



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 21 de Junho de 2025, entre as 09h00 e as 12h30, no Estádio Municipal de Leiria – Dr. Magalhães Pessoa, a décima 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 (2018 e 2019), Sub-10 (2016 e 2017) e Sub-12 (2014 e 2015), 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 Estádio Municipal de Leiria – Dr. Magalhães Pessoa.

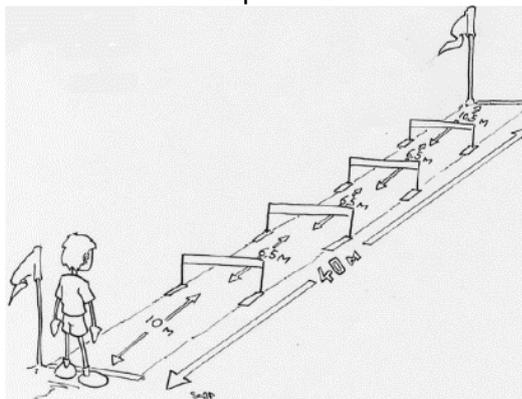
Coordenação:

As atividades terão a coordenação dos técnicos professor Nataniel Lopes Gonçalo Filipe e Tomás Palma.

Atividades

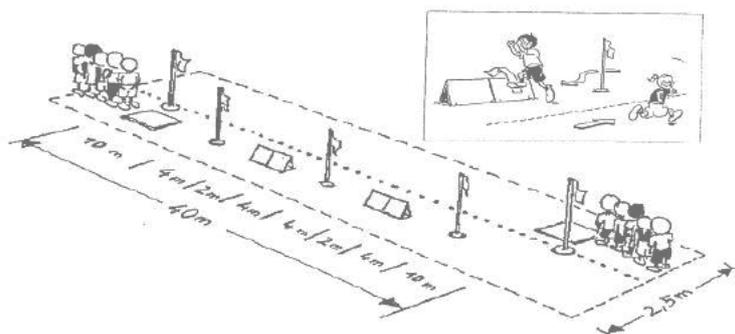
Estação 1 - Vai e vem de Barreiras

Descrição: Cada aluno realiza um percurso com barreiras, contornando o bastão e voltando sem barreiras. Após o seu percurso, entrega a argola ao colega que realiza um percurso igual e assim sucessivamente. A prova termina assim que todos os alunos 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 atribuída conforme o tempo realizado, sendo que a primeira equipa terá a pontuação máxima (ex. 10 pontos para 10 equipas) e a última terá 1 ponto.



Estação 2 - Bend Relay com Barreiras

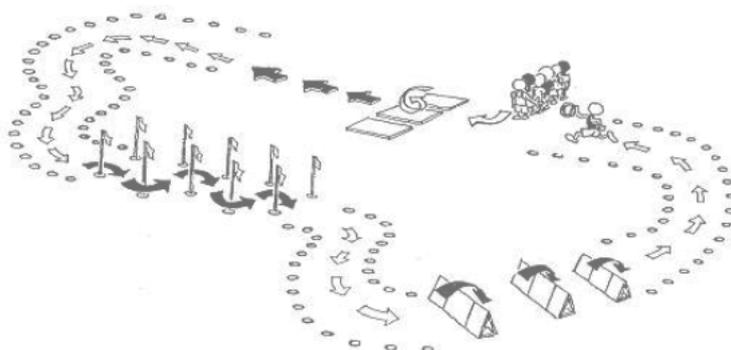
Descrição: São necessárias duas pistas para cada equipa: uma zona de transmissão e uma zona de corrida. Todos os membros da equipa estão reunidos antes da área de 10 m (zona transmissão). O primeiro participante começa a correr até ao cone sinalizador de inversão de sentido de corrida, corre em linha reta e trespasa 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 aluno. A transmissão deve ser realizada em movimento e o aluno 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.



3 - Estafeta Gincana - Velocidade/Barreiras/Slalom

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.

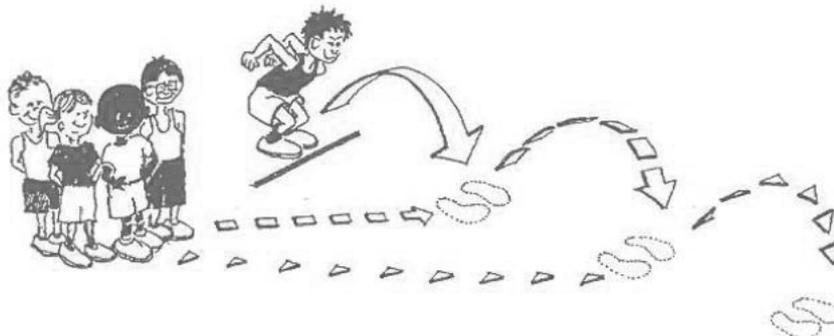
A “Fórmula 1” é uma prova de equipas em que cada elemento tem de cumprir todo o percurso e respetivas atividades, iniciando sempre com um rolamento à frente. A prova termina após o último elemento de cada equipa completar o seu percurso. Será contabilizado o tempo total de cada equipa, contando o melhor resultado das 2 tentativas possíveis. Esta deverá ser a prova final, dada a exigência da atividade. Poderão participar duas equipas de cada vez, ou colocar-se 2 locais de partida e regresso (com colchão) e fazerem 4 equipas de cada vez. É 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.



Estação 4 - Salto a pés juntos – Salto 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. O “Juiz” marca 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 5 - Salto com Vara em Distância

Descrição: A partir de uma corrida de balanço de aproximadamente 5 m, o participante salta à 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 deve ser um anel de borracha/arco, na qual os participantes colocarão (encaixarão) a vara para saltar. As zonas alvo serão arcos colocados na areia, dispostos da seguinte forma:

- a) em linha na direção da corrida de balanço;
- b) o primeiro vale 2 pontos, o segundo 3, o terceiro 4 pontos, até ao quinto que vale 6 pontos.

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

Pontuação: Cada participante tem direito a duas tentativas (2 ensaios). Quando durante a queda o participante toca 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.



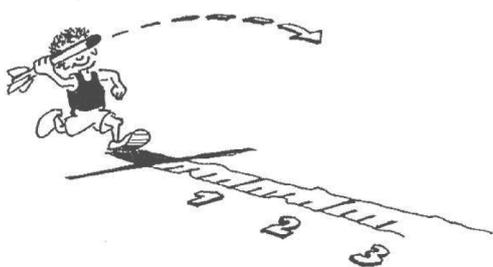
Estação 6. Lançamento Dorsal

Descrição: Lançamento a duas mãos de uma bola medicinal de 1kg sobre a cabeça e para trás. Medição por níveis (intervalos de 1,25m). O lançamento é efetuado de cima da antepara ou de uma caixa (10cm). O lançador pode (deve...) desequilibrar o seu corpo no sentido da zona de queda. As primeiras marcas (início do nível 2) são colocadas a 3m do limite da zona de lançamento. Colocam-se mais 6 a 8 marcas a intervalos de $\pm 1,25m$. Cada atleta terá 2 tentativas, sendo a pontuação final a melhor.



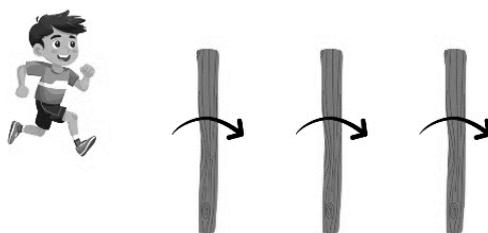
Estação 7. Vórtex (dardo)

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) Medição por níveis (intervalos de 2,5m). Preferencialmente, realizar o lançamento por cima de um obstáculo alto (uma baliza de futebol, por exemplo – ver figura ao lado). As primeiras marcas (início do nível 2) são colocadas a $\pm 10m$ do limite da zona de lançamento. Colocam-se mais 6-10 marcas a intervalos de $\pm 2,5m$. Cada atleta terá 2 tentativas, sendo a pontuação final a melhor.



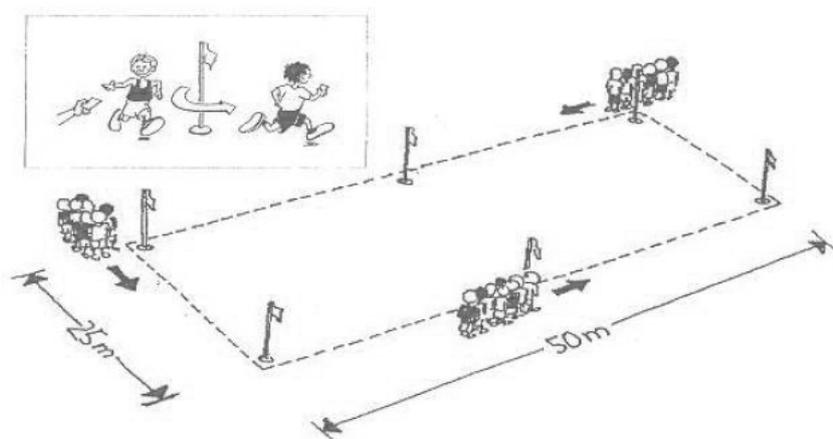
Estação 8. Três Pauzinhos

Descrição: Este é o jogo favorito de muitas das crianças. Consiste em realizar dois steps para cumprir o objetivo de passar os três pauzinhos. Regras gerais: Apenas um apoio entre cada pauzinho.



Estação 9. Corrida da Pulsação

Descrição: Esta prova é constituída por um percurso com cerca de 150 metros, na qual todos os participantes terão de dar o maior número de voltas durante 3 minutos. As equipas são divididas por escalões dos atletas e participam ao mesmo tempo. 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 18 de junho através da plataforma: <https://fpacompeticoes.pt/>.
- b) Os Agrupamentos de escolas e crianças não filiadas deverão enviar a sua inscrição por e-mail (nataniel-lobes@juventudevidigalense.org, geral@juventudevidigalense.org), até ao dia 18 de junho de 2025, 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 |