



# 2º CONVÍVIO DE BENJAMINS

ASSOCIAÇÃO CULTURAL RECREATIVA DESPORTIVA E COOPERATIVA DA SISMARIA



**21 de Abril de 2024**

Pavilhão Desportivo Municipal da Carreira

(Junto à Escola Rainha Santa Isabel)



## Regulamento do 2º Convívio de Benjamins – ACRDC Sismaria

### Local

Pavilhão Desportivo Municipal da Carreira  
(39.86842, -8.84244)

### Data

Dia 21 de abril de 2024

### Evento

Este evento de carácter lúdico é destinado a todas as crianças entre os 6 e os 11 anos de idade.

As crianças participarão numa competição (por equipas) de atletismo informal, onde lhes será pedido para executar diversos exercícios (corridas, saltos, lançamentos), sempre numa perspetiva lúdica e divertida.

### Organização Geral

1. Cada equipa deverá ter um mínimo de 8 atletas e no máximo 10, sendo que poderá ser necessário criar equipas com atletas de diferentes clubes.
2. No início haverá um aquecimento, com duração de 15 minutos. Após este efetuarão 5 estações sempre com duas equipas a participar em conjunto. No final executarão uma prova com todas as equipas em simultâneo.
3. Cada estação terá dois monitores que demonstrarão como se executa e anotarão o resultado das equipas.

### Recolha de Imagens

A organização do evento fará recolha de fotos e vídeos para divulgação do evento, nomeadamente nas redes sociais.

### Horário

9H15 Chegada das Equipas  
9H40 Aquecimento Conjunto  
10H00 Início das Atividades  
12H00 Cerimónia de encerramento / Entrega de diplomas de participação

### Inscrições

Podem inscrever-se todas as crianças nascidas entre 2013 a 2018. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas até dia 14 de abril de 2024, através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> para os atletas filiados.

Para inscrições de atletas não federados, devem enviar termo de responsabilidade devidamente preenchido e assinado para o seguinte e-mail: [lina-mgsantos@sapo.pt](mailto:lina-mgsantos@sapo.pt).

Com a seguinte informação:

- clube e responsável da equipa,

- nome dos atletas e datas de nascimento (não serão consideradas inscrições válidas sem data de nascimento).

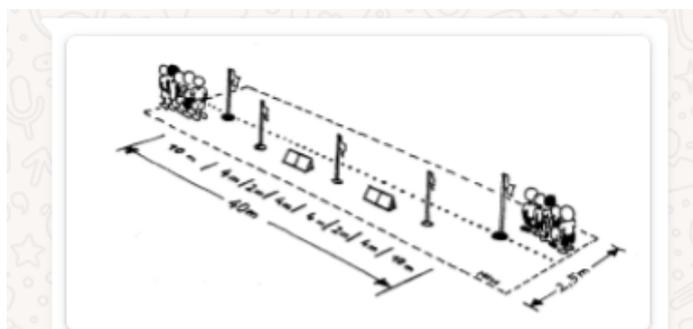
### Confirmações

Os responsáveis da equipa deverão confirmar o número exato de atletas até dia 17 de abril de 2024.

### Descrição das atividades

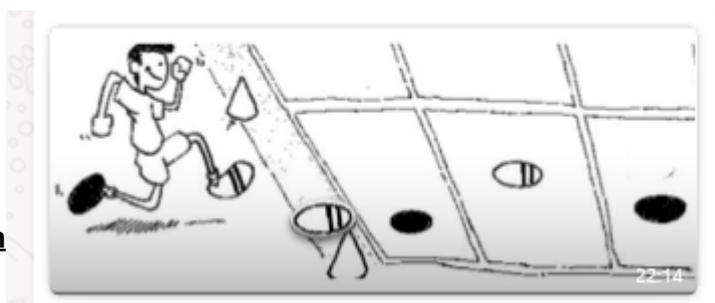
#### Estação 1 - “Estafeta Vaivém de barreiras e slalom”

Cada percurso é constituído por um trajeto de ida de 20 metros com 4 barreiras e volta em corrida zig-zag. Haverá duas pistas para cada equipa, uma com barreiras e outra com cones (zig-zag), sendo que cada equipa estará dividida em dois grupos, um em cada lado do percurso. O primeiro percurso é feito com barreiras e o segundo em zig-zag, partindo o segundo elemento assim que o colega lhe bater na mão. A prova termina assim que todos os atletas realizarem os dois percursos, de forma revezada, conforme o esquema da imagem. Será contabilizado o tempo total de cada equipa, contando o melhor resultado das 2 tentativas possíveis. 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).



#### estação 2 - “Triplo Step”

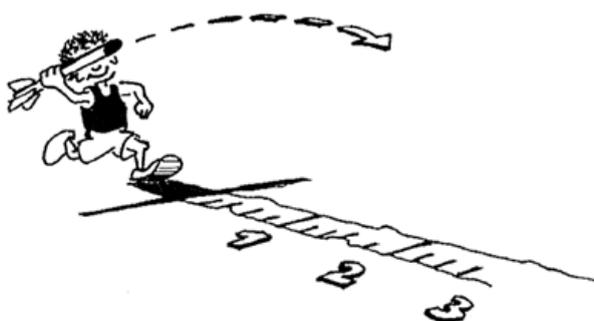
Este jogo consiste em colocar três fitas no chão com a mesma distância entre si, cada atleta terá de saltar por cima sem tocar nelas, e colocar um pé em cada espaço. Este jogo será disputado em três níveis de dificuldade pontuáveis, em que o mais distante terá maior pontuação. Participam duas equipas em simultâneo.



#### Estação 3 – “Lan



Cada atleta terá o direito a dois lançamentos, sem balanço para um arco fixo. Este jogo será disputado em três níveis de dificuldade afastados do alvo e limitado por cones pontuáveis, em que o mais distante terá maior pontuação. Participam duas equipas em simultâneo.



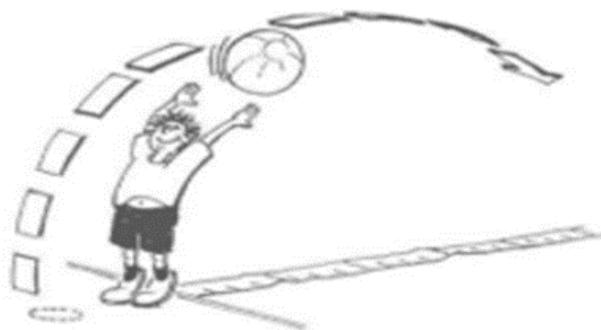
#### Estação 4 - "Estafeta canguru"

O primeiro atleta saltará a partir da linha de partida (na posição de agachamento) e fará a recepção a 2 pés paralelos e em equilíbrio. O monitor colocará uma marca junto dos calcanhares que será esta a linha de partida para o próximo atleta. Esta sequência repetir-se-á até ao último atleta que definirá o comprimento final do salto da equipa. Cada equipa terá duas tentativas.



#### Estação 5 – "Lançamento dorsal "

Lançamento da bola de basquetebol à retaguarda, por cima da cabeça e o mais longe possível. Cada elemento da equipa terá direito a duas tentativas. A medição dos lançamentos é feita em intervalos com distâncias idênticas de 1 a 4. Para o total da equipa, conta a melhor das duas tentativas de cada elemento.



### Estação 6 - "Bend Relay "

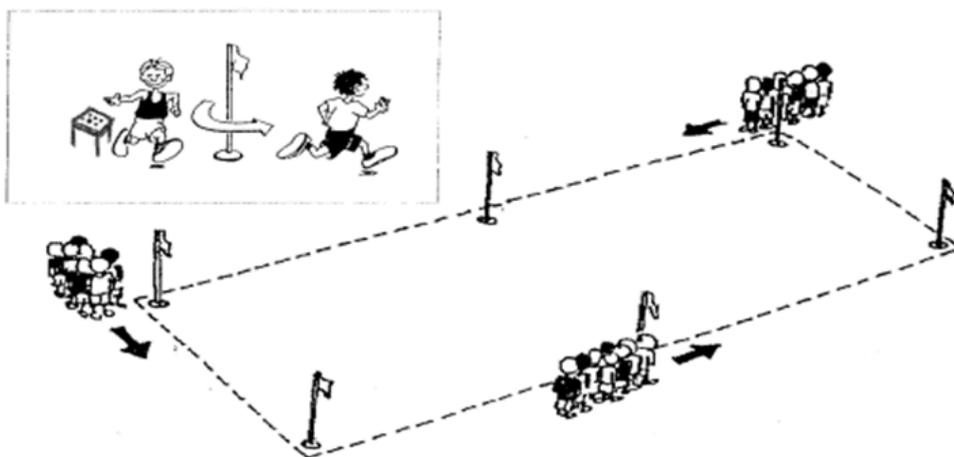
Para este jogo são necessárias duas pistas para cada equipa: uma zona de transmissão e uma zona de corrida. Todos os membros da equipa estão reunidos antes da área de 10 m (zona transmissão). O primeiro participante começa a correr até ao cone sinalizador de inversão de sentido de corrida, corre em linha reta até ao próximo cone e, novamente, inverte o sentido de corrida até concluir o seu percurso com a transmissão do testemunho ao próximo participante. A transmissão deve ser realizada em movimento e o participante que recebe deve estar correndo no mesmo sentido que o que transmite. O cronômetro é ativado quando é dada a partida e é parado quando o último participante da equipa cruza a linha de meta (início da zona de transmissão). A pontuação é realizada de acordo com o tempo de chegada da equipa vencedora. As equipas seguintes são classificadas de acordo com a sua ordem de tempo.



## Estação Final - "Pulsção"

Corrida de 3 minutos com o intuito de efetuar o maior número de voltas a um percurso definido com cerca de 150 metros.

Todos os atletas, de todas as equipas, iniciarão a prova ao mesmo tempo na linha de partida. Após cada volta apanharão uma tampinha (ou similar) que terão que depositar no seu balde (ou similar) em local determinado.



Se houver necessidade teremos estações extra:

Corrida de sacos



Jogo da macaca



**Vem diverte-te e traz um amigo!**



## TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu \_\_\_\_\_, tutor do(a) atleta  
, nascido a \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_, portador do Cartão de Cidadão nº \_\_\_\_\_,  
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 2º Convívio de Benjamins – ACRDC Sismaria;
2. que é da minha inteira responsabilidade assegurar previamente à inscrição do meu educando, do estado da sua aptidão física par o exercício desta atividade;
3. que assumo toda a responsabilidade no caso de ocorrer algum acidente.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2024

(o declarante)

\_\_\_\_\_