



FESTA DO DESPORTO REGIÃO DE LEIRIA

1º CONVÍVIO DE BENJAMINS

FESTA DO DESPORTO

LOCAL:
PARQUE DO AVIÃO

HORA:
14H00

13 DE SETEMBRO



ADAL
ASSOCIAÇÃO DISTRITAL
DE ATLETISMO DE LEIRIA





Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

1º Convívio de Benjamins Festa do Desporto

Data: 13-09-2026

Local: Leiria - Parque do Avião

REGULAMENTO

Introdução

A ADAL e o Região de Leiria irá organizar no dia 13 de setembro de 2026, entre as 14h00 e as 16h00, no Parque Tenente Coronel Jaime Filipe Da Fonseca (parque do avião) em Leiria, dando assim o início dos Convívios de Benjamins 2026/2027.

Trata-se de uma competição organizada em formato **Kids' Athletics**, onde os participantes terão a oportunidade de experimentar e praticar a modalidade de uma forma lúdica, jogada e informal.

Sendo uma atividade de cariz essencialmente lúdico e de promoção do atletismo, não haverá classificação individual ou coletiva nem atribuição de prémios por classificação.

Como forma de reconhecimento pela participação, todos os atletas receberão um diploma e uma medalha de participação, enquanto todos os clubes participantes receberão um troféu alusivo ao evento, como forma de agradecimento pela sua presença e pelo contributo para a promoção do atletismo junto dos mais jovens.

Objetivos

Despertar e consolidar o interesse pela prática do atletismo;

Proporcionar experiências desportivas que contribuam para o enriquecimento do vocabulário motor dos participantes;

Desenvolver valores como o respeito, a cooperação e o espírito de equipa;

Promover o convívio e a interação entre crianças de diferentes clubes, escolas e comunidades;

Dar a oportunidade a todas as crianças presentes na Festa do Desporto de experimentar e participar numa atividade de atletismo.

Participações / Destinatários

Poderão participar atletas dos escalões Sub-8 a Sub-12, em representação de clubes, escolas/agrupamentos de escolas ou a título individual.

A atividade estará igualmente aberta às crianças e jovens que participem na Festa do Desporto, mesmo que não estejam previamente inscritos num clube ou escola. Estes participantes poderão ser integrados nos grupos/equipas dos clubes presentes, garantindo-se desta forma uma participação inclusiva e proporcionando a todos a oportunidade de experimentar o atletismo e viver o espírito de convívio da iniciativa.



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

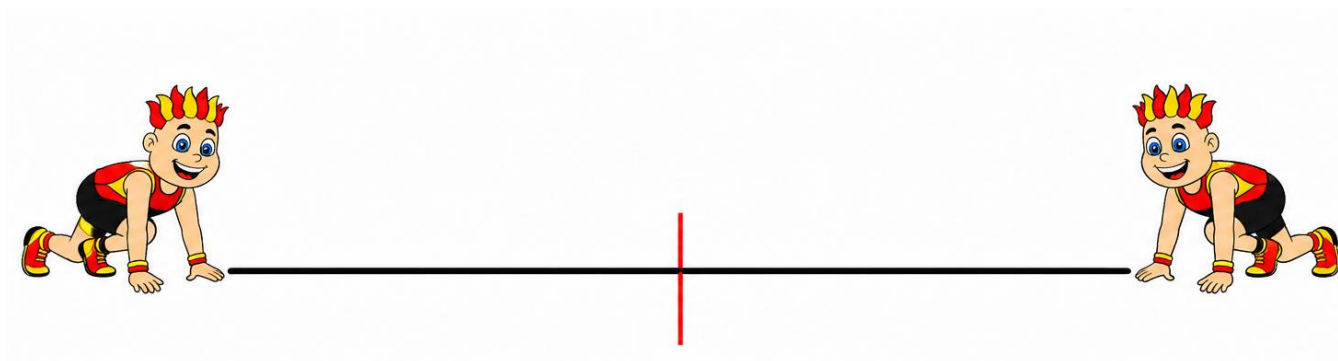
Regulamento

Estação 1 – Velocidade

Esta estação é um teste da velocidade dos atletas, aproximando as crianças ao contexto competitivo formal.

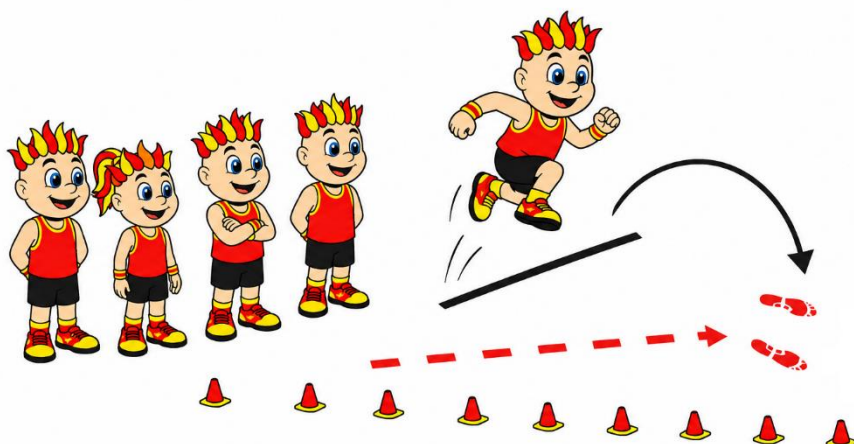
Uma equipa de cada lado da linha vermelha e o responsável da atividade ao centro. Ao som do apito uma criança de cada equipa corre na respetiva pista até à linha central. A criança que cruzar a linha primeiro dá um ponto à sua equipa.

Cada criança realiza 3 corridas para a sua equipa, no caso de as equipas não apresentarem um número igual, uma das crianças executa 4 corridas.



Estação 2 - Salto de Rã

A prova consiste na execução de saltos de rã por todos os participantes de uma equipa (salto de rã: salto para a frente a dois pés, o mais longe possível, a partir da posição de agachamento). O participante coloca-se atrás da linha de partida, faz um agachamento e salta para a frente tão longe quanto possível, fazendo a receção em 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 da sua mão com o solo ou o mais próximo da linha de partida que é marcado. Participam todos os elementos da equipa, sendo considerados os quatro melhores saltos. Pontuação da equipa: será considerada a distância final obtida pela equipa (soma dos quatro melhores saltos – um por elemento da equipa) e as equipas serão pontuadas de acordo com o quadro apresentado no Ponto xx.



Um atletismo de todos para todos

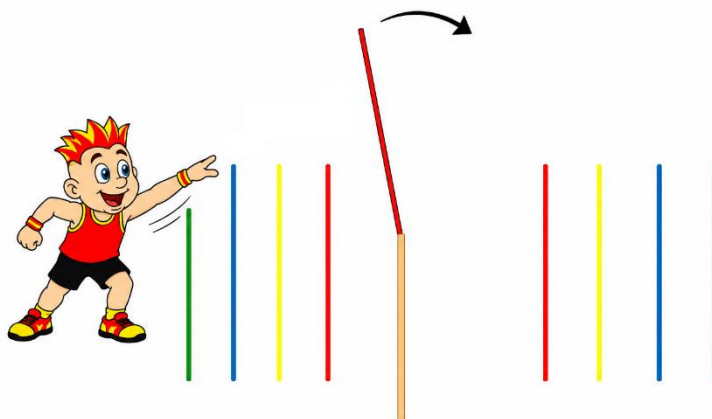


Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Estação 3 - Lançamento da bola medicinal 1kg

Nesta atividade as crianças vão realizar um movimento semelhante ao lançamento do peso e ao lançamento do canhão. As crianças posicionam-se atrás da linha com os pés paralelos e fazem o lançamento com uma mão só, como no lançamento do peso. O objetivo é que o maior número de elementos da equipa consiga lançar por cima do elástico ao centro à distância mais longe possível



Estação 4 - Salto à corda

O participante coloca-se na posição inicial com os pés paralelos e a corda pendente atrás do corpo segura por ambas as mãos com os braços em extensão. Ao sinal de início, desloca a corda por trás do corpo para cima e para a frente por cima da cabeça e depois para baixo pela frente do corpo saltando por cima da mesma. Este ciclo é repetido o maior número de vezes possível em 15 segundos. Deve-se saltar a corda sempre com os dois pés em simultâneo. Cada participante tem duas tentativas.





Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Estação 5 - Lançamento de Precisão

O “Lançamento de Precisão” é realizado a partir de uma área de balanço, devendo o participante efetuar o lançamento do dardo simplificado antes da linha limite, sem a ultrapassar.

O objetivo é acertar com o dardo numa das argolas colocadas na baliza de andebol.

Cada participante terá direito a três lançamentos, podendo, em cada tentativa, escolher a distância a que pretende realizar o lançamento:

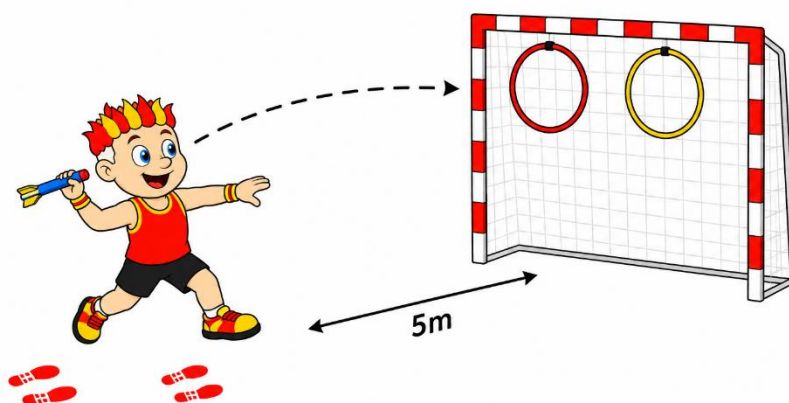
5 metros

6 metros

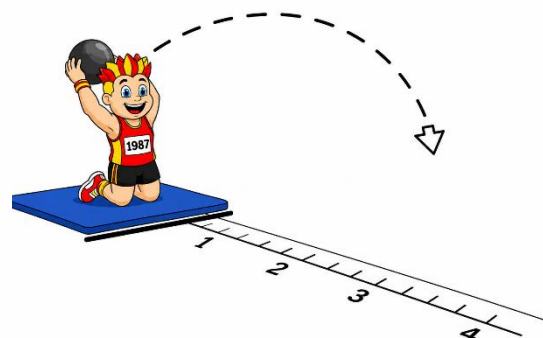
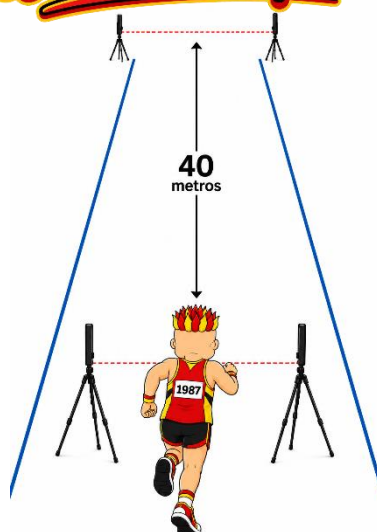
7 metros

Quanto maior for a distância escolhida, maior será a pontuação atribuída caso consiga acertar na argola.

A atividade pretende desenvolver a precisão, a coordenação óculo-manual, a concentração e a capacidade de decisão, proporcionando uma experiência divertida e desafiante aos participantes.



Estações Extra
vão decorrer durante a
Festa do Desporto!



Um atletismo de todos para todos



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Programa Horário:

Horário	Atividades
13:30	Chegada prevista das Equipas
13:45	Organização dos Grupos
14:10	Início do Aquecimento
14:10	Início das Atividades
15:40	Final das Atividades
15:50	Entrega dos Prémios de participação

INSCRIÇÕES E CONFIRMAÇÕES

- a) As inscrições deverão ser feitas até ao dia 11 de setembro através da plataforma: <https://fpacompeticoes.pt/>.
- b) As confirmações das inscrições devem ser feitas no secretariado, no local do evento, até 30 minutos antes das atividades, onde cada clube ou escola terá de indicar o nome de um colaborador da atividade por cada 8 atletas inscritos, podendo ser treinadores, dirigentes, atletas mais velhos ou familiares de atletas.
- c) No final será entregue a cada participante uma medalha e um diploma de participação.

Diretor de competição: António Reis