

Convívio Benjamins

CAMG

21 de março de 2026

09h15

Estádio Municipal da Marinha Grande



Organização geral

O Convívio Benjamins CAMG é destinado ao escalão de Benjamins A e B (nascidos 2019-2015) de ambos os sexos (equipas mistas).

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 jogada e informal.

Sendo uma atividade de cariz lúdico, apenas haverá classificação coletiva.

Sempre que possível, cada equipa deverá apresentar-se com um número mínimo de seis elementos.

Existem 7 estações, contando com a estafeta.

O aquecimento é conjunto antes de iniciarem as estações.

Atuam 2 grupos ao mesmo tempo em cada estação, numa perspetiva de estimular a “competição”.

Os grupos são distribuídos por cada estação, estando em cada uma cerca de 10 minutos devendo rodar ao sinal (apito) de quem está a coordenar.

Cada estação tem dois monitores, um coordena a execução do jogo e outro anota os resultados dos elementos dos grupos. Em cada estação ficam sempre os mesmos monitores, devendo estes fazer uma pequena demonstração aos atletas dos grupos no início de cada estação.

Programa-horário

Horário	Atividades
09:15	Chegada prevista das equipas
09:30	Organização dos grupos
09:45	Início do aquecimento
10:00	Início das atividades
12:00	Final das atividades
12h05	Entrega dos prémios

Atividades

Estação 1: Lançamento para trás



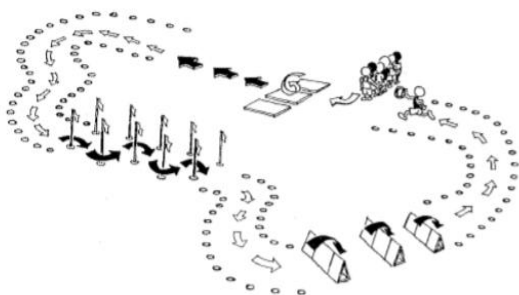
Lançamento de uma bola medicinal (1kg) à retaguarda, por cima da cabeça e o mais longe possível.

Cada elemento da equipa terá direito a duas tentativas.

A medição dos lançamentos é feita em intervalos com distâncias idênticas de 1 a 4.

Para o total da equipa, conta a melhor das duas tentativas de cada elemento.

Estação 2: Fórmula 1

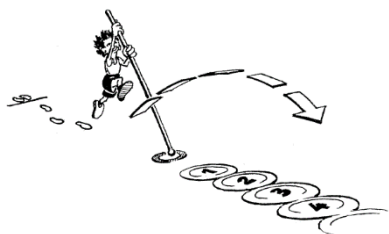


Esta prova é uma estafeta constituída por um percurso de cerca de 80 m que está dividido em três partes distintas: uma para corrida de velocidade, uma para slalom (5 postes com um metro entre cada) e uma para barreiras (3 grupos de barreiras).

A “Fórmula 1” é uma prova de equipa 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.

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 3: Salto em comprimento com vara

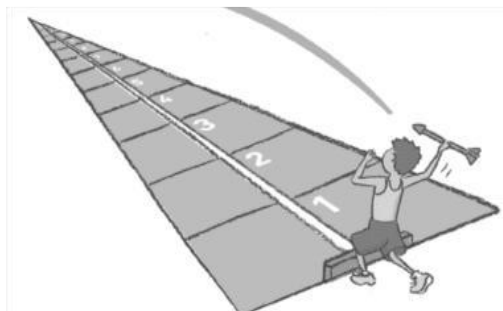


A partir de uma corrida de balanço de aproximadamente 5m, o participante salta com vara (a partir de num círculo na areia, destinada ao encaixe da mesma). A chamada (salto) tem de ser feita apenas a uma perna. O participante encaixa a vara na marca e salta passando ao lado da vara (sem a largar) até cair o mais longe possível (zona de pontos). A

queda (receção) tem obrigatoriamente de ser feita com os dois pés em simultâneo (principalmente para diminuir o risco de lesões) e a vara ser segura com ambas as mãos até a queda estar completa.

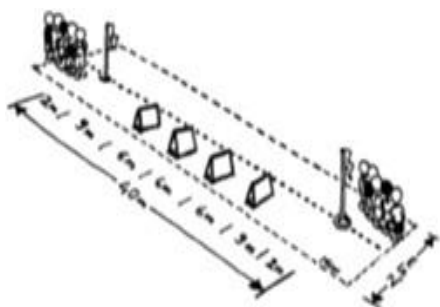
O resultado da equipa será a soma da pontuação obtida no melhor dos 2 saltos, de cada participante.

Estação 4: Lançamento do Vortex



Lançamento do *vortex* com zonas delimitadas a que são atribuídos pontos de acordo com as distâncias realizadas pelos atletas, sendo a primeira zona 1 ponto e assim sucessivamente. O lançamento é realizado a partir de uma área de aproximação de 5 metros. O resultado da equipa será a soma da pontuação obtida no melhor dos 2 lançamentos, de cada participante.

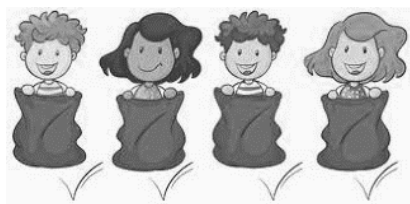
Estação 5: Vai e vem de barreiras e slalom



Cada percurso é constituído por um trajeto de ida de 20 metros com 4 barreiras e volta em corrida zig-zag. Haverá duas pistas para cada equipa, uma com barreiras e outra com cones (zig-zag), sendo que cada equipa estará dividida em dois grupos, um em cada lado do percurso. O primeiro percurso é feito com barreiras e o segundo em zig-zag, partindo o segundo elemento assim que o colega lhe bater na mão. A prova termina assim que todos os atletas realizarem os dois percursos, de forma revezada, conforme o esquema a imagem. Será contabilizado o tempo total de cada equipa, contando o melhor resultado das 2 tentativas possíveis.

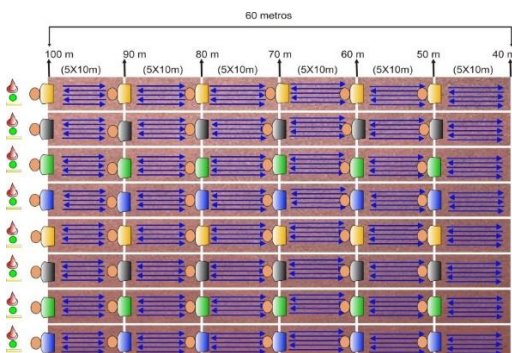
A pontuação é elaborada de acordo com os tempos: a equipa mais rápida é a vencedora, sendo as seguintes equipas classificadas pela ordem crescente dos seus tempos (da mais rápida para a mais lenta).

Estação 6: Corrida de sacos



Corrida de sacos entre duas equipas. Percurso de 20 metros (ida e volta). Esta estação não conta para a classificação coletiva.

Estação 7: Estafeta



Estafeta com todas as equipas dos diferentes clubes. Coloca-se um atleta de 10 em 10 metros. Cada atleta deverá transportar objetos (1 de cada vez), desde a partida até ao local de chegada.

Logo que o segundo atleta receba o primeiro objeto deverá transportá-lo para o terceiro atleta voltando de novo atrás para receber o segundo objeto do primeiro atleta, e assim sucessivamente.

Esta estação não conta para a classificação coletiva.

Inscrições:

As inscrições deverão ser feitas até ao **dia 18 de março** através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/>

Para qualquer esclarecimento contactar: 919 453 999 (treinadora Ana Ferreira).

Prémios:

No final, será entregue a todos uma medalha de participação.