



## REGULAMENTO

# CDBBR Clube Desportivo do Bombarral ADAL



# 10º Kids Athletics do CDBBR

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

**Bombarral**

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

**PAVILHÃO MUNICIPAL – BOMBARRAL**  
**Sábado, 13 de janeiro de 2024**



## EVENTO

- ♣ Podem inscrever-se crianças nascidas entre 2013 e 2018. As inscrições são gratuitas e devem ser feitas, até ao dia **11 de Janeiro de 2024** para e-mail: **atletismo@cdbbr.pt** indicando:
  - Clube e responsável de equipa
  - Nome de atletas e data nascimento

Para inscrição de atletas Não Federados, devem enviar os dados dos atletas em questão, relativamente ao N<sup>o</sup> de Identificação Fiscal, Data de Nascimento e o N<sup>o</sup> do Documento de Identificação no ato da inscrição para a atividade.

- ♣ 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: 1<sup>a</sup> =8pts; 2<sup>a</sup> =7pts; [...]; 7<sup>a</sup> =2pts; 8<sup>a</sup> =1pt.)

## EQUIPAS

- As equipas deverão ser compostas no mínimo por 8 elementos e máximo de 10 (no dia da atividade, o número poderá ser alterado consoante os atletas presentes);
- Equipas podem ser mistas (masc. E fem);
- Poderão ser formadas equipas com elementos de vários clubes, caso os clubes não possam formar equipas completas;
- 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.

## 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

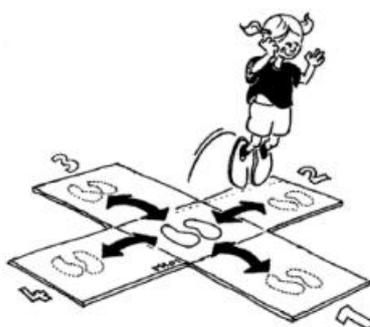
#### ♣ Lançamento do Vortéx

Nesta atividade, o objetivo é que cada atleta consiga lançar o vortéx para zonas limitadas por cordas/arcos onde correspondem a diferentes pontuações. Cada um terá 2 tentativas sendo que para a pontuação será contabilizado o melhor lançamento que cada um atingiu.



#### ♣ Cross Hop

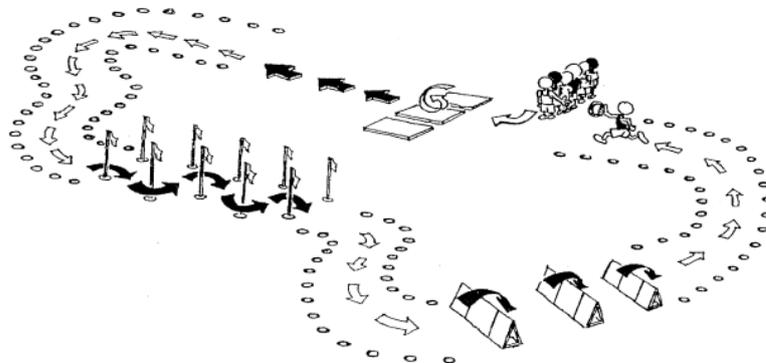
Nesta atividade, os atletas têm 15" para dar o máximo de voltas possíveis ao circuito, percorrendo todos os números por ordem crescente, sendo que após cada nº o atleta deverá passar pela casa central da cruz. Apenas são contabilizadas voltas completas.





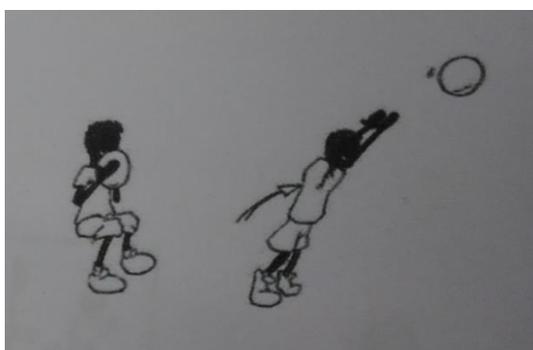
### ♣ Estafeta “Fórmula 1”

Prova de estafeta em que cada atleta inicia o seu percurso com uma cambalhota, passam por uma zona de barreiras, uma zona de slalom, outra de equilíbrio e uma última para saltar o pelintra. A pontuação por equipas será determinada, após todos terem passado pela estação, pelos melhores tempos obtidos por cada equipa.



### ♣ Lançamento de Peito

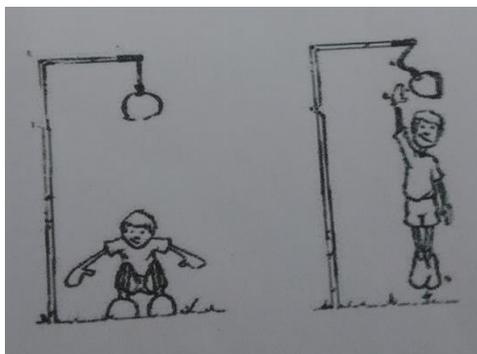
Cada atleta terá três tentativas para fazer um lançamento de peito com as duas mãos em contacto com uma bola medicinal de 2kg, no entanto, o atleta terá de lançar numa zona limitada, efetuando um ligeiro agachamento antes de lançar. Serão contabilizados todos os lançamentos de cada atleta em que o melhor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





### ♣ **Tocar mais alto**

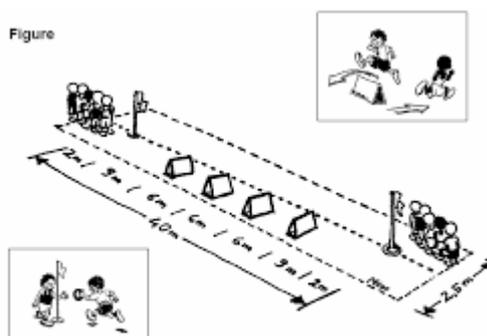
Partindo de uma posição estática, cada atleta tenta saltar o mais alto possível, junto a uma régua vertical graduada com cinco zonas de pontuação. Os atletas terão 3 tentativas. Contará para a pontuação da equipa, a melhor pontuação obtida pelo atleta nas 3 tentativas.



### ♣ **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.

Figure





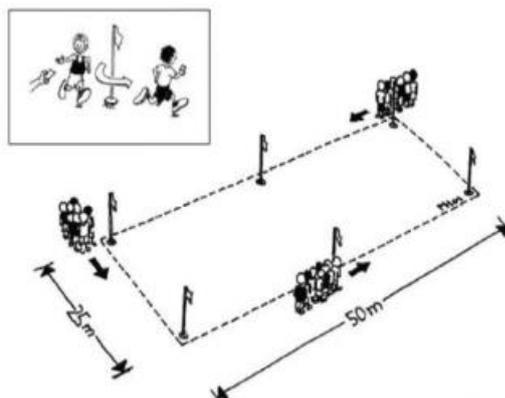
### ♣ Prova Final – “Pulsação”

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. (Consoante o número de equipas participantes, esta prova poderá ser dividida em 2 “séries”)

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 (960 085 262 / 967 707 037)  
Carolina Patrício (969 815 505)  
atletismo@cdbbr.pt

### Organização:

CDBBR Clube Desportivo do Bombarral e Associação Distrital de Atletismo de Leiria

### Apoio institucional:

Município do Bombarral  
União de Freguesias de Bombarral e Vale Côvo