



2º Convívio de Benjamins A-do-Barbas



1 – INTRODUÇÃO

O **Centro Popular e Recreativo de A-do-Barbas (CPRAB)**, Secção de Atletismo, vai organizar no dia *16 de novembro de 2024*, a 2ª edição do Convívio de Benjamins de A-do-Barbas, no **campo da Casa do Pessoal da Maceira***, um evento em formato de Kids' Athletics que tem como fundamento os movimentos básicos do Atletismo (correr, saltar e lançar), onde os participantes têm a oportunidade de experimentar e praticar a modalidade de uma forma jogada e informal.

Objetivos:

- Despertar e consolidar o interesse pela prática desportiva, nomeadamente do atletismo;
- Passar por experiências desportivas que enriqueçam o vocabulário motor dos participantes;
- Desenvolver valores como o respeito e o espírito de equipa.

*Por ser na rua, está condicionado ao estado do tempo. Caso esteja a chover, será realizado no pavilhão Municipal de Maceira (<https://maps.app.goo.gl/mRQYpmPekXDDFBPU8>), coordenadas (39.686513, -8.898073).

2 – PROGRAMA-HORÁRIO

9h 15min	CHEGADAS DAS EQUIPAS
9h 30min	Organização/Identificação das equipas/Explicação sumária das atividades
9h 45min	Aquecimento Conjunto.
10h 00min	Início das Atividades.
12h 00min	Prova Final
12h 30min	Entrega de Diplomas de Participação

3 – INSCRIÇÕES

- As inscrições/total de participantes para o **Convívio de Benjamins de A-do-Barbas** devem ser enviadas para o email atletibarbass.inscricoes@gmail.com, até **4ª feira dia 13 de novembro de 2024**, indicando:

- Clube e Responsável equipa
- Nome de atletas e data de nascimento

4 – REGULAMENTO

2.1.- Condições de participação:

- O **Convívio de Benjamins de A-do-Barbas** é aberto a jovens federados, escolas ou individualmente, com idades compreendidas entre os **6 e os 12 anos (Benjamins A e B - nascidos de 2013 a 2017)** de ambos os géneros (**equipas mistas**). Os jovens que não sejam federados devem apresentar-se com um termo de responsabilidade (ver abaixo o ponto 2.6).



2º Convívio de Benjamins A-do-Barbas

2.2.- Equipas:

- a) Todos os jogos são realizados por equipa;
- b) As equipas devem ser obrigatoriamente de composição mista;
- c) Cada equipa tem que ser composta pelo mínimo de **6 elementos** e no máximo 8;
- d) Podem ser criadas equipas mistas com elementos de vários clubes, caso haja alguma equipa com número inferior ou superior a 6 elementos;
- e) Havendo ainda elementos de fora, suscita-se que os mesmos sejam divididos pelas equipas existentes;

2.3.- Evento: termina o convívio em que todos os participantes tenham cumprido todas as atividades/estações;

- a) O evento terá a **duração máxima de 2 horas 30min**;
- b) As atividades são realizadas na **Pista da Casa do Pessoal da Maceira**, a partir das 9h 30min;
- c) O aquecimento é da responsabilidade da organização local e é feito em conjunto com todos os participantes;
- d) O evento é constituído por **8 + 1 provas** (3 de corrida, 2 de saltos e 3 de lançamentos + Pulsação);
- e) As equipas são distribuídas por cada estação, estando em cada uma cerca de 10 minutos e devem rodar ao sinal (apito) de quem está a coordenar; a duração das rotações poderá ser alterada durante o evento mediante a evolução de cada estação.
- f) Atuam **2 equipas simultaneamente em cada estação**, de forma a estimular a "competição";
- g) Cada estação tem pelo menos 2 monitores, um coordena a execução do jogo e outro anota os resultados dos elementos de cada equipa. Em cada estação ficam sempre os mesmos monitores, devendo estes fazer uma pequena demonstração aos elementos das equipas no início de cada estação;
- h) Na rotação das equipas, as equipas numeradas com número par, rodam no sentido dos ponteiros do relógio, as numeradas com número ímpar, rodam no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.
- i) Referente ao sistema de pontuação, todos os elementos de cada equipa participam e pontuam na atividade;



2º Convívio de Benjamins A-do-Barbas

2.4.- Classificações:

- a) Os resultados são registados em cada disciplina;
- b) A classificação das equipas é feita através da soma dos melhores resultados individuais dos seus elementos, baseando-se nos tempos, nas distâncias, ou nos pontos obtidos nas diversas atividades;
- c) Nas provas de saltos e lançamentos, o resultado final corresponde à soma da melhor marca de todos os elementos;
- d) A pontuação máxima depende do número de equipas a competir por grupo etário. Por exemplo, com 12 equipas a participar atribuem-se 12 pontos à melhor equipa, 11 pontos à segunda melhor, 10 pontos à terceira melhor e assim sucessivamente;
- e) A equipa vencedora no final de todas as provas é aquela que obtiver melhor pontuação no final de todas as provas;

2.5.- Seguro Desportivo:

Os atletas federados usufruem do seguro desportivo. Os atletas não federados terão de assinar um termo de responsabilidade para a participação no evento, assumindo o Encarregado de Educação ou acompanhante maior de idade, a responsabilidade para qualquer ocorrência que possa suceder durante as atividades.

FÓRMULA PROPOSTA – FÓRMULA 9 (8 exercícios + 1)

1. Exercício Vai e Vem (Estafeta combinando corrida de velocidade e slalom)

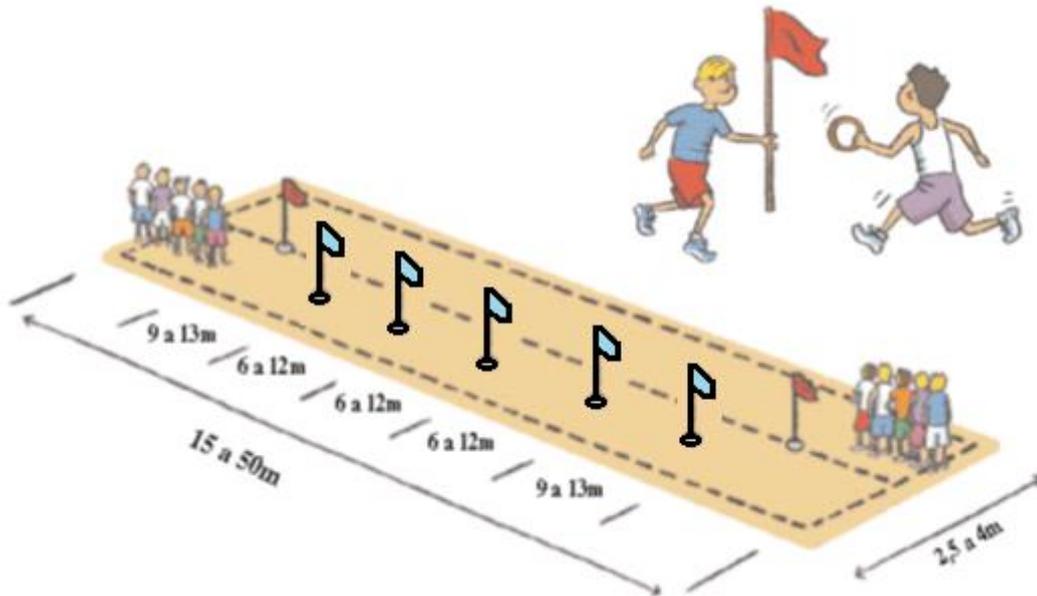
Objetivo: A prova consiste numa Estafeta de 60m (30m + 30m) com um percurso de Velocidade (ida) e outro em slalom de (volta) e entregar testemunho ao colega de equipa (entre cada percurso).



2º Convívio de Benjamins A-do-Barbas



CASA DO
PESSOAL
MACEIRA



Pontuação:

A pontuação é elaborada de acordo com os tempos: a equipa mais rápida é a vencedora, sendo as seguintes equipas classificadas pela ordem crescente dos seus tempos (da mais rápida para a mais lenta).

As equipas deverão ter o mesmo número de elementos, caso contrário a(as) equipa(s) com menos elementos terão de fazer a quantidade de percursos até ter o mesmo total de percursos da equipa com mais elementos.

2. Saltos a pés Juntos para a frente - Impulsão Horizontal – Estafeta do Kanguru

Objetivo:

A prova consiste na execução de saltos de rã por todos os participantes de uma equipa, uns a seguir aos outros (salto de rã: salto para a frente a dois pés com agachamento).



2º Convívio de Benjamins A-do-Barbas



O primeiro participante coloca-se atrás da linha de partida, faz um agachamento e salta para a frente tão longe quanto possível, fazendo a receção em posição de equilíbrio com ambos os pés paralelos e ao mesmo tempo. O assistente marca o ponto de “aterragem” mais perto da linha de partida (calcanhares). Se um participante cair para trás é o ponto de contacto com o solo ou o mais próximo da linha de partida que é marcado.

O local da receção do primeiro participante, torna-se a linha de partida para o segundo saltador da equipa, que faz a partir daí o seu “salto de rã”. O terceiro participante salta do ponto de queda do segundo, e assim sucessivamente.

Cada equipa tem duas tentativas.



Pontuação:

Todos os elementos de equipa competem. A distância final de todos os saltos é o resultado final da equipa na prova, contando para a classificação apenas a melhor das duas tentativas.

A medição é registada em pontos, a equipa a saltar mais longe tem o máximo de pontos, a que saltar exatamente a seguir terá menos 1 ponto e assim sucessivamente, até à última equipa.



2º Convívio de Benjamins A-do-Barbas



CASA DO
PESSOAL
MACEIRA

3. Lançamentos sentado com bola medicinal - Lançamento do Canhão

Objetivo:

Lançar a bola medicinal da posição de sentado tentando lançar o mais longe e mais alto possível



Cada elemento da equipa tem direito a três tentativas (sucessivas)

Aviso de segurança: A bola medicinal nunca deve ser lançada de volta para o participante. É recomendável que ela seja carregada ou rolada pelo chão para o local de lançamento pelos assistentes. Não podem andar/estar participantes na zona de queda.

Pontuação:

Definir 5 zonas de pontuação onde a bola irá cair – marcado de frente para a zona lançada.

Para o total da equipa, conta a melhor das duas tentativas de cada elemento.



2º Convívio de Benjamins A-do-Barbas



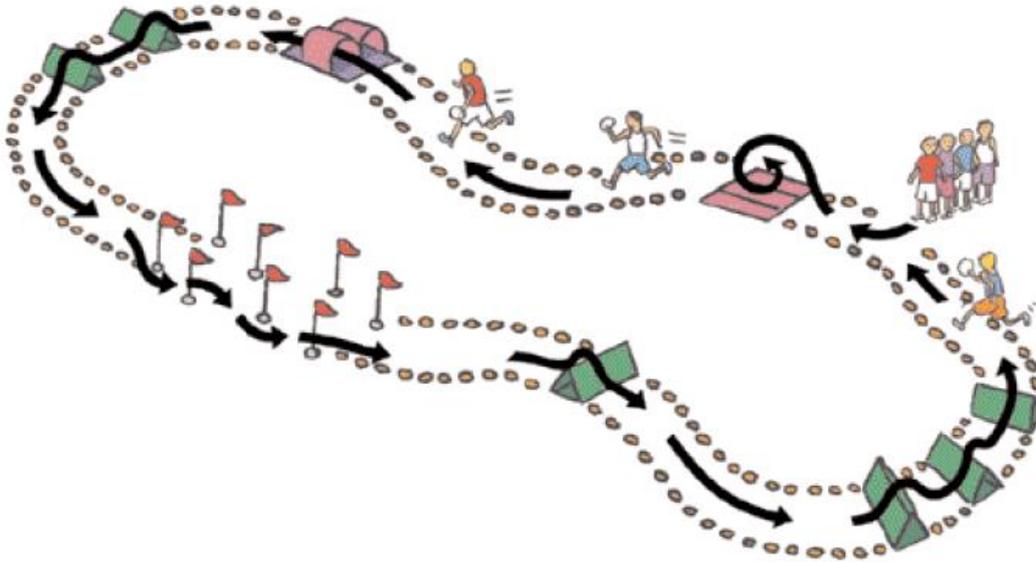
CASA DO
PESSOAL
MACEIRA

4. Fórmula 1 – Estafeta combinado - Corrida de velocidade, barreiras e slalom

Objetivo:

Esta prova é uma estafeta construída por um percurso, dividido em várias partes distintas: corrida de velocidade, túnel, barreiras e slalom (ver imagem).

A “Fórmula 1” é uma prova de equipa em que cada elemento tem de cumprir todo o percurso começando sempre com um rolamento à frente no colchão. É utilizado como testemunho um anel. A prova termina quando o último elemento, após completar o seu percurso, chega ao colchão.



Pontuação:

A pontuação é elaborada de acordo com os tempos: a equipa mais rápida é a vencedora, sendo as seguintes equipas classificadas pela ordem crescente dos seus tempos (da mais rápida para a mais lenta)

Participam duas equipas ao mesmo tempo.



2º Convívio de Benjamins A-do-Barbas



CASA DO
PESSOAL
MACEIRA

5. Salto à corda

Objetivo:

Nesta atividade, o objetivo é que cada atleta faça em 15 segundos o maior número de saltos possíveis.

Deve-se saltar a corda sempre com os dois pés em simultâneo. Cada participante tem duas tentativas.



Pontuação:

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.

Para o total da equipa, conta a melhor das duas tentativas de cada elemento



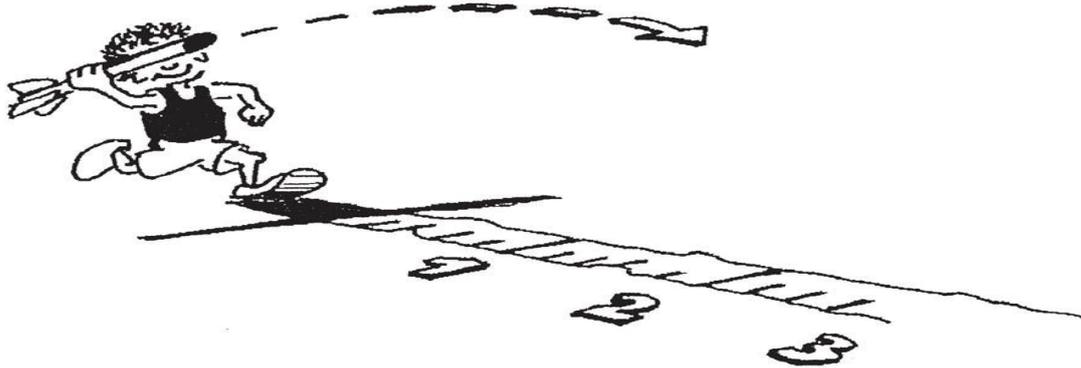
2º Convívio de Benjamins A-do-Barbas



CASA DO
PESSOAL
MACEIRA

6. Lançamento vortex / foguetão ou bola de ténis

Objetivo: Lançamento de um engenho o mais longe possível -



Para esta prova o participante tem de colocar-se atrás da linha de lançamento e lançar o engenho o mais longe possível, a partir de uma posição estacionária.

Cada elemento da equipa tem direito a duas tentativas (Sucessivas).

Aviso de segurança: Não podem andar/estar participantes na zona de queda.

Pontuação:

Definir 5 zonas de pontuação onde o foguetão irá cair – marcado de frente para a zona lançada.

Para o total da equipa, conta a melhor das duas tentativas de cada elemento.



2º Convívio de Benjamins A-do-Barbas



CASA DO
PESSOAL
MACEIRA

7. Lançamento de Precisão



Para esta prova o participante tem de colocar-se atrás da linha de lançamento e lançar as bolas sem balanço, para vários alvos com diferentes números que representam o seu nível de dificuldade. O objectivo do atleta passa por acertar no alvo com o maior número possível.

Cada elemento da equipa tem direito a três tentativas (Sucessivas).

Aviso de segurança: Não podem andar/estar participantes na zona de queda.

Pontuação:

Definir 4 zonas de pontuação correspondente aos números que representam o seu nível de dificuldade.

Para o total da equipa, conta a melhor das três tentativas de cada elemento.



2º Convívio de Benjamins A-do-Barbas



CASA DO
PESSOAL
MACEIRA

8. Corrida de Sacos



Para começar a corrida, as crianças deverão segurar o saco com uma mão para evitar que o saco caia abaixo dos joelhos, e manter o equilíbrio com a outra para poder saltar.

A prova consiste numa corrida de sacos com um percurso de ida e volta (15m + 15m). O elemento que termina passa o saco ao seguinte para que o mesmo efetue o mesmo percurso. Quando todos os elementos da equipa tiverem realizado o percurso de vai e vem, termina a prova.

Pontuação:

A pontuação é elaborada de acordo com os tempos: a equipa mais rápida é a vencedora, sendo as seguintes equipas classificadas pela ordem crescente dos seus tempos (da mais rápida para a mais lenta)

Participam duas equipas ao mesmo tempo.

Todas as equipas terão duas tentativas contando o melhor tempo.



2º Convívio de Benjamins A-do-Barbas

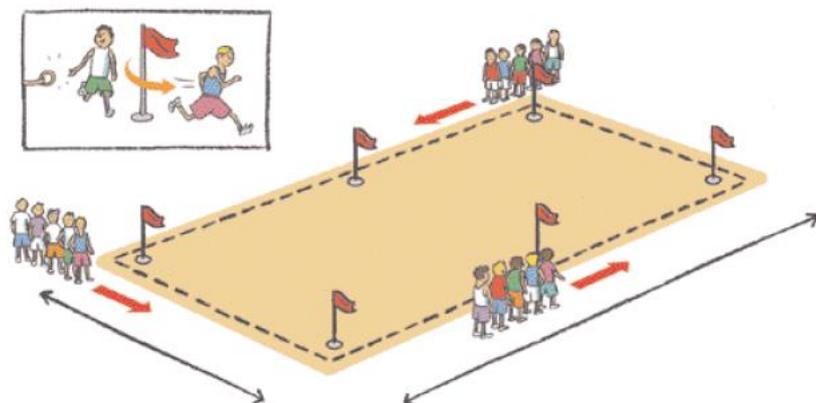


CASA DO
PESSOAL
MACEIRA

9. Pulsação– Corrida de 3 minutos para dar o maior número possível de voltas a um percurso de cerca de 200m.

Objetivo:

Esta prova é constituída por um percurso de cerca de 200m, no qual todos os participantes terão de dar o maior número de voltas possível em 3 minutos. Todas as equipas começam ao mesmo tempo a partir de um determinado ponto, no qual começam com um cartão na mão que terão de depositar numa caixa, no lado exatamente oposto. Ao completarem cada volta, os participantes recebem um cartão, que terão de depositar novamente na caixa oposta ao ponto de início e assim sucessivamente.



Nesta prova são dados três sinais (apitos): um de partida, para iniciar a prova; outro para anunciar o minuto final; e o sinal final, para terminar a competição.

Pontuação:

Esta estação não conta para a classificação coletiva.



2º Convívio de Benjamins A-do-Barbas

5- AJUIZAMENTO

1. É responsabilidade da organização local garantir os voluntários necessários para ajuizamento de todo o evento.
2. A organização local pode solicitar a cada clube participante um ou dois "juizes de clube" (atletas mais velhos ou pais dos participantes) que possam ajudar. Essa solicitação pode ser feita antes ou no próprio dia do evento e pode ser feita de forma informal.
3. Quaisquer casos omissos, serão resolvidos pela organização no momento perante exposição do caso pelos intervenientes.

6- WEBGRAFIA/IMAGENS

- <https://www.fpatletismo.pt>

- <https://www.worldathletics.org/development/school-youth>

- https://atletismodamadeira.pt/wp-content/uploads/2021/11/2022_Prog_Regional_p_Benjamins-1.pdf

- <http://www.sportshall.org/primary/med-ball-challenge-schools>

- <https://prideathleticsclub.org/first-cross-country-meet/>

- <https://www.facebook.com/caciqueaterimakidsathletics2020/>

Organização:

CPRAB – Centro Popular e Recreativo de A-do-Barbas e Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Local de Realização de Atividades:

Campo da Casa do Pessoal da Maceira
Coordenadas GPS (39.686894004616725, -8.899851255618334)

Apoio institucional:

Junta de Freguesia de Maceira

A Secção de Atletismo do CPRAB,

10 de novembro de 2024





2º Convívio de Benjamins A-do-Barbas



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 CPRAB;
- 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 _____