



ORGANIZAÇÃO: Juventude Vidigalense
RESPONSÁVEL TÉCNICO: Professor Nataniel Lopes
E-MAIL: nataniel-lopes@juventudevidigalense.org
geral@juventudevidigalense.org
CONTACTO TELEFÓNICO:
244 833 799 (Custo- Chamada rede fixo nacional)
912 727 166 (Custo- Chamada rede móvel nacional)

REGULAMENTO E ORGANIZAÇÃO

Introdução

O Juventude Vidigalense irá organizar no dia 20 de junho de 2026, entre as 09h00 e as 12h30, no Centro Nacional de Lançamentos, a 12ª edição do seu Convívio de Benjamins.

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, embora sem premiação. De qualquer forma, todos os atletas receberão um diploma e uma medalha de participação.

Sempre que possível, cada equipa deverá apresentar-se com um número mínimo de oito elementos, havendo a possibilidade de criar equipas mistas (de diferentes clubes).

Objetivos

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

Participações/Destinatários

Poderão participar atletas dos escalões de Sub-8 (2019 e 2020), Sub-10 (2017 e 2018) e Sub-12 (2015 e 2016), em representação de clubes, escolas/agrupamentos de escolas ou como individuais, desde que federados. A participação de crianças não federadas e sem seguro desportivo requer um contacto prévio com a organização.

Local de realização das atividades

As atividades serão realizadas no Centro Nacional de Lançamentos, em Leiria.

Coordenação

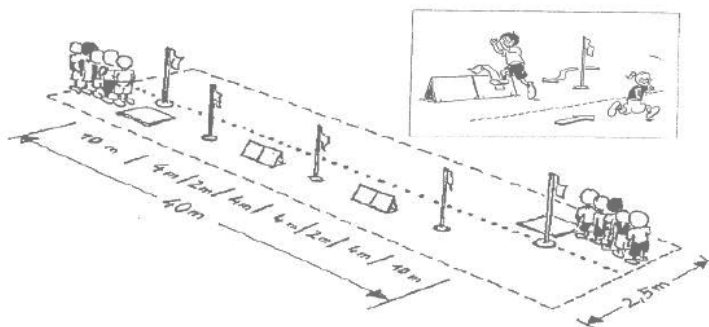
As atividades terão a coordenação dos técnicos professor Nataniel Lopes, Ana Matilde Reis, Gustavo Leitão e Katerina Quinn.

Atividades

Estação 1 - Bend Relay com Barreiras

Descrição: São necessárias duas pistas para cada equipa - uma zona de transmissão e uma zona de corrida. Todos os membros da equipa estão reunidos antes da área de 10 m (zona transmissão). O primeiro participante começa a correr até ao cone sinalizador de inversão de sentido de corrida, corre em linha reta e passa as barreiras até ao próximo cone e, novamente, inverte o sentido de corrida até concluir o seu percurso com a transmissão do testemunho ao próximo colega. A transmissão deve ser realizada em movimento e o atleta que recebe deve correr no mesmo sentido que o que transmite.

O cronómetro é ativado quando é dada a partida e é parado quando o último participante da equipa cruza a linha de meta (início da zona de transmissão). A pontuação é realizada de acordo com o tempo de chegada da equipa vencedora. As equipas seguintes são classificadas de acordo com a sua ordem de tempo.

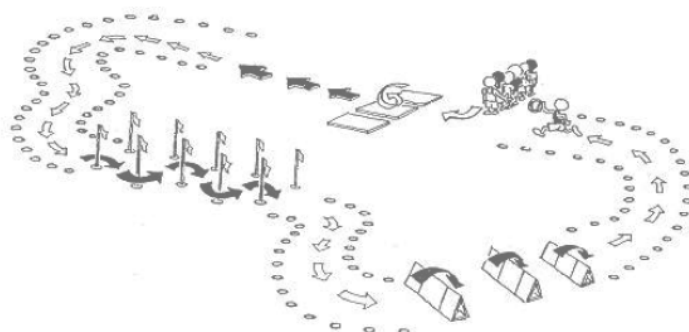


Estação 2 - Estafeta Fórmula 1

Descrição: A atividade consiste numa estafeta composta por um percurso de cerca de 50 a 60 metros que está dividido em várias partes distintas: corrida de velocidade com e sem obstáculos, em linha reta e em curva, passagem sobre barreiras e elementos gímnicos, conforme a imagem.

A “Fórmula 1” é uma prova de equipas em que cada elemento tem de cumprir todo o percurso e respetivas atividades. A prova termina após o último elemento de cada equipa completar o seu percurso.

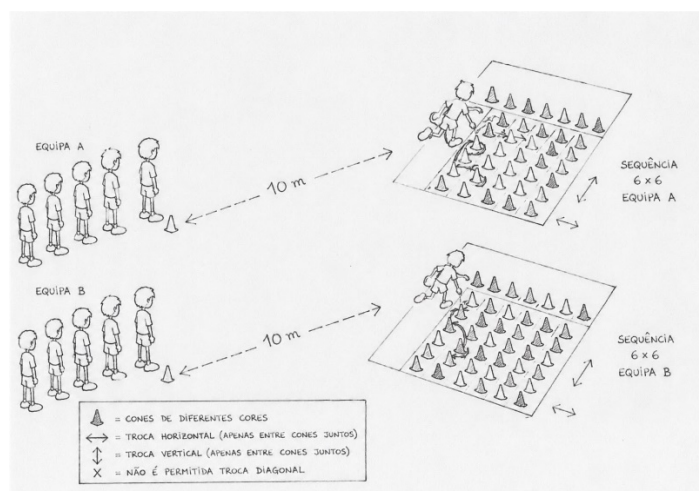
Será contabilizado o tempo total de cada equipa, contando o melhor resultado de 2 tentativas possíveis.



Estação 3 - Jogo do “4” em Linha

Descrição: Duas equipas estarão colocadas a 10m do jogo, onde estarão montadas, da mesma maneira, duas sequências (uma para cada equipa) de 6x6 cones de diferentes cores.

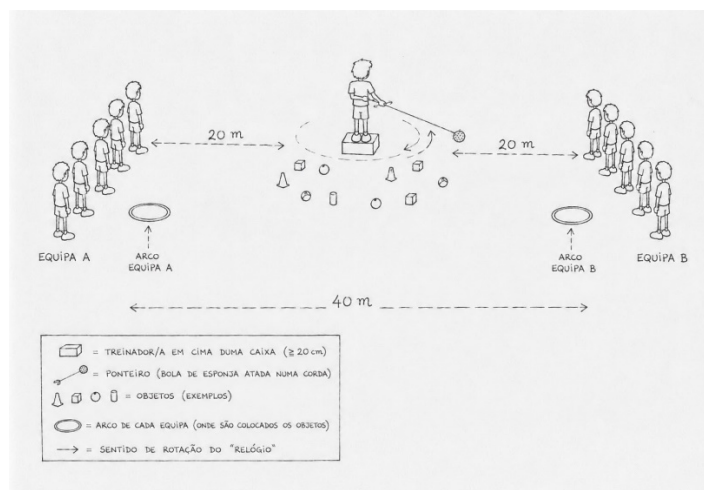
O jogo terá como objetivo fazer filas verticais da mesma cor da primeira fila horizontal, sendo esta imóvel. Ao sinal da partida o primeiro jogador de cada equipa corre até à sequência respetiva, onde poderá trocar apenas um par de cones na vertical ou na horizontal, sendo a troca feita obrigatoriamente entre dois cones juntos e não será permitida trocas diagonais. Assim que o jogador concluir a troca, retoma ao sítio inicial, tocando na mão do segundo jogador. Este pode seguir caminho, e assim sucessivamente.



Estação 4 – Jogo do Relógio

Descrição: Duas equipas estão colocadas frente a frente a 40m de distância. No meio destas, aos 20m, estará alguém da organização, em cima de uma caixa, a segurar e a girar uma espécie de ponteiro (bola de esponja presa a uma corda). Também no centro, irão estar colocados no chão vários objetos. Ao sinal da partida, um membro de cada equipa deve ir buscar um objeto e trazer de volta para a sua base, tendo cuidado com o “relógio” giratório. Só será permitido levar um objeto por percurso. Um atleta que seja atingido pela bola deverá voltar imediatamente para a sua base, deixando o objeto que agarrou no centro, se for o caso. Só poderá ir um elemento de cada equipa de cada vez e deverá ser dado um “mais cinco” ao colega que se segue para passar a vez.

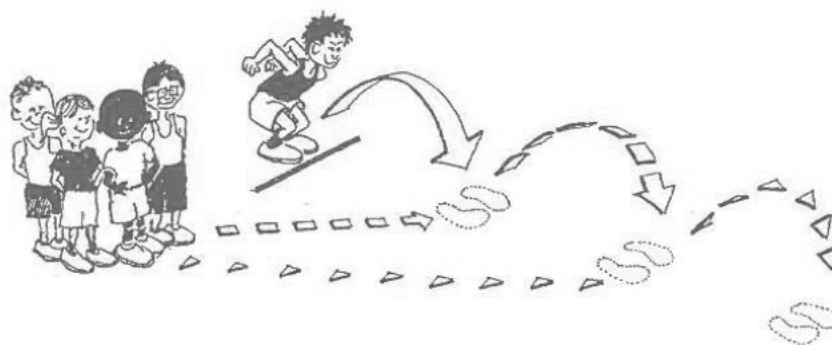
Cada equipa terá um arco, onde serão colocados os objetos, e vencerá a equipa que conseguir ir buscar o maior número de objetos.



Estação 5 – Estafeta Canguru

Descrição: A prova consiste na execução de vários saltos a pés juntos a partir de uma posição de agachamento por toda a equipa, uns a seguir aos outros. O primeiro elemento da equipa coloca-se atrás da linha de partida, faz um agachamento e salta para a frente o mais longe que conseguir, fazendo a receção em equilíbrio com ambos os pés. É marcada a distância atingida desde a linha de partida. Se um elemento cair para trás é o ponto de contacto com o solo que conta. O local de receção do primeiro elemento da equipa torna-se a linha de partida para o segundo elemento e assim sucessivamente até todos executarem o exercício.

Cada equipa tem duas tentativas e a pontuação é dada através do resultado de todos os saltos da equipa, contando para a classificação o melhor resultado das duas tentativas.



Estação 6 - Salto com Vara em Distância

Descrição: A partir de uma corrida de balanço de aproximadamente 5 m, o participante salta com a vara (a partir de um encaixe da mesma) em direção às zonas alvo. A chamada (salto) tem de ser feita apenas a uma perna (os destros devem segurar a vara com a mão direita em cima e os esquerdinos com a esquerda em cima).

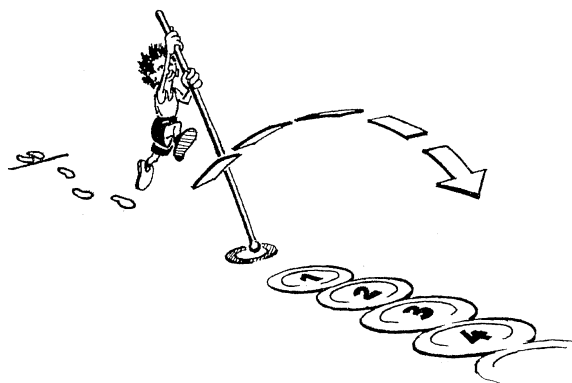
A base para o encaixe da vara será um arco, colocado na areia. Também as zonas alvo serão arcos colocados na areia, dispostos em linha na direção da corrida

de balanço, onde o primeiro vale 2 pontos, o segundo 3, o terceiro 4 pontos, até ao quinto que vale 6 pontos.

A queda (receção) tem obrigatoriamente de ser feita com os dois pés em simultâneo (principalmente para prevenir o risco de lesões) e a vara deve ser segura com ambas as mãos até a queda estar completa. A troca (ou deslocamento) das mãos ao segurar a vara não é permitida.

Cada participante tem direito a duas tentativas. Se durante a queda o participante tocar nas bordas do alvo, o salto é considerado válido, mas se a queda for feita com uma perna dentro e a outra fora, é descontado um ponto. Quando ambos os pés ficam fora, o salto é considerado nulo e o participante poderá ter direito a uma terceira tentativa extra para o tentar fazer corretamente, caso não o consiga, não terá pontuação.

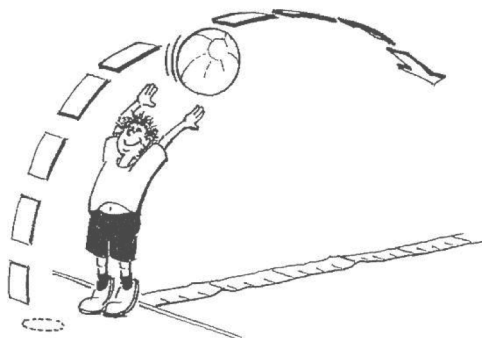
NOTA: As crianças que não conseguirem realizar o salto com vara em distância, terão em alternativa de realizar um salto em comprimento.



Estação 7 - Lançamento Dorsal

Descrição: Lançamento a duas mãos de uma bola medicinal de 1kg sobre a cabeça e para trás. O lançamento é efetuado de cima da antepara ou de uma caixa (10cm). O lançador pode desequilibrar o seu corpo no sentido da zona de queda.

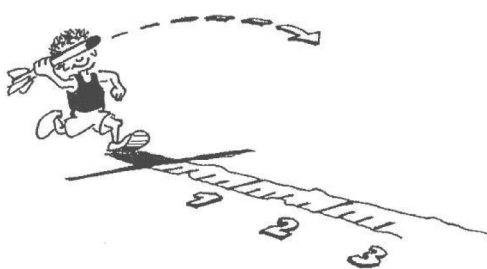
A pontuação será por níveis. A primeira marca é colocada a 3m da zona de lançamento. Colocam-se mais 6 a 8 marcas com intervalos de $\pm 1,25$ m. Cada atleta terá 2 tentativas, sendo a pontuação final a melhor.



Estação 8 - Lançamento do Vortex

Descrição: Lançamento a uma mão (tipo dardo) de um Vortex ($\pm 150g$) sobre o ombro. Recomenda-se o balanço simples: E-D-E ou E-D-E-D-E.

A pontuação é por níveis (intervalos de 2,5m). A primeira marca é colocada a $\pm 10m$ da zona de lançamento. Colocam-se mais 6 a 10 marcas com intervalos de $\pm 2,5m$. Cada atleta terá 2 tentativas, sendo a pontuação final a melhor.

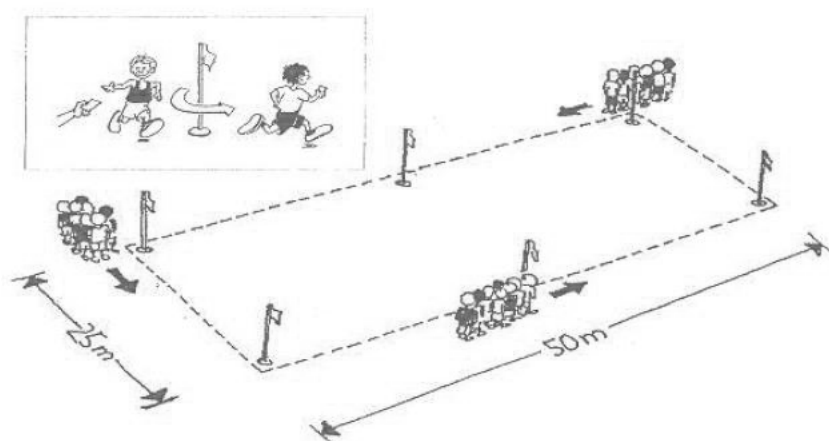


Estação 9 - Corrida da Pulsação

Descrição: Esta prova é constituída por um percurso com cerca de 150 metros, no qual todos os participantes terão de dar o maior número de voltas durante 3 minutos.

Cada equipa começa num local diferente e sempre que completar uma volta recebe um cartão que terá de depositar numa caixa que se encontra no lado oposto ao local onde recebeu. O mesmo procedimento será feito em todas as voltas.

Haverá um técnico responsável por cada setor de depósito. Depois de concluída a prova de resistência, os técnicos responsáveis por cada setor contam os cartões conseguidos por cada equipa. Ganha a equipa que tiver conseguido mais cartões, sendo as seguintes classificadas por ordem decrescente.





INSCRIÇÕES E CONFIRMAÇÕES

- a) As inscrições deverão ser feitas até ao dia 17 de junho através da plataforma: <https://fpacompeticoes.pt/>.
- b) Os agrupamentos de escolas/escolas e crianças não filiadas deverão enviar a sua inscrição por e-mail (nataniel-lobes@juventudevidigalense.org, geral@juventudevidigalense.org), até ao dia 17 de junho de 2026, indicando o número de participantes.
- c) 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.
- d) No final será entregue a cada participante um diploma de participação.

PROGRAMA HORÁRIO

Horário	Atividades
9h00	Chegada das Equipas
9h15	Organização dos Grupos
9h30	Aquecimento Conjunto
09h45	Início das Atividades
10h30-10h45	Lanche da Manhã
12h00	Final das Atividades
12h15	Entrega dos Prémios de Participação