



3º Convívio de Benjamins de A-do-Barbas

1. INTRODUÇÃO

O Centro Popular e Recreativo de A-do-Barbas (CPRAB), por intermédio da Secção de Atletismo, vai organizar, no dia 15 de novembro de 2025, a **3ª edição do Convívio de Benjamins de A-do-Barbas**.

Trata-se de um evento em formato Kids' Athletics, que tem como fundamento os movimentos básicos do Atletismo (correr, saltar e lançar), e no qual os participantes terão a oportunidade de experimentar e praticar a modalidade de uma forma jogada e informal.

Objetivos:

- Despertar e consolidar o interesse pela prática desportiva, nomeadamente do atletismo;
- Passar por experiências desportivas que enriqueçam o vocabulário motor dos participantes;
- Desenvolver valores como o respeito e o espírito de equipa.

2. LOCALIZAÇÃO

O Convívio terá lugar no [Pavilhão Desportivo Municipal de Maceira](#) (Coordenadas GPS (39.686513, -8.898073).

Caso o estado do tempo o permita, a atividade será realizada na pista e no campo de jogos exterior da [Casa do Pessoal da Secil Maceira](#) (Coordenadas GPS 39.686894004616725, -8.899851255618334).

3. PROGRAMA-HORÁRIO

09h15	Chegada das Equipas
09h30	Organização/Identificação das equipas/Explicação sumária das atividades
09h45	Aquecimento
10h00	Início das Atividades
12h00	Prova Final
12h30	Entrega de Diplomas de Participação



3º Convívio de Benjamins de A-do-Barbas

4. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser feitas no site da [FPA Competições](#) até quinta-feira, dia 13 de novembro de 2025.

A organização deverá ser informada até dia 14, às 19h00, caso algum atleta inscrito deixe de poder participar no evento, através do email atletibarbas.inscricoes@gmail.com.

5. REGULAMENTO

5.1. Condições de Participação

O **Convívio de Benjamins de A-do-Barbas** é aberto a jovens federados, escolas ou individuais, com idades compreendidas entre os **6 e os 12 anos**, pertencentes aos escalões de Benjamins A (**2016 a 2019**) e Benjamins B (**2014 a 2015**), de ambos os géneros (**equipas mistas**). Os jovens não federados devem apresentar-se, no dia do evento, com o termo de responsabilidade devidamente preenchido e assinado (ver anexo).

5.2. Equipas

- a) Todos os jogos são realizados por equipa.
- b) As equipas devem ser obrigatoriamente de composição mista.
- c) Cada equipa tem que ser composta no mínimo por **6 elementos** e no máximo por 8.
- d) Podem ser criadas equipas com elementos de vários clubes, caso haja alguma equipa com número inferior ou superior a 6 elementos.
- e) Havendo ainda elementos de fora, suscita-se que os mesmos sejam divididos pelas equipas existentes.

5.3. Evento

- a) O evento terá a duração máxima de 02h30.
- b) As atividades têm início a partir das 09h30 com a realização do aquecimento.



3º Convívio de Benjamins de A-do-Barbas

- c) O aquecimento é da responsabilidade da organização e é feito em conjunto com todos os participantes.
- d) O evento é constituído por **8 + 1 provas** (2 de corrida, 3 de saltos e 3 de lançamentos + Pulsação).
- e) As equipas são distribuídas por cada estação, estando em cada uma cerca de 10 minutos e devem rodar ao sinal (apito) de quem está a coordenar; a duração das rotações poderá ser alterada durante o evento mediante a evolução de cada estação.
- f) Atuam **2 equipas simultaneamente em cada estação**, de forma a estimular a "competição".
- g) Cada estação tem pelo menos 2 monitores, um coordena a execução do jogo e outro anota os resultados dos elementos de cada equipa. Em cada estação ficam sempre os mesmos monitores, devendo estes fazer uma pequena demonstração aos elementos das equipas no início de cada estação.
- h) Na rotação das equipas, as equipas numeradas com número par, rodam no sentido dos ponteiros do relógio, as numeradas com número ímpar, rodam no sentido inverso ao dos ponteiros do relógio.
- i) Todos os elementos de cada equipa participam e pontuam nas várias atividades.

5.4. Classificações

- a) Os resultados são registados em cada estação.
- b) A classificação das equipas é feita através da soma dos melhores resultados individuais dos seus elementos, baseando-se nos tempos, nas distâncias, ou nos pontos obtidos nas diversas atividades.
- c) Nas provas de saltos e lançamentos, o resultado final corresponde à soma da melhor marca de todos os elementos.
- d) A pontuação máxima depende do número de equipas a competir. Se estiverem, por exemplo, 12 equipas a participar, atribuem-se 12 pontos à melhor equipa, 11 pontos à segunda melhor, 10 pontos à terceira melhor e assim sucessivamente.



3º Convívio de Benjamins de A-do-Barbas

- e) A equipa vencedora é aquela que obtiver maior pontuação no conjunto de todas as provas.

5.5. Seguro Desportivo

Os atletas federados usufruem do seguro desportivo. Os atletas não federados terão de assinar um termo de responsabilidade para a participação no evento, assumindo o Encarregado de Educação ou acompanhante maior de idade, a responsabilidade no caso de qualquer ocorrência que possa suceder durante as atividades.

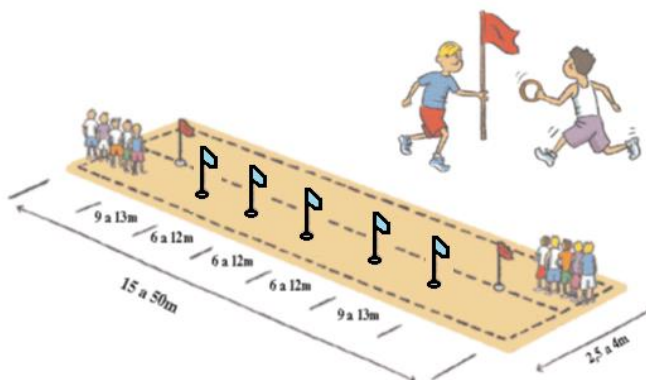
5.6 Ajuizamento

- a) É responsabilidade da organização garantir os voluntários necessários para ajuizamento de todo o evento.
- b) A organização pode solicitar a cada clube participante um ou dois "juizes de clube" (atletas mais velhos ou pais dos participantes) para colaborar no ajuizamento. Essa solicitação pode ser feita antes ou no próprio dia do evento e pode ser feita de forma informal.
- c) Quaisquer casos omissos, serão resolvidos pela organização no momento, perante exposição do caso pelos intervenientes.

FÓRMULA 9 (8 exercícios + 1)

1. Vai-e-Vem

A prova consiste numa Estafeta de 60m (30m + 30m) com um percurso de velocidade (ida) e outro em slalom (volta). Cada elemento realiza um percurso de cada vez, procedendo à transmissão do testemunho entre cada percurso.





3º Convívio de Benjamins de A-do-Barbas

Pontuação:

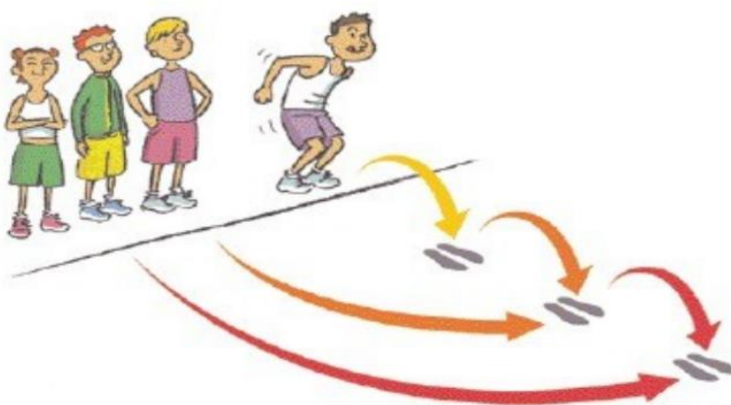
A pontuação é elaborada de acordo com os tempos: a equipa mais rápida é a vencedora, sendo as seguintes equipas classificadas pela ordem crescente dos seus tempos (da mais rápida para a mais lenta). As equipas deverão ter o mesmo número de elementos, caso contrário a(s) equipa(s) com menos elementos terão de fazer a quantidade de percursos até ter o mesmo total de percursos da equipa com mais elementos.

2. Estafeta Canguru

A prova consiste na execução de saltos de rã por todos os participantes de uma equipa, uns a seguir aos outros (salto de rã: salto para a frente a dois pés com agachamento).

O primeiro participante coloca-se atrás da linha de partida, faz um agachamento e salta para a frente tão longe quanto possível, fazendo a receção em posição de 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 com o solo mais próximo da linha de partida que é marcado.

O local da receção do primeiro participante, torna-se a linha de partida para o segundo elemento da equipa, que faz a partir daí o seu “salto de rã”. O terceiro participante salta do ponto de queda do segundo, e assim sucessivamente. Cada equipa tem duas tentativas.



Pontuação:

Todos os elementos da equipa competem. A distância final de todos os saltos é o resultado de todos os saltos da equipa, contando para a classificação apenas a melhor das



3º Convívio de Benjamins de A-do-Barbas

duas tentativas. A medição é registada em pontos, a equipa que saltar mais longe tem o máximo de pontos, a que saltar exatamente a seguir terá menos 1 ponto e assim sucessivamente.

3. Lançamento Canhão

Nesta estação, o objetivo consiste em lançar a bola medicinal da posição de sentado, tentando lançar o mais longe e mais alto possível. Cada elemento da equipa tem direito a duas tentativas (sucessivas).



Pontuação:

Definir 5 zonas de pontuação onde a bola irá cair – marcado de frente para a zona lançada. Para o total da equipa, conta a melhor tentativa de cada elemento.

4. Fórmula 1

A “Fórmula 1” é uma prova de estafeta em que cada elemento tem de cumprir todo o percurso começando sempre com um rolamento à frente no colchão. É utilizado como testemunho um anel. A prova termina quando o último elemento, após completar o seu percurso, chega ao colchão. A prova é constituída por um percurso dividido em várias partes: corrida de velocidade, túnel, barreiras e slalom (ver imagem).



3º Convívio de Benjamins de A-do-Barbas



Pontuação:

A pontuação é elaborada de acordo com os tempos, a equipa mais rápida é a vencedora, sendo as restantes equipas classificadas pela ordem crescente dos tempos alcançados (da mais rápida para a mais lenta. Participam duas equipas ao mesmo tempo.

5. Salto à corda

Nesta atividade, o objetivo é que cada atleta realize em 15 segundos o maior número de saltos possíveis. Deve-se saltar sempre com os dois pés em simultâneo. Cada participante tem duas tentativas.

Pontuação:

São contabilizados todos os toques da corda no chão, nos 15 segundos de prova. Apenas o melhor resultado de cada elemento conta para o total, ou seja, a pontuação da equipa. Para o total da equipa, conta a melhor das duas tentativas de cada elemento.

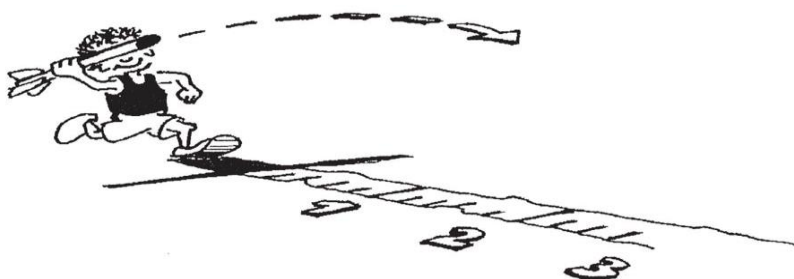




3º Convívio de Benjamins de A-do-Barbas

6. Lançamento do vortex / foguetão ou bola de ténis

Para esta prova, o participante tem de colocar-se atrás da linha de lançamento e, a partir de uma posição estacionária, lançar o engenho o mais longe possível. Cada elemento da equipa tem direito a duas tentativas (sucessivas).



Pontuação:

Na zona de queda, são definidas 5 zonas de pontuação. Quanto mais longe for lançado o engenho, maior será a pontuação. Para o total da equipa, conta a melhor tentativa de cada elemento.

7. Lançamento de Precisão



Para esta prova o participante tem de colocar-se atrás da linha de lançamento e lançar as bolas sem balanço, para vários alvos com diferentes números que representam o seu nível de dificuldade. O objectivo do atleta passa por acertar no alvo com o maior número possível.

Cada elemento da equipa tem direito a três tentativas (sucessivas).

Pontuação:

Definir 4 zonas de pontuação correspondente aos números que representam o seu nível de dificuldade. Para o total da equipa, conta a melhor das três tentativas de cada elemento.



3º Convívio de Benjamins de A-do-Barbas

8. Corrida de Sacos

A prova consiste numa corrida de sacos com um percurso de ida e volta (15m + 15m). O elemento que termina passa o saco ao seguinte, para efetuar o mesmo percurso. Quando todos os elementos da equipa tiverem realizado o percurso de vai e vem, termina a prova. Para começar a corrida, as crianças deverão segurar o saco com uma mão para evitar que o saco caia abaixo dos joelhos, e manter o equilíbrio com a outra para poder saltar.

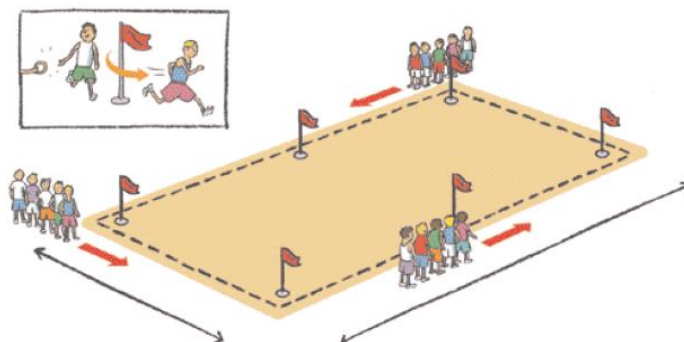


Pontuação:

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). Participam duas equipas ao mesmo tempo e cada equipa terá duas tentativas, contando apenas o melhor tempo realizado.

9. PULSAÇÃO

Esta prova é constituída por um percurso de cerca de 200m, no qual todos os participantes terão de dar o maior número de voltas possível em 3 minutos. Todas as equipas começam ao mesmo tempo a partir de um determinado ponto, com um cartão na mão que terão de depositar numa caixa, no lado exatamente oposto. Ao completarem cada volta, os participantes recebem um cartão, que terão de depositar novamente na caixa oposta ao ponto de início e assim sucessivamente. Nesta prova são dados três sinais (apitos): um para dar início à prova; outro para anunciar o minuto final; e o último para terminar a atividade.



Pontuação:

Esta estação não conta para a classificação coletiva.



3º Convívio de Benjamins de A-do-Barbas

Termo de Responsabilidade

Eu, _____,
tutor do(a) atleta _____,
nascido(a) a ____/____/_____, portador do Cartão do 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 3º Convívio de Benjamins de A-do-Barbas;
- 2) que é da minha inteira responsabilidade assegurar previamente à inscrição do meu educando, do estado da sua aptidão física para o exercício da atividade;
- 3) que assumo toda a responsabilidade no caso de ocorrer algum acidente.

_____, _____ de _____ de _____

O DECLARANTE _____