

# 3º CONVÍVIO DE BENJAMINS

ASSOCIAÇÃO CULTURAL RECREATIVA DESPORTIVA E COOPERATIVA DA SISMARIA



**23 de março de 2025**

Pavilhão Desportivo Municipal da Carreira

(Junto à Escola Rainha Santa Isabel)

# Regulamento do 3º Convívio de Benjamins – ACRDC Sismaria

## Local

Pavilhão Desportivo Municipal da Carreira (39.86842, -8.84244)

## Data

Dia 23 de março de 2025

## 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. Em seguida, serão realizadas 5 estações, onde estarão sempre duas equipas a participar em simultâneo. No final, será realizada uma prova com todas as equipas a competir ao mesmo tempo.

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

09H15 Chegada das Equipas

09H40 Aquecimento Conjunto

10H00 Início das Atividades

12H00 Cerimónia de encerramento / Entrega de diplomas de participação

## Inscrições

Podem inscrever-se todas as crianças nascidas entre 2014 e 2019. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas diretamente na plataforma da FPA Competições até dia 17 de março de 2025.

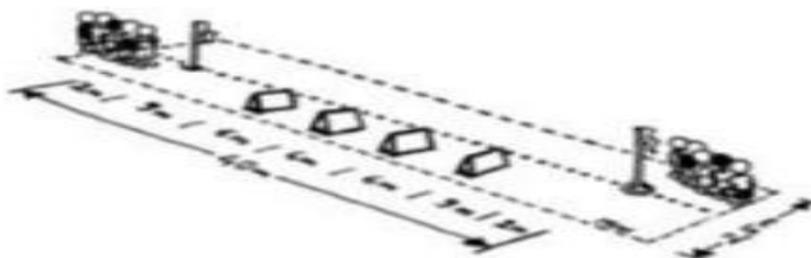
Na inscrição de atletas não federados, deve proceder-se ao envio do termo de responsabilidade devidamente preenchido e assinado para o email: [lina-mgsantos@sapo.pt](mailto:lina-mgsantos@sapo.pt)

## Confirmações

Os responsáveis da equipa deverão confirmar o número exato de atletas até dia 20 de março de 2025.

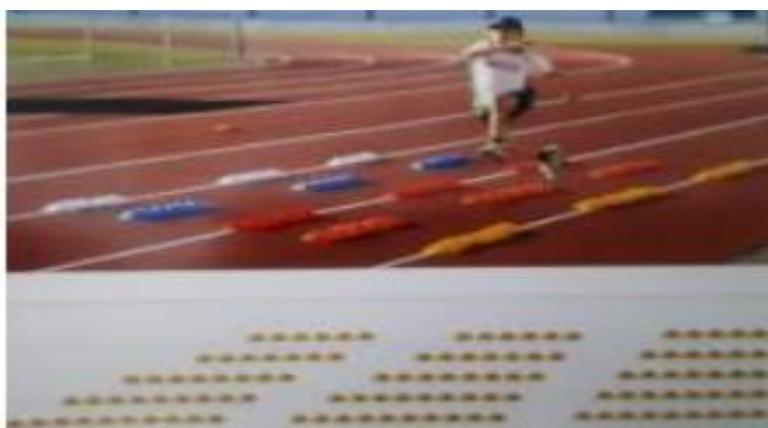
### Estação 1 - “Estafeta Vaivém”

A prova consiste em realizar dois percursos, cada um com 20 metros. Cada equipa estará dividida em dois grupos, um em cada lado do percurso. O primeiro percurso é feito com barreiras e o segundo em corrida plana. O segundo elemento parte assim que o colega entregar o testemunho e assim sucessivamente. 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).



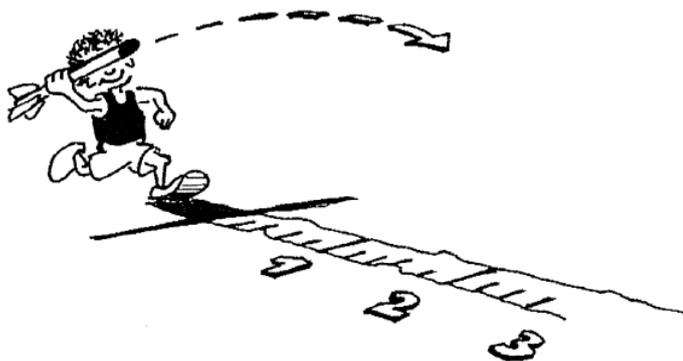
### Estação 2 - “Salta Pocinhas”

Neste jogo, o atleta deve conseguir, com apenas 2 apoios entre cada grupo de cones – as “poças” - completar o nível máximo. No 1.º nível, as “poças” estão colocadas a uma distância de 1 metro entre si, e conforme se avança para o nível seguinte, esta distância vai aumentando. A pontuação é elaborada de acordo com o nível que cada atleta conseguir passar (1 a 4 pontos).



### Estação 3 – “Lançamento do vortex com precisão (ao alvo)”

Cada atleta terá direito a dois lançamentos, sem balanço, para um arco fixo. Este jogo terá três níveis de dificuldade, em que o arco mais distante terá maior pontuação. Participam duas equipas em simultâneo.



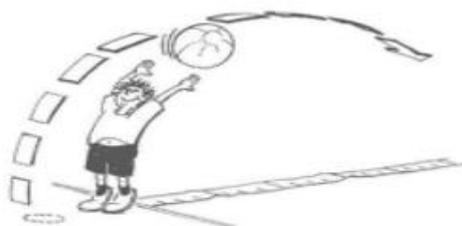
### Estação 4 – “Corrida de Sacos”

Nesta estação é marcado um percurso em linha, com zonas de partida e de chegada distintas. Os participantes posicionam-se atrás da linha de partida e, ao sinal, dois jogadores, um de cada equipa, começam a prova. Cada jogador desloca-se aos saltos, dentro de um saco, até cruzar a linha de meta. O primeiro a chegar recebe 2 pontos, enquanto o segundo ganha 1 ponto. O processo repete-se até que todos os jogadores tenham participado. No final, somam-se os pontos individuais de cada jogador para obter a pontuação total da equipa.



### Estação 5 – “Lançamento Dorsal”

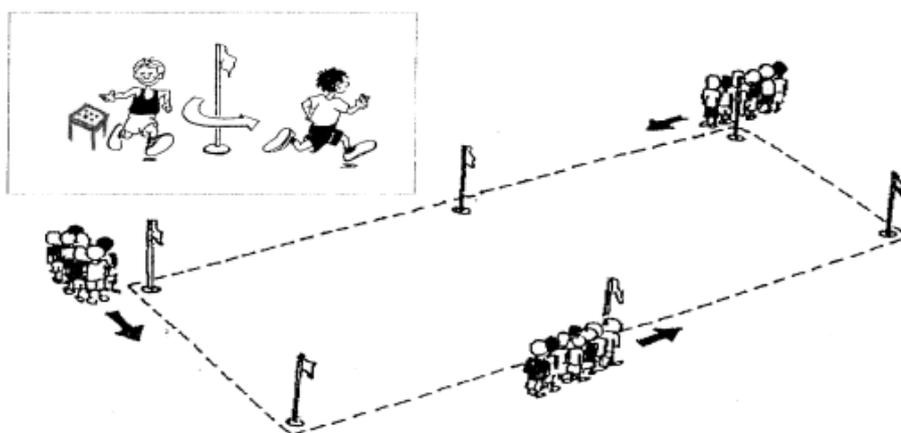
Lançamento da bola medicinal à retaguarda, por cima da cabeça, o mais longe possível. Cada elemento da equipa terá direito a dois lançamentos. Estação não pontuável.



### Estação Final - “PULSAÇÃO”

Corrida de 3 minutos com o intuito de se dar o maior número de voltas a um percurso definido com cerca de 150 metros. Conforme o n.º de equipas presentes, poderão ser realizadas duas séries.

Após cada volta, os atletas apanham uma tampinha que devem depositar no balde da sua equipa. A pontuação é atribuída com base no número de tampinhas recolhidas.



**Se houver necessidade existirá uma estação extra:**

Jogo da Macaca



**VEM DIVERTIR-TE E TRAZ UM AMIGO!**

## TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, \_\_\_\_\_, tutor do(a) atleta \_\_\_\_\_, nascido(a) a \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_, portador(a) do Cartão de Cidadão nº \_\_\_\_\_, 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 3º 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 para o exercício desta atividade;
3. que assumo toda a responsabilidade no caso de ocorrer algum acidente.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2025

(o declarante)