



## REGULAMENTO

# CDBBR Clube Desportivo do Bombarral ADAL



# Convívio Kids' Athletics

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

**Bombarral**

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

**PAVILHÃO MUNICIPAL – BOMBARRAL**  
Sábado, 19 de março de 2022



## EVENTO

- ♣ Os participantes podem ser atletas federados ou não federados, benjamins, nascidos entre 2011 e 2015 em representação de clubes, escolas ou individuais. Para os não federados há seguro oferecido pela organização;
- ♣ As inscrições deverão ser enviadas para o correio eletrónico **atletismo@cdbbr.pt**, com nome completo, NIF e data nascimento para os não federados, **até dia 16 de março de 2022**.
- ♣ As atividades realizar-se-ão no Pavilhão Municipal do Bombarral;
- ♣ 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);
- ♣ Haverá entrega de prémios a todos os participantes;
- ♣ 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: 1ª =8pts; 2ª =7pts; [...]; 7ª =2pts; 8ª =1pt.)

## EQUIPAS

- a) As equipas deverão ser compostas no mínimo por 6 elementos e máximo de 8 (no dia da atividade, o número poderá ser alterado consoante os atletas presentes);
- b) Equipas podem ser mistas (masc. E fem);
- c) Poderão ser formadas equipas com elementos de vários clubes, caso os clubes não possam formar equipas completas;
- d) Situações não abrangidas nas alíneas anteriores serão resolvidas pela organização.



## PROGRAMA HORÁRIO

HORÁRIO	ATIVIDADE
9:30	Receção/Organização das equipas
10:00	Abertura do evento / Aquecimento conjunto
10:15	Início das atividades (rotação a cada 10 minutos)*
12:00	Cerimónia de Encerramento/ Entrega de prémios

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

### Normas de Segurança

- ♣ Tratando-se de um evento desportivo em recinto coberto com menos de 1000 pessoas, todos os intervenientes (espetadores, dirigentes, treinadores, e outros agentes desportivos), com idade igual ou superior a 12 anos que queiram aceder ao recinto deverão apresentar a seguinte documentação:
  - Certificado Digital COVID da UE admitido nos termos do Decreto-Lei n.º 54-A/2021, de 25 de junho, na sua redação atual;
  - Comprovativo de vacinação que ateste o esquema vacinal completo nos termos do n.º 2 do artigo 4.º do Decreto-Lei n.º 54-A/2021, de 25 de junho, na sua redação atual, há pelo menos 14 dias, com uma vacina contra a COVID-19 com autorização de introdução no mercado nos termos do Regulamento (CE) n.º 726/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 31 de março de 2004, cujo reconhecimento tenha sido determinado pelo despacho previsto no n.º 2 do artigo 5.º do Decreto-Lei n.º 54-A/2021, de 25 de junho, na sua redação atual;**Ou**
  - Comprovativo de realização laboratorial de teste com resultado negativo, devendo este teste cumprir os requisitos previstos nas subalíneas i) ou ii), conforme aplicável, da alínea b) do n.º 1 do artigo 4.º do Decreto-Lei n.º 54-A/2021, de 25 de junho, na sua redação atual.
- ♣ Nos termos da legislação em vigor os atletas benjamins estão dispensados da apresentação de certificado digital e da realização de teste laboratorial.
- ♣ Os atletas deverão apresentar o termo de responsabilidade da Direção Geral de Saúde que estará em anexo ao correio eletrónico que vos foi enviado. Esse termo deverá ser assinado pelos encarregados de educação visto que são participantes menores de idade.
- ♣ O público deverá permanecer nas bancadas



- ♣ Em cada estação, irá existir uma zona de espera para cada atividade, como forma de permitir o distanciamento entre os participantes.

## LOCAL



Pavilhão Municipal do  
Bombarral

Rua Cidade de Nampula  
2540-074 Bombarral

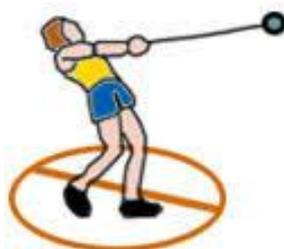
GPS: N39° 16' 13.958"  
W9° 9' 47.149"

## ATIVIDADES PROPOSTAS

### 6 ESTAÇÕES + PROVA FINAL

#### ♣ **Lançamento do Martelo**

Esta estação é uma progressão para o Lançamento do martelo, em que cada atleta terá três tentativas para fazer um lançamento rotacional para uma zona dividida por fitas. O atleta primeiramente deverá estar de costas para a área de lançamento e logo de seguida 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.





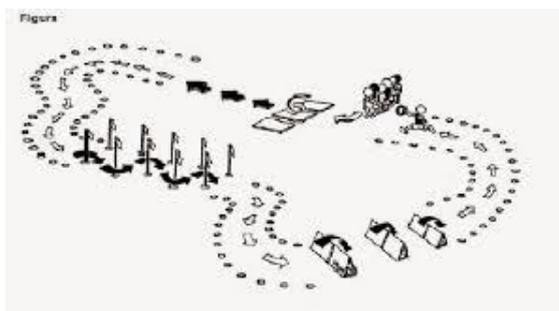
### ♣ Saltos de Sapo

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.



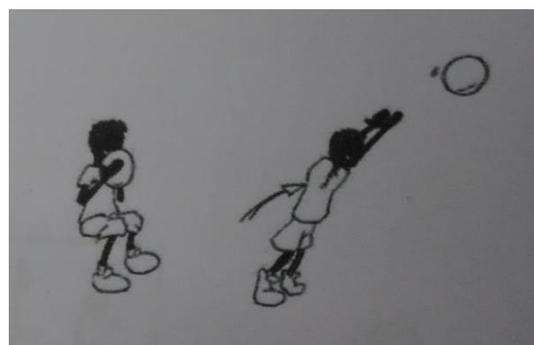
### ♣ Estafeta “Fórmula 1”

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 pelinthro. A pontuação por equipas será determinada, após todos terem passado pela estação, pelos melhores tempos obtidos por cada equipa.



### ♣ Lançamento do Canhão

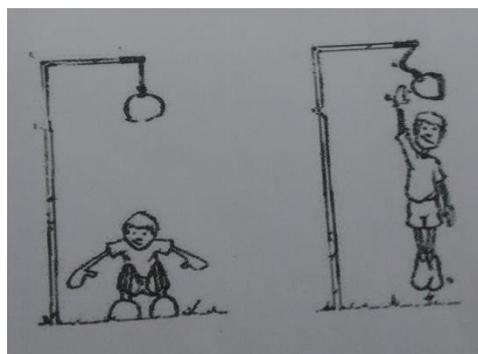
Cada atleta terá três tentativas para fazer um lançamento de peito com as duas mãos em contacto com uma bola medicinal de 2kg, no entanto, o atleta terá de lançar numa zona limitada, efetuando um ligeiro agachamento antes de lançar. Serão contabilizados todos os lançamentos de cada atleta em que o melhor de cada um será pontuável para a sua equipa.





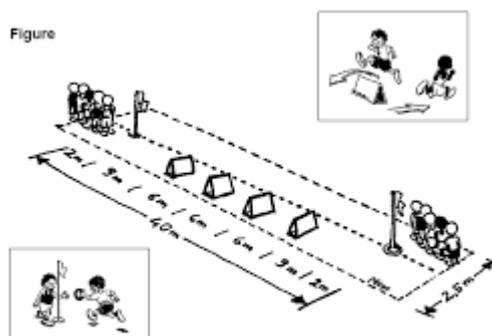
### ♣ **Tocar mais alto**

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 velocidade / barreiras**

Num “canal” com sensivelmente 25 metros de comprimento, as equipas estarão divididas em dois grupos, em extremidades opostas. Um dos percursos será em velocidade, e o retorno em barreiras. Haverá uma transmissão de testemunho no fim de cada percurso. A prova termina quando todos os elementos das equipas já fizeram ambos os percursos. A pontuação por equipas será determinada, após todas terem passado pela estação, pelo melhor tempo obtido por cada equipa.



### ♣ **Prova Final – “Pulsção”**

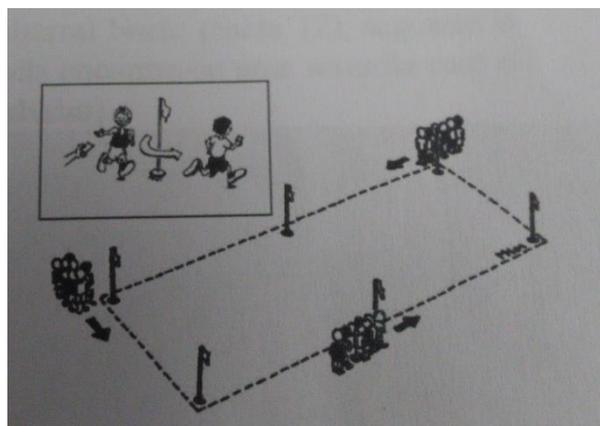
Após todas as equipas terem passado por cada uma das 6 estações iniciais, realizar-se-á uma prova de resistência, com a participação simultânea de todas as equipas. Esta prova consiste num circuito sem obstáculos com um perímetro aproximadamente igual ao do recinto do evento, em que cada equipa começa 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.



## Referências:

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

## CONTACTOS

Ana Paula Patrício (967 707 037)

Carolina Patrício (969 815 505)

Marlene Nunes (917 912 473)

atletismo@cdbbr.pt

### 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