



**NÚCLEO DO DESPORTO AMADOR DE POMBAL**  
**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA, CULTURAL E RECREATIVA**  
Fundado em 18 de junho de 1977  
Contribuinte N° 501432930

# 5º CONVÍVIO DE BENJAMINS NDAP

**17 de Janeiro de 2026**

**Pista Curta**

**Expocentro - Pombal**

Rua de Leiria, Zona Desportiva de Pombal, Apartado 46, 3101-901 Pombal

236212778 | 912864320 | [geral@ndap.pt](mailto:geral@ndap.pt) | [www.ndap.pt](http://www.ndap.pt) | [www.facebook.com/ndapombal](https://www.facebook.com/ndapombal)

**Com o apoio de:**





## NÚCLEO DO DESPORTO AMADOR DE POMBAL

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA, CULTURAL E RECREATIVA

Fundado em 18 de junho de 1977

Contribuinte N° 501432930

### ORGANIZAÇÃO

- O 5º Convívio de Benjamins do NDAP é organizado pela Secção de Atletismo do Núcleo do Desporto Amador de Pombal e conta com o apoio da Câmara Municipal de Pombal, Junta de Freguesia de Pombal e da Associação Distrital de Atletismo de Leiria.
- É um convívio organizado em formato Kids' Athletics, onde os jovens atletas poderão experimentar e praticar atletismo de uma forma lúdica e informal. Tendo em conta o cariz do evento, apenas existirá classificação coletiva. No entanto, o clube irá distribuir troféus a todos os participantes de forma a premiar a sua participação.
- Este evento é destinado a jovens nascidos entre 2015 e 2020.

### INSCRIÇÕES

- As inscrições são gratuitas e devem ser realizadas diretamente na plataforma da FPA Competições até ao dia 15 de Janeiro de 2026;
- A inscrição de atletas não filiados deve ser realizada via email ([atletismo@ndap.pt](mailto:atletismo@ndap.pt)) com os seguintes elementos:
  - Nome completo e data de nascimento;
  - Termo de Responsabilidade (última pág.) assinado digitalmente.

### REGULAMENTO GERAL

#### 1. Equipas

- Cada equipa deve ser composta, idealmente, por **8 elementos**;
- Podem ser criadas equipas mistas, com elementos de vários clubes, caso haja alguma equipa com número inferior ou superior a 8 elementos;
- Havendo elementos de fora, os mesmo serão divididos pelas equipas existentes;

#### 2. Estrutura do Evento

- O Convívio terá lugar na Pista Coberta de Atletismo localizada na Expocentro;
- O evento terá uma duração aproximada de 2 horas com início previsto às 10h00;
- O aquecimento será realizado em conjunto com todos os participantes e sob a responsabilidade do NDAP;
- O evento é constituído por 6 estações + prova final (3 corridas, 2 saltos e 2 lançamentos). No entanto, serão criadas mais algumas atividades (não pontuáveis) caso o número de equipas seja superior a 12;
- As equipas serão distribuídas pelas várias estações de forma a que cada estação tenha 2 equipas;





## NÚCLEO DO DESPORTO AMADOR DE POMBAL

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA, CULTURAL E RECREATIVA

Fundado em 18 de junho de 1977

Contribuinte N° 501432930

- O tempo de permanência em cada estação é de 10 minutos;
- Em cada estação existirão monitores da organização (Atletas e Pais) de forma a explicar, ajuizar e monitorizar cada atividade.

### 3. Programa Horário

HORÁRIO	PROGRAMA
09:15	RECEPÇÃO DAS EQUIPAS
09:30	REUNIÃO TÉCNICA
09:45	AQUECIMENTO
10:00	INÍCIO DA ACTIVIDADE
12:00	FIM DA ACTIVIDADE
12:30	ENCERRAMENTO

### 4. Regulamento Técnico

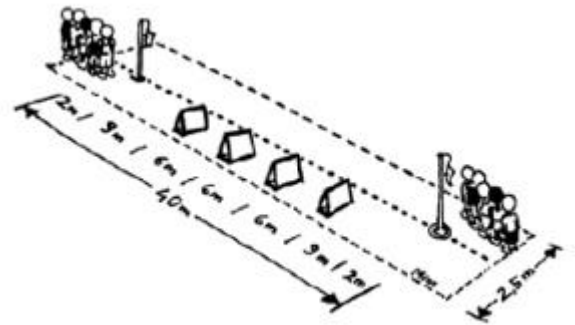
- No início do evento será definido o número final de elementos por equipa;
- Todos os elementos de cada equipa devem participar e pontuar nas variadas atividades;
- No caso de existirem equipas com diferenças no número de atletas:
  - **Nos concursos (saltos e lançamentos)** será usada uma regra de três simples para determinar o resultado da equipa =  $(\text{Total de pontos alcançado} \div \text{N}^{\circ} \text{ de atletas}) \times \text{N}^{\circ} \text{ de atletas definido}$ .
  - **Nas corridas:**
    - quando o nº de atletas de uma equipa for inferior ao estipulado, caberá à equipa igualar o nº de percursos a realizar, ou seja, algum (ou alguns) elemento terá de repetir o percurso;
    - quando o nº de atletas de uma equipa ultrapassar o estipulado, o registo de tempo é efetuado à chegada do “último” elemento.
- A pontuação final de cada estação será global e proporcional ao número de equipas participantes. (Ex. Número de equipas participantes: 12; a equipa com melhor pontuação/tempo terá 12 pontos, a segunda 11, a terceira 10 e assim sucessivamente).



### Estafeta Vai-Vem

**Procedimento:** Cada elemento tem de realizar dois trajetos, um livre de obstáculos e outro com barreiras em sentido oposto, num total de 80m, em formato de estafeta (ver figura). A prova termina assim que as equipas assumirem a formação inicial.

**Pontuação:** A equipa que realizar o tempo mais rápido terá a melhor pontuação e assim sucessivamente.



### Salto em Comprimento

**Procedimento:** Para esta prova existirá uma zona de balanço marcada (cerca de 10m), devendo a chamada ser feita dentro da zona delimitada para o efeito. A chamada tem de ser feita a um pé e o salto é contabilizado na zona onde o atleta cair.

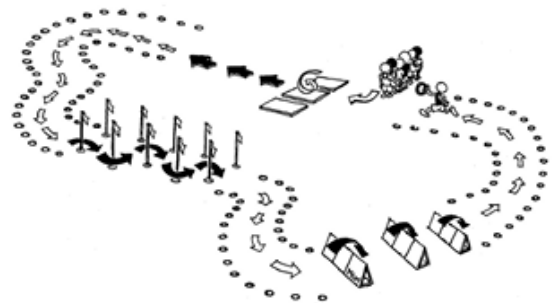
**Pontuação:** Os pontos são atribuídos mediante o local onde o atleta cai, estando a zona de queda dividida por zonas de pontuação. A primeira zona vale 1 ponto, a segunda 2 pontos e assim sucessivamente. Cada atleta terá 2 tentativas, sendo contabilizada a melhor.



### “Fórmula 1”

**Procedimento:** Trata-se de uma corrida de obstáculos, em formato de estafeta, mas sem haver lugar a transmissão de testemunho. Competem duas equipas ao mesmo tempo e termina quando todos os elementos de ambas as equipas tiverem realizado o percurso 1x.

**Pontuação:** A equipa que efetuar o tempo mais rápido terá a melhor pontuação e assim sucessivamente. Cada equipa poderá realizar 2x a corrida, sendo contabilizado o melhor tempo.



### Lançamento de Peito

**Procedimento:** Nesta estação cada participante terá de executar o multi-lançamento designado “canhão”.

Numa primeira fase, com a bola encostada ao peito, os atletas deverão estar agachados com os pés apoiados ao chão. De seguida, os atletas devem realizar extensão dos membros inferiores e superiores para gerar um movimento explosivo e lançar a bola o mais longe possível.



**Pontuação:** Os pontos são atribuídos mediante o local onde o peso cai, estando a zona de queda dividida por zonas de pontuação. A primeira zona vale 1 ponto, a segunda 2 pontos e assim sucessivamente. Cada atleta terá 2 tentativas, sendo contabilizada a melhor.

---

### Salto em Altura

**Procedimento:** Salto em altura para o colchão precedido de corrida de balanço, utilizando a técnica de tesoura. A fasquia é levantada a cada salto e cada atleta dispõe de 2 tentativas em cada altura.



**Pontuação:** Sem pontuação.

---

### Lançamento do Martelo

**Procedimento:** O atleta deve posicionar-se de costas para a zona de queda do martelo (colchão do salto com vara) e efetuar o lançamento em rotação. Ao lançar, o engenho terá de subir o suficiente para passar por cima da fasquia que será colocada a 2 metros de altura.

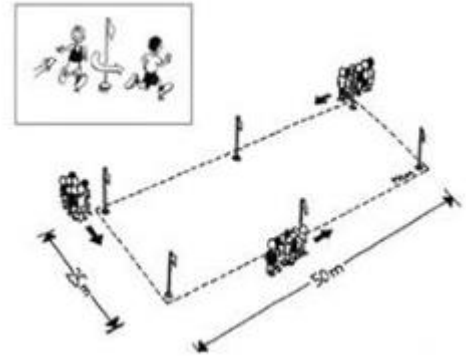


**Pontuação:** Sem pontuação.

## Pulsção

**Procedimento:** Corrida de resistência em que participam todos os elementos de todas as equipas em simultâneo. A prova ocorre à volta da pista (200m), livre de obstáculos. Cada equipa tem duas caixas, colocadas em lados opostos da pista, uma de recolha e outra para depósito de cartões. A partida é conjunta e cada equipa começa junto à sua caixa de recolha, já com um cartão na mão. O objetivo passa por conseguir recolher e depositar o máximo número de cartões.

**Pontuação:** O nº de cartões recolhidos equivale à pontuação a atribuir a cada equipa.



## Estação Extra: Jogo do Galo

**Procedimento:** A disputa do Jogo do Galo será realizada entre duas equipas (preferencialmente de 4 jogadores, mas podendo variar). O jogo do galo desenrola-se em sistema de estafeta vai vêm em que os 3 primeiros elementos terão de levar um marcador da cor da sua equipa (cada equipa terá 3 marcadores de cor) e ir colocando nos espaços disponíveis de forma a tentar fazer linha. Caso não consigam fazer linha, a partir do quarto elemento, que já não leva marcador, deve-se apenas alterar o marcador de posição para outro espaço livre, e assim sucessivamente, até se conseguir fazer linha.

Podem repetir o número de vezes que se entender, e caso não haja equipas diferentes, o jogo pode ser realizado entre elementos da própria equipa.

**Pontuação:** Sem pontuação.





## NÚCLEO DO DESPORTO AMADOR DE POMBAL

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA, CULTURAL E RECREATIVA

Fundado em 18 de junho de 1977

Contribuinte N° 501432930

### CEDÊNCIA DE IMAGEM

- Informamos todos os participantes que o evento poderá ser gravado em vídeo e/ou fotografado pela organização do evento e/ou jornalistas para posterior divulgação e/ou promoção nos meios de comunicação;
- Desta forma, informamos que, ao inscreverem-se e participarem no 3º Convívio de Benjamins do Núcleo do Desporto Amador de Pombal, automaticamente aceitam a cedência dos direitos de imagem para o efeito e sem direito a qualquer compensação financeira.

### CONTACTOS

- Coordenador Técnico: João Esteves (935 310 039)
- Coordenadora Operacional: Isabel Cravo (965 512 904)

Rua de Leiria, Zona Desportiva de Pombal, Apartado 46, 3101-901 Pombal

236212778 | 912864320 | [geral@ndap.pt](mailto:geral@ndap.pt) | [www.ndap.pt](http://www.ndap.pt) | [www.facebook.com/ndapombal](https://www.facebook.com/ndapombal)

Com o apoio de:





## Termo de Responsabilidade

Eu, \_\_\_\_\_, na qualidade de tutor(a), declaro que o(a) atleta \_\_\_\_\_, nascido(a) a \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_, portador(a) do Cartão de Cidadão n.º \_\_\_\_\_, não apresenta quaisquer contra-indicações para a prática desportiva e se encontra apto(a) a participar no 5º Convívio de Benjamins do NDAP, assumindo total responsabilidade no caso de ocorrer algum incidente no decorrer do evento.

Assinatura Digital

