá 12 pontos, a segunda 11, a terceira 10 e assim sucessivamente.)

5. Organização Espacial



Organização:



Rua de Leiria, Zona Desportiva de Pombal, Apartado 46, 3101-901 Pombal
236212778 | 912864320 | geral@ndap.pt | www.ndap.pt | www.facebook.com/ndapombal

Com o apoio de:



NÚCLEO DO DESPORTO AMADOR DE POMBAL

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA, CULTURAL E RECREATIVA

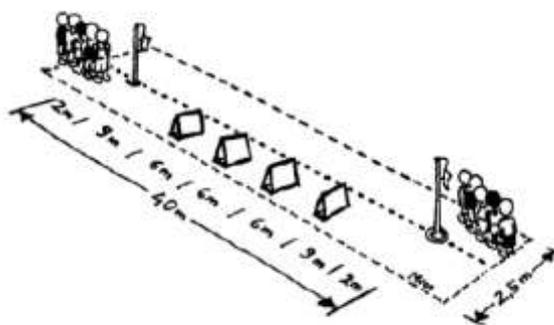
Fundado em 18 de junho de 1977 Contribuinte N° 501432930

ATIVIDADES

1. Estafeta Velocidade e Barreiras (Vai e Vem)

Procedimento: Cada percurso é constituído por um trajeto de 80m, com ida de 40 metros com 4 barreiras numa pista e volta de 40 metros planos noutra pista paralela. Nesta estação estarão montadas duas estafetas (2 equipas). O primeiro percurso é feito com barreiras, passando o testemunho ao elemento que se encontra no lado oposto e que fará posteriormente o percurso sem barreiras. A prova termina assim que todos os atletas realizarem os dois percursos conforme o esquema.

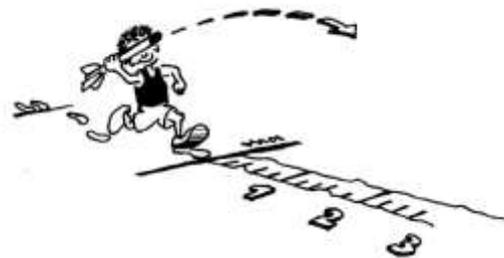
Pontuação: Os pontos são atribuídos mediante o tempo, ou seja, a equipa que tiver o tempo mais rápido terá a melhor pontuação e por aí em diante.



2. Lançamento do Vortex

Procedimento: Existirá uma zona de balanço definida (mais ou menos 5 metros) que os atletas poderão ou não utilizar. Os atletas têm de lançar o vortex o mais longe possível dentro das zonas delimitadas e sem ultrapassar a linha limite. Cada atleta tem 2 tentativas sendo que pontua o melhor lançamento de cada um.

Pontuação: Os pontos são atribuídos mediante o local onde o vortex atinge o solo, estando o setor dividido por zonas de pontuação. A primeira zona vale 1 ponto e a segunda 2 pontos e assim sucessivamente. Cada atleta terá 2 tentativas sendo contabilizada a melhor tentativa. A equipa com o maior somatório de pontos terá a melhor pontuação final e por aí em diante.



3. Salto em comprimento

Procedimento: Para esta prova existirá uma zona de balanço marcada (cerca de 10m) e não nem tábua nem zona de chamada (o atleta pode saltar de onde desejar até ao limite do corredor de balanço). A chamada tem de ser feita a um pé e o salto é contabilizado na zona onde o atleta irá cair.

Pontuação: Os pontos são atribuídos mediante o local onde o atleta "aterra, estando a zona de queda dividido por zonas de pontuação. A primeira zona vale 1 ponto e a segunda 2 pontos e assim sucessivamente. Cada atleta terá 2 tentativas sendo contabilizada a melhor tentativa. A equipa com o maior somatório de pontos terá a melhor pontuação final e por aí em diante.



Organização:



Rua de Leiria, Zona Desportiva de Pombal, Apartado 46, 3101-901 Pombal
236212778 | 912864320 | geral@ndap.pt | www.ndap.pt | www.facebook.com/ndapombal

Com o apoio de:



NÚCLEO DO DESPORTO AMADOR DE POMBAL

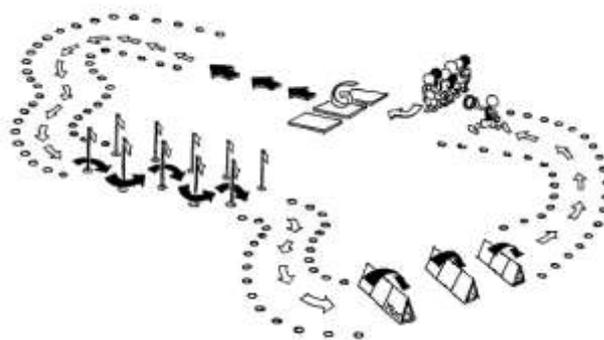
ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA, CULTURAL E RECREATIVA

Fundado em 18 de junho de 1977 Contribuinte N° 501432930

4. Corrida de obstáculos “Formula 1”

Procedimento: A corrida de obstáculos será realizada em formato de estafeta. Existirá diferentes obstáculos ao longo do percurso, desde barreiras, slalom, entre outros que os atletas têm de fazer. Competiram duas equipas ao mesmo tempo e termina quando todos os elementos de ambas as equipas realizarem o percurso 1x. Como em qualquer estafeta os atletas têm de transmitir o testemunho numa zona definida. Cada equipa poderá realizar 2x a corrida, sendo contabilizado o melhor tempo.

Pontuação: Os pontos são atribuídos mediante o tempo, ou seja, a equipa que tiver o tempo mais rápido terá a melhor pontuação e por aí em diante.



5. Lançamento para trás

Procedimento: Lançamento de uma bola (Peso 1kg) à retaguarda e em cima da cabeça. O atleta deve colocar-se atrás da linha de lançamento com os pés paralelos e de costas viradas para a direção do lançamento. Deve segurar a bola com as duas mãos e arremessar a bola para trás e acima da cabeça o mais longe possível. Após o lançamento, o participante pode ultrapassar a linha (por exemplo: dar um passo atrás). Cada elemento da equipa tem direito a duas tentativas.

Pontuação: Os pontos são atribuídos mediante o local onde a bola atinge o solo, estando o setor dividido por zonas de pontuação. A primeira zona vale 1 ponto e a segunda 2 pontos e assim sucessivamente. Cada atleta terá 2 tentativas sendo contabilizada a melhor tentativa. A equipa com o maior somatório de pontos terá a melhor pontuação final e por aí em diante.



6. Saltar à Corda

Procedimento: O participante coloca-se na posição inicial com os pés paralelos e a corda pendente atrás do corpo segura por ambas as mãos com os braços em extensão. Ao sinal de início, desloca a corda por trás do corpo para cima e para a frente por cima da cabeça e depois para baixo pela frente do corpo saltando por cima da mesma. Este ciclo é repetido o maior número de vezes possível em 15 segundos. Deve-se saltar a corda sempre com os dois pés em simultâneo. Cada participante tem duas tentativas, contando a melhor para efeitos de classificação:

Pontuação: Todos os elementos da equipa competem. São contabilizados todos os toques da corda no chão, nos 15 segundos de prova. Apenas o melhor resultado de cada elemento conta para o total, ou seja, a pontuação da equipa. A equipa com o maior somatório de pontos terá a melhor pontuação final e por aí em diante.



Organização:



Rua de Leiria, Zona Desportiva de Pombal, Apartado 46, 3101-901 Pombal
236212778 | 912864320 | geral@ndap.pt | www.ndap.pt | www.facebook.com/ndapombal

Com o apoio de:



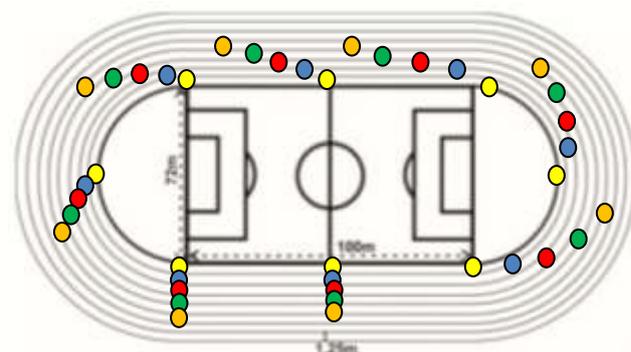
NÚCLEO DO DESPORTO AMADOR DE POMBAL

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA, CULTURAL E RECREATIVA

Fundado em 18 de junho de 1977 Contribuinte N° 501432930

7. Corrida de estafetas

Procedimento: A corrida de estafeta será realizada à volta da pista de 400m sendo que cada atleta percorre uma distância de 50m. Cada equipa correrá na sua pista (utilizando a decalagem da estafeta 4x100m). Os locais de transmissão dos testemunhos estarão identificados nas pistas. Consoante o número total de equipas competirão várias equipas em simultâneo e dividido por series. Termina quando todos os elementos de cada



equipa realizarem o percurso da volta à pista. Como em qualquer estafeta os atletas têm de transmitir o testemunho no local definida. Para ordenação da classificação será contabilizado tempo de cada equipa.

Pontuação: Os pontos são atribuídos mediante o tempo, ou seja, a equipa que tiver o tempo mais rápido terá a melhor pontuação e por aí em diante.

Estação extra. Jogo do Galo em Estafeta

Procedimento: A disputa do jogo do galo será realizada entre duas equipas (preferencialmente de 4 jogadores, mas podendo variar). O jogo do galo desenrola-se em sistema de estafeta vai-vém sendo que os 3 primeiros elementos terão de levar um marcador da cor da sua equipa (cada equipa terá 3 marcadores da cor) e ir colocando nos espaços disponíveis de forma a tentar fazer linha. Caso não consigam fazer linha, a partir do quarto elemento (já não levam marcador) simplesmente deve alterar o marcador de posição para outro espaço livre e assim sucessivamente até alguma equipa conseguir fazer linha.



Podem repetir o número de vezes que entender e caso não haja equipas diferentes, podem fazer o jogo entre a própria equipa.

Pontuação: Sem pontuação.

Organização:



Rua de Leiria, Zona Desportiva de Pombal, Apartado 46, 3101-901 Pombal
236212778 | 912864320 | geral@ndap.pt | www.ndap.pt | www.facebook.com/ndapombal

Com o apoio de:



NÚCLEO DO DESPORTO AMADOR DE POMBAL

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA, CULTURAL E RECREATIVA

Fundado em 18 de junho de 1977 Contribuinte N° 501432930

INSCRIÇÕES

- As inscrições para o 1º Convívio de Benjamins do Núcleo de Desporto Amador de Pombal são gratuitas e devem ser feitas até ao dia **07 de junho de 2022**, através do correio eletrónico n.r.a.marques@gmail.com;
- No ato da inscrição devem identificar a pessoa responsável por cada equipa e indicar do número de atletas previstas a participar no evento;
- A participação de crianças não federadas e sem seguro desportivo, poderão participar, mediante a autorização do seu representante legal (a ser tratado por cada clube).

CEDÊNCIA DE IMAGEM

- Informamos, a todos os participantes, que o evento poderá ser gravado em vídeo e/ou fotografada pela organização do evento e/ou jornalistas para posterior divulgação e promoção nos meios de comunicação.
- Desta forma informamos que, ao se inscreverem e participarem no 1º convívio de benjamins do Núcleo de Desporto Amador de Pombal, automaticamente aceitam a cedência dos direitos dos direitos de imagem para o efeito e sem direito a qualquer compensação financeira.

CONTACTOS

- **Coordenador Técnico NDAP** - Nuno Marques (916671897)
- **Coordenador Kids Athletics** - João Pimentel (963568345);



Organização:



Rua de Leiria, Zona Desportiva de Pombal, Apartado 46, 3101-901 Pombal
236212778 | 912864320 | geral@ndap.pt | www.ndap.pt | www.facebook.com/ndapombal

Com o apoio de:

