



POMBAL  
Centro Natural do Desporto

# 2º KIDS ATHLETICS

ACRD Louriçal

Parque Natural Rico Sofia



2 MAIO 2026 ÀS 10H00

Inscrições em [www.fpacompeticoes.pt](http://www.fpacompeticoes.pt)





## REGULAMENTO

### II Kids' Athletics da A.C.R.D Louriçal

#### Artigo 1.º

##### ORGANIZAÇÃO

1. A organização do II Kids' Athletics A.C.R.D. Louriçal é uma iniciativa da Associação Cultural Recreativa e Desportiva do Louriçal, com o apoio do Município de Pombal, Junta de Freguesia do Louriçal e da Associação de Atletismo do Distrito de Leiria (ADAL).
2. O evento realiza-se no dia 2 de maio de 2026, no Parque Natural Rico Sofia, na Vila do Louriçal (localização: <https://maps.app.goo.gl/aajgfiwSZzGvd9U88>).
3. O convívio será organizado no formato - “Fórmula 6+1”, permitindo, se necessário, equipas mistas, independentes do clube ou associações de origem. Cada equipa deverá ter, idealmente, 8 elementos, podendo este número ou a estrutura do formato vir a ser ajustados, consoante o número final de inscritos.

#### Artigo 2.º

##### OBJETIVO

Este evento visa promover um conjunto de atividades que se adequam à estimulação e aprendizagem de diversos movimentos fundamentais ao desenvolvimento motor das crianças. Desta forma pretende-se dar a conhecer às crianças um Atletismo atrativo, acessível e instrutivo, através de formas jogadas das diferentes disciplinas da modalidade.

#### Artigo 3.º

##### PROGRAMA/HORÁRIO

- 09:15 - RECEÇÃO DAS EQUIPAS (As equipas/crianças devem chegar até às 09h:30)
- 09:30 - REUNIÃO TÉCNICA (IDENTIFICAÇÃO DAS EQUIPAS/EXPLICAÇÃO DAS ATIVIDADES)
- 09:50 - CERIMÓNIA DE ABERTURA / AQUECIMENTO
- 10:00 - INÍCIO DAS ATIVIDADES COMPETITIVAS: 6 ESTAÇÕES E RODAGEM A CADA 10 MIN/15MIN;
- 12:00 - FIM DAS ATIVIDADES COMPETITIVAS
- 12:15 - ENTREGA DE MEDALHAS, DIPLOMAS E LANCHES
- 12:30 - ENCERRAMENTO DA ATIVIDADE



#### Artigo 4.º

#### INSCRIÇÕES

1. As inscrições são gratuitas e abertas a todos os jovens dos 6 aos 11 anos.
2. As inscrições devem ser feitas pelos Clubes ou Atletas Individuais diretamente na plataforma da FPA Competições, na página <https://www.fpacompeticoes.pt/5946/inscrever> até às 23:59 de 29 de abril (quarta-feira).
2. Na inscrição de atletas não federados, deve proceder-se ao envio do termo de responsabilidade (ver anexo) devidamente preenchido e assinado para o email da organização, [associacaolourical@gmail.com](mailto:associacaolourical@gmail.com).

#### Artigo 5.º

#### ESCALÕES PARTICIPANTES

1. Podem inscrever-se todas as crianças, de ambos os sexos, de acordo com os escalões em vigor:
  - BENJAMINS A (Sub-10) - 2017, 2018, 2019 e 2020 (6 a 9 anos)
  - BENJAMINS B (Sub-12) - 2015 e 2016 (10 a 11 anos)

#### Artigo 6.º

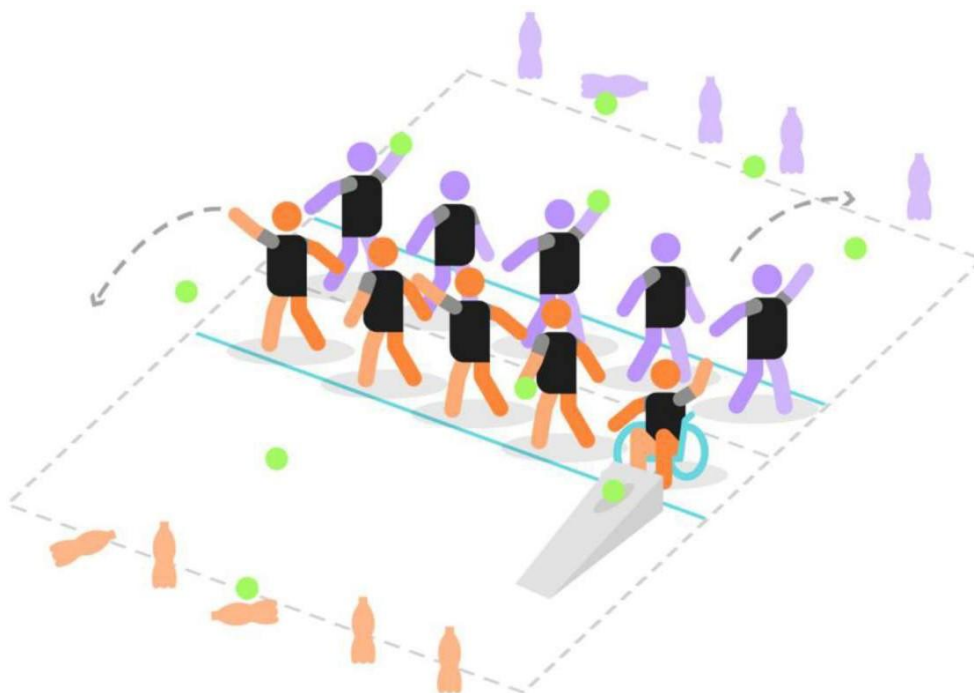
#### DURAÇÃO

1. O evento terá uma duração máxima de 2 horas, com o formato “Fórmula 6+1”.
2. Num primeiro momento, serão realizadas três estações de corrida de velocidade/barreiras, uma de saltos, uma de lançamento e uma de marcha.
3. No segundo momento será realizado o Jogo Final (Pulsação), que se realiza com um máximo de 4 equipas em simultâneo.

## Artigo 7.º

### EVENTOS

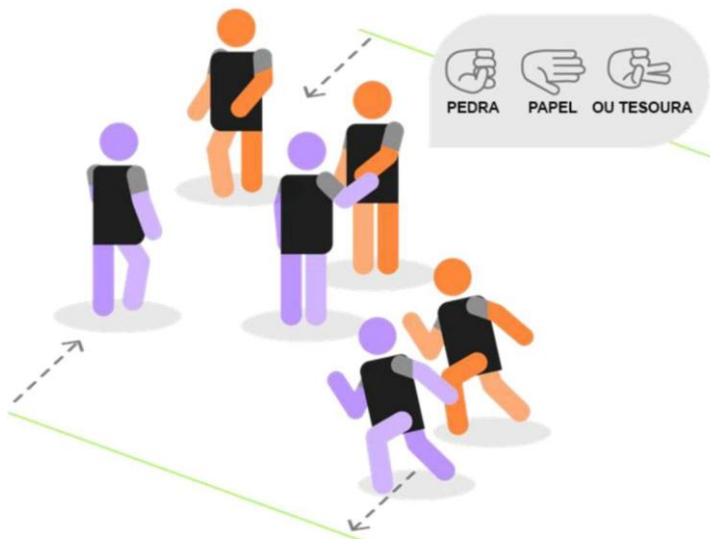
#### 1. KYKKKA (LANÇAR)



**Descrição:** Os jogadores formam duas equipas e posicionam-se de costas uns para os outros e, ao sinal, lançam objetos aos pinos utilizando um lançamento controlado de baixo para cima. Os jogadores tentam derrubar todos os pinos antes da equipa adversária.

**Pontuação:** A pontuação é elaborada de acordo com os tempos: a equipa mais rápida a derrubar os pinos é a vencedora, sendo as restantes equipas classificadas por ordem crescente dos seus tempos (da mais rápida para a mais lenta). Cada equipa repete o evento 3 vezes.

## 2. ROSHAMBO (CORRER)

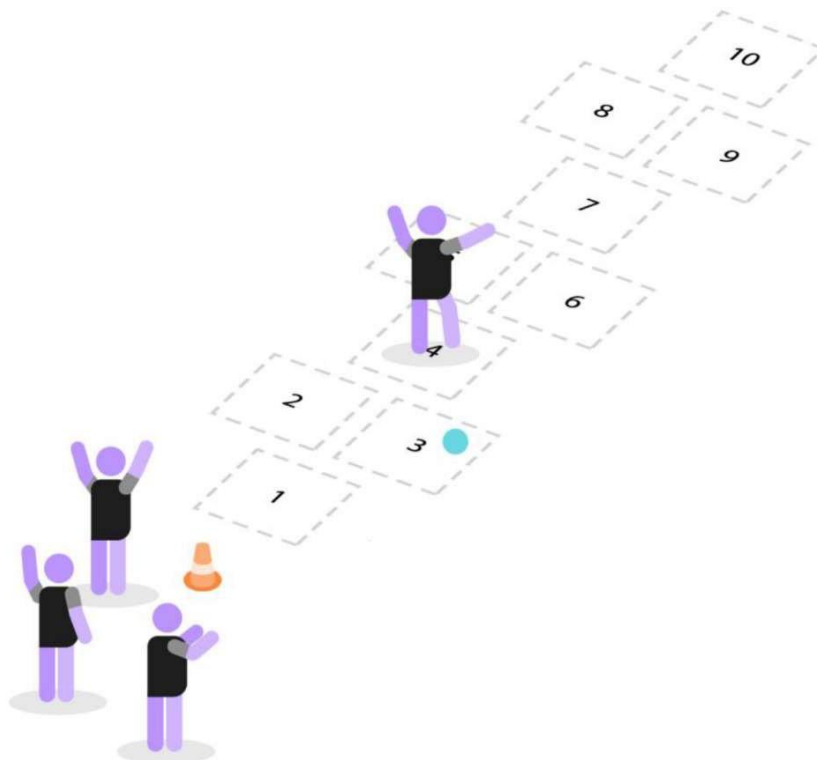


**Descrição:** Este jogo permite que todos os jogadores participem ao mesmo tempo. A equipa forma uma linha virada para os seus adversários. Inicia-se então o jogo da pedra, papel ou tesoura e o vencedor tenta apanhar o perdedor antes de este conseguir regressar ao ponto de partida da sua equipa.

(Cada jogador fica atrás da linha da respetiva equipa, de frente para a outra equipa; "Partida": correr ao encontro da pessoa da equipa adversária que está à frente de cada jogador; através de sinais com as mãos, jogar o jogo pedra, papel ou tesoura: a pedra (mão fechada em punho) vence a tesoura (dois dedos), a tesoura vence o papel (mão aberta), o papel vence a pedra; O jogador que perde corre de volta para trás da linha da sua equipa e o vencedor tenta apanhá-lo).

**Pontuação:** A equipa ganha um ponto por cada vencido apanhado antes de conseguir ficar a salvo. Vence a equipa que apanhar o maior número de atletas. Em caso de empate, a pontuação é elaborada de acordo com os tempos: a equipa mais rápida a apanhar os atletas é a vencedora, sendo as restantes equipas classificadas por ordem crescente dos seus tempos (da mais rápida para a mais lenta).

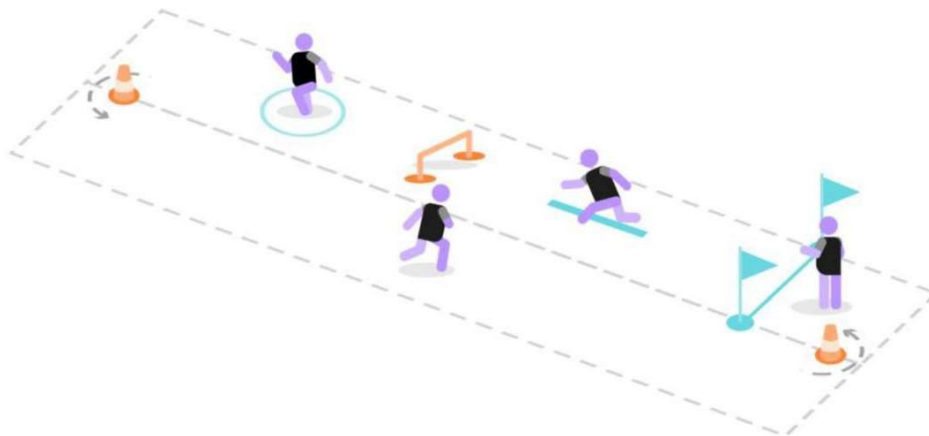
### 3. RAYUELA (SALTAR)



**Descrição:** Os jogadores começam por lançar um objeto para o quadrado 1, depois saltam por cima desse quadrado com os pés juntos para chegarem ao quadrado 2 e continuam a saltar até ao fim e de regresso ao ponto de partida. O jogo continua até os jogadores terem lançado o objeto para o quadrado 10 e conseguido regressar ao ponto de partida.

**Pontuação:** A pontuação é elaborada de acordo com os tempos: a equipa mais rápida a lançar o objeto para o quadrado 10 é a vencedora, sendo as restantes equipas classificadas por ordem crescente dos seus tempos (da mais rápida para a mais lenta). Cada equipa repete o evento 3 vezes.

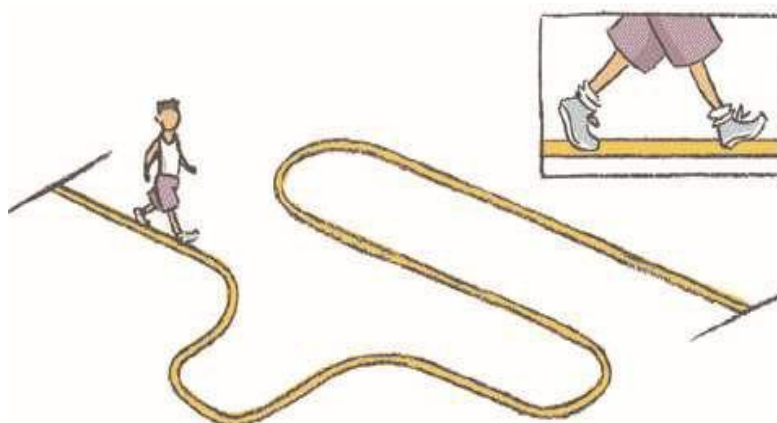
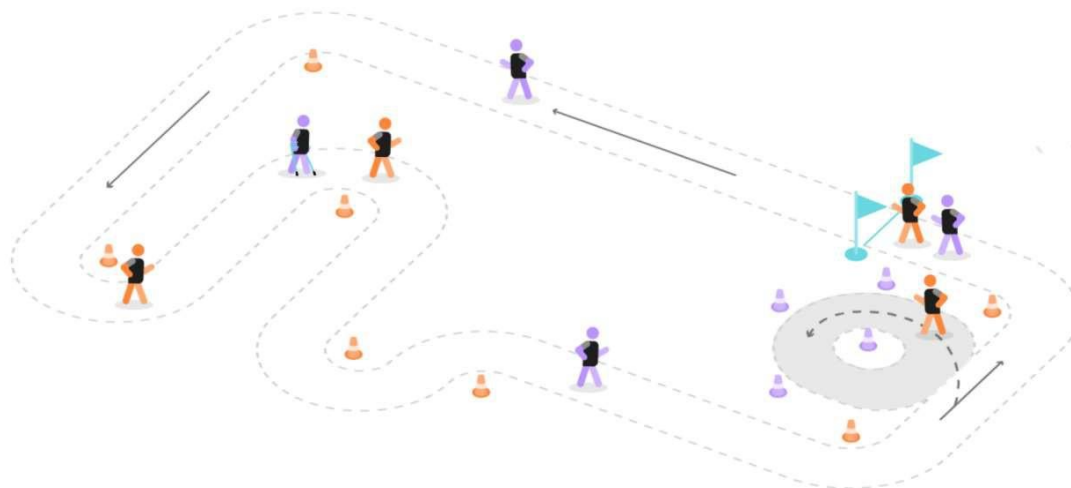
#### 4. KUNGIRRUNA (ESTAFETA)



**Descrição:** Esta atividade é realizada tendo os jogadores de correr na estafeta contínua para passarem por cima, pisar ou contornar os obstáculos. Correm duas equipas em simultâneo.

**Pontuação:** A classificação é feita de acordo com os tempos, a equipa que demorar menos tempo recebe a maior pontuação, e a equipa que demorar mais tempo receberá a pontuação mínima.

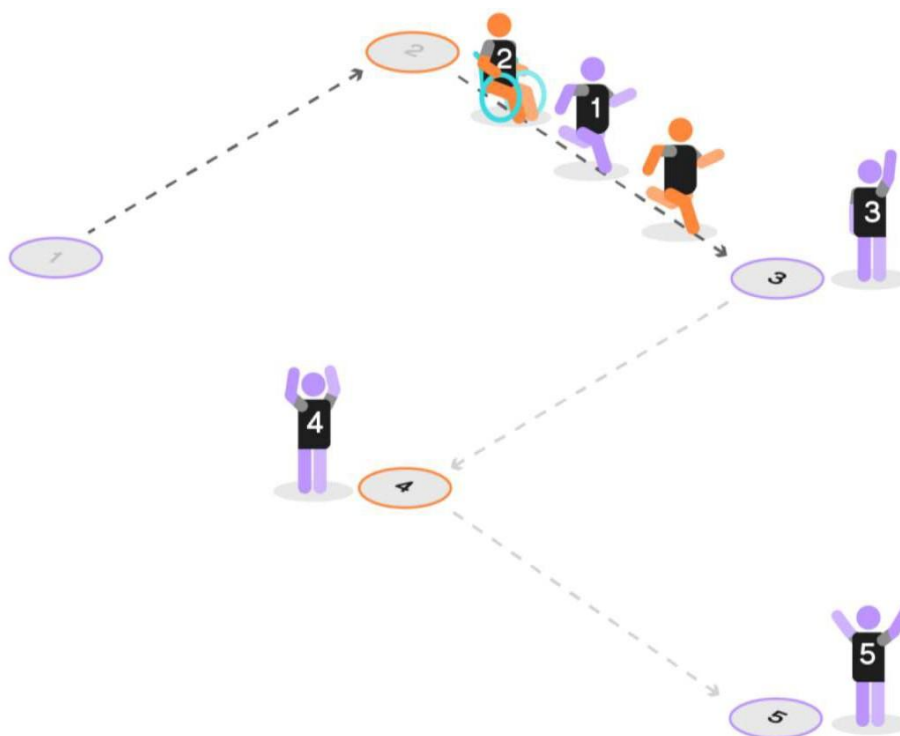
## 5. MARCHA



**Descrição:** Cada participante percorre uma distância de 30 metros, devendo deslocar-se sobre uma linha de referência com 5cm de largura. O atleta deverá ter sempre um pé em contacto com o solo, não podendo existir fase de voo. O percurso poderá ter mudanças de direção.

**Pontuação:** Cada participante realiza duas tentativas, contando para a classificação, a melhor. É contabilizado o tempo e por cada infração técnica - não pisar a linha ou perder o contacto com o solo - é aplicada uma penalização de 1 segundo ao tempo final.

## 6. ESTAFETA



**Descrição:** Corrida de estafetas que combina corrida com estimulação cognitiva (montagem de puzzle). Coloca-se um atleta de 10 em 10 metros. Cada atleta deverá transportar peças do puzzle (1 de cada vez), desde a partida até ao local de chegada. Logo que o segundo atleta receba o primeiro objeto deverá transportá-lo para o terceiro atleta voltando de novo atrás para receber o segundo objeto do primeiro atleta, e assim sucessivamente. Recolhidas todas as peças, as equipas têm de montar o puzzle no menor tempo possível. Antes do início da prova, as equipas têm 30 segundos para memorizar o resultado final do puzzle.

**Pontuação:** A pontuação é elaborada de acordo com os tempos: a equipa mais rápida a terminar a construção do puzzle é a vencedora, sendo as restantes equipas classificadas por ordem crescente dos seus tempos (da mais rápida para a mais lenta). Esta estação não conta para a classificação coletiva.



**Artigo 8.º**  
**CLASSIFICAÇÕES**

1. Será estabelecida uma classificação coletiva, pelo resultado obtido no conjunto das provas realizadas.

**Artigo 9.º**  
**CERIMÓNIA DE ENTREGA DE PRÉMIOS**

1. A cerimónia de entrega dos prémios de participação será realizada após o término do evento.

**Artigo 10.º**  
**DIREITO DE IMAGEM**

1. A aceitação do presente regulamento traduz, obrigatoriamente, que o praticante autoriza a organização da prova à gravação total ou parcial da sua participação na mesma.
2. Pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a sua imagem para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (toda a comunicação social, internet, fotografia, vídeo, cartazes, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitaria que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica ou em espécies.



## TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, \_\_\_\_\_, tutor do(a) atleta, \_\_\_\_\_,  
nascido(a) a \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_, portador(a) do Cartão de Cidadão n.º \_\_\_\_\_, para os devidos efeitos e sob minha inteira responsabilidade, declaro:

1. que o meu educando não possui quaisquer contraindicações médicas para a prática de atividade física, mais concretamente para participar no 2.º KIDS' ATHLETICS - A.C.R.D. Louriçal;
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 2026

\_\_\_\_\_  
(O Declarante)