Regulamento

1.º Convívio Kids' Athletics SCEB

Bombarral

Escalão de Benjamins
(federados e não-federados)



Pavilhão Municipal
sábado, 28 de novembro de 2026

1.º Convívio Kids' Athletics SCEB

Evento

- Podem inscrever-se atletas federados ou não-federados, em representação de clubes, escolas ou individuais, nascidos entre 2015 e 2020;
- As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas até ao dia 26 de novembro de 2026;
- Para atletas federados, as inscrições serão feitas no site https://fpacompeticoes.pt;
- Para atletas não-federados, serão feitas por email, para direcaoatletismo@sceb.pt, com indicação do nome e data nascimento dos atletas não-federados. No dia do convívio entregam o termo de responsabilidade devidamente preenchido e assinado (anexo ao regulamento);
- O evento será constituído por 7 atividades (2 de corrida, 2 de salto e 3 de lançamento);
- Este evento Kids' Athletics iniciar-se-á às 10 horas, e terá a duração aproximada de duas horas;
- Haverá lembranças para todos os atletas no final do evento;
- Em cada atividade, para efeitos de classificação, serão atribuídos à equipa vencedora de cada estação tantos pontos quanto o número de equipas participantes, recebendo as restantes equipas pontuação sucessivamente decrescente até à menor pontuada receber 1 ponto;
    - Exemplo para oito equipas: 1ª =8pts; 2ª =7pts; [...]; 7ª =2pts; 8ª =1pt;
- No caso de existirem equipas com diferentes números de elementos (ex: equipa B tem 6 elementos e as restantes têm 7), para efeitos de classificação, serão convertidas as pontuações das equipas com menos elementos através da fórmula "(x/membros_equipa)*max_membros", sendo 'x' a pontuação real da equipa na estação. Exemplo prático para uma equipa que tenha feito 23 pontos numa atividade de lançamento: (23/6)*7 = 26,83 pontos a lançar para efeitos de classificação. Notas:
    - nos casos de resultados decimais, como neste exemplo, será aplicada a regra geral de arredondamento até à segunda casa decimal;
    - nas atividades de corrida as equipas com menos elementos farão percursos adicionais;
- As atividades decorrerão no Pavilhão Municipal do Bombarral;
- O aquecimento será da responsabilidade da organização, sendo feito em conjunto por todos os participantes;
- As atividades propostas neste regulamento poderão sofrer alterações até à data do evento, por questões técnicas e/ou logística;

Equipas

- As equipas deverão ser compostas no mínimo por 6 elementos e máximo de 9 (no dia da atividade, o número poderá ser alterado consoante o volume de atletas presentes);
- Serão criadas equipas mistas com elementos de dois ou mais clubes, caso os clubes não possam formar equipas completas;
- Situações não previstas nos pontos anteriores serão resolvidas pela organização.

1.º Convívio Kids' Athletics SCEB

Programa Horário

	ATIVIDADE
09:30	Receção aos participantes / Organização das equipas
10:00	Início do aquecimento conjunto
10:15	Início das atividades com rotação a cada 10 minutos (*)
12:00	Cerimónia de encerramento / entrega dos prémios

(*) A duração de cada rotação será ajustada de forma dinâmica para minimizar os períodos em que as equipas estão sem atividade.

Localização

Local: Pavilhão Municipal do Bombarral

Morada: Rua Cidade de Nampula, 2540-074 Bombarral

Coordenadas: Google Maps: https://maps.app.goo.gl/UCDggLqRwtEi54LF9

GPS: 39° 16' 13.8" N / 9° 09' 47.8" W



1.º Convívio Kids' Athletics SCEB

Atividades

6 Estações + Atividade Final

- **Tiro ao Alvo (condicionado)**

Cada atleta dispõe de duas rondas de lançamentos, com duas tentativas por ronda. Os lançamentos são realizados de joelhos (com os joelhos paralelos) sobre um colchão.

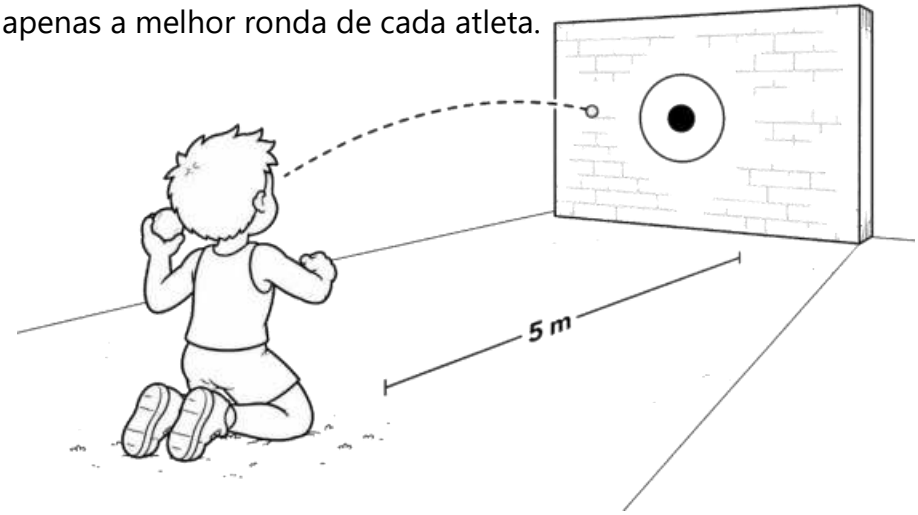
Em cada lançamento, o atleta pontua da seguinte forma:

Lançar: 1 ponto;

Lançar e acertar dentro do alvo: 2 pontos;

Lançar e acertar na "mosca": 3 pontos.

A pontuação de cada ronda corresponde à soma dos pontos obtidos nos dois lançamentos, podendo obter-se o máximo de 6 pontos (3 + 3). Para a pontuação da equipa, conta apenas a melhor ronda de cada atleta.

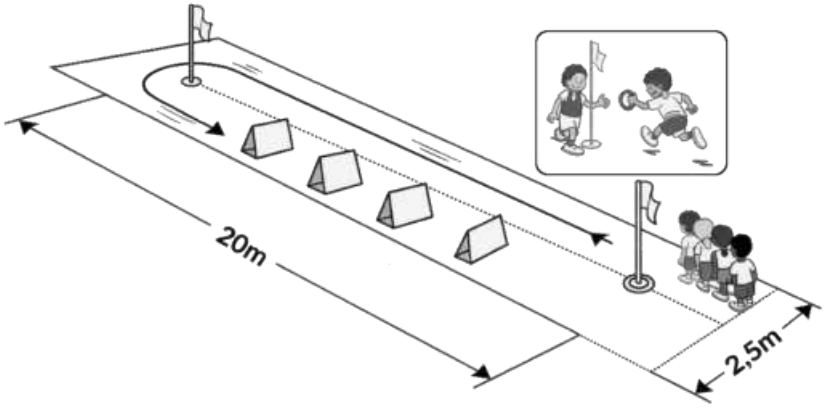


- **Vai-vem c/ Barreiras**

Numa reta com +/- 20 metros de comprimento, cada elemento fará a ida e volta c/ um testemunho. A ida será em velocidade, e o retorno em barreiras (de 20cms), passando depois o testemunho ao colega seguinte.

A prova termina quando a equipa fizer tantos percursos quanto o número de elementos da equipa mais numerosa, tendo todos os seus elementos feito pelo menos um percurso.

A pontuação das equipas será determinada pelo melhor tempo obtido por cada equipa, nas duas tentativas de cada uma.

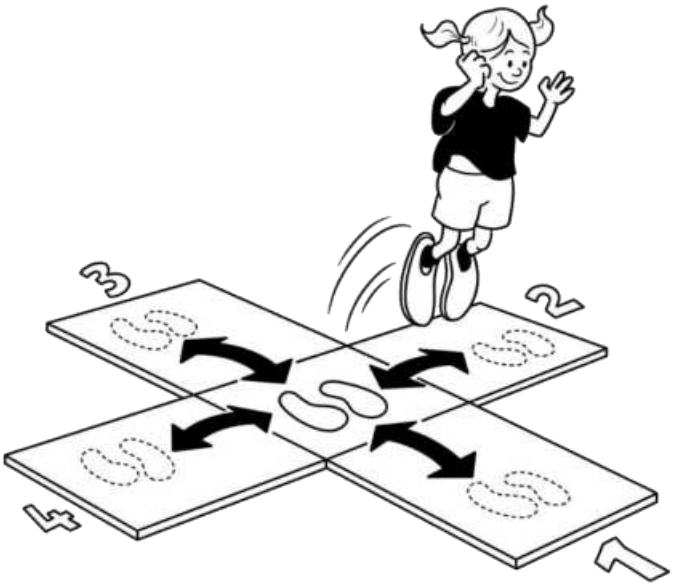


1.º Convívio Kids' Athletics SCEB

➢ Cross Hop

Cada atleta terá de saltar a pés juntos, o maior número de vezes possível, seguindo a sequência de posições definidas no chão. Os atletas começam no meio e a sequência será frente, esquerda, trás e direita, passando sempre pelo centro nas transições (ie, centro > frente > centro > esquerda > centro > trás > centro > direita). Serão contabilizados todos os apoios feitos fora do centro, e cada sequência completa corresponde assim a 4 apoios.

Os atletas terão duas tentativas, mas somente a melhor contará para a pontuação da equipa.



➢ Lançamento de Bandeja

Cada elemento tem direito a 2 lançamentos, com uma bola medicinal de 2kg, para um setor dividido por zonas.

A pontuação será o valor afixado em cada zona. Para a pontuação da equipa conta o melhor lançamento de cada atleta da equipa.

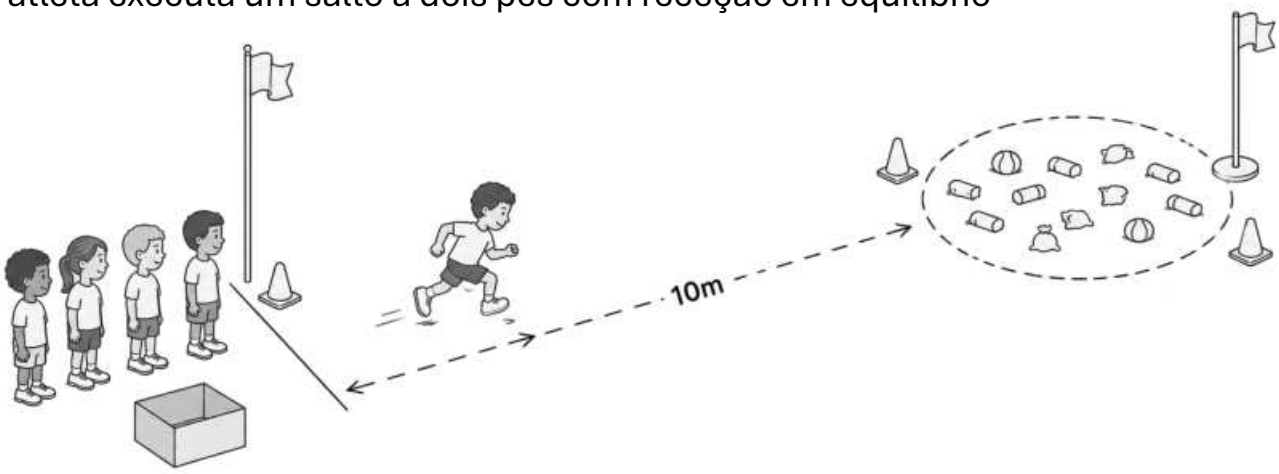


1.º Convívio Kids' Athletics SCEB

➢ **Caça ao Tesouro**

Um elemento da equipa corre até à outra ponta da estação, onde se encontram vários objetos, recolhe um objeto e regressa entregando o objeto ao colega seguinte. Esse colega, após depositar o objeto no "baú" da equipa, corre por sua vez até à outra ponta para também ele recolher um objeto, assim sucessivamente até todos os objetos estarem no "baú" da equipa. Só podem transportar um objeto de cada vez, e a prova termina quando o último objeto é depositado no "baú".

A pontuação por equipas será determinada, após todas terem passado pela estação, pelo melhor tempo obtido por cada equipa. atleta executa um salto a dois pés com receção em equilíbrio

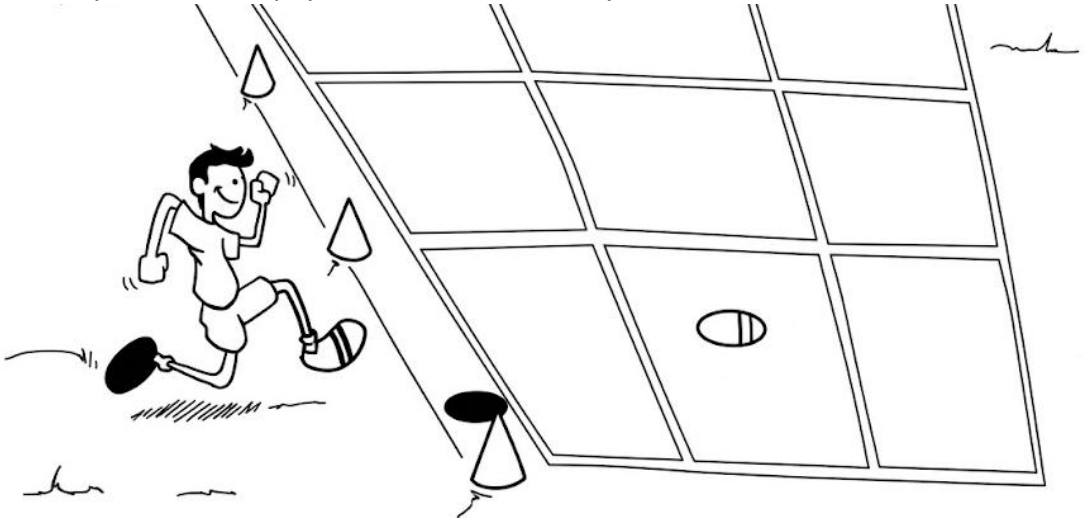


➢ **Saltar os Riachos**

Cada elemento terá um setor de 3 metros para corrida de balanço até à zona de chamada, a partir da qual terá que "saltar" riachos sucessivamente mais desafiantes: 50cms, 1 metro, 1,50 metros e 2 metros. Terá até 2 tentativas para passar cada riacho.

Falhando duas tentativas sucessivas (ou seja, no mesmo riacho) fica fora dos seguintes.

A pontuação de cada elemento será de 1 a 5 pontos, sendo 1 ponto para os que não conseguirem passar o 1.º riacho, e 5 pontos para os que passarem todos os riachos. Os pontos da equipa serão a soma dos pontos de todos os elementos.



1.º Convívio Kids' Athletics SCEB

➢ Prova Final – "Estafeta Passa e Avança"

Após todas as equipas terem passado pelas seis estações anteriores, realizar-se-á uma prova final, com a participação simultânea de todas as equipas. Consoante o número de equipas existente, esta atividade poderá ser realizada por séries.

Nesta atividade, cada equipa deverá transportar uma bola medicinal de 1 kg ao longo de um percurso que terá sensivelmente 30 metros em linha reta, com marcas colocadas de 2 em 2 metros.

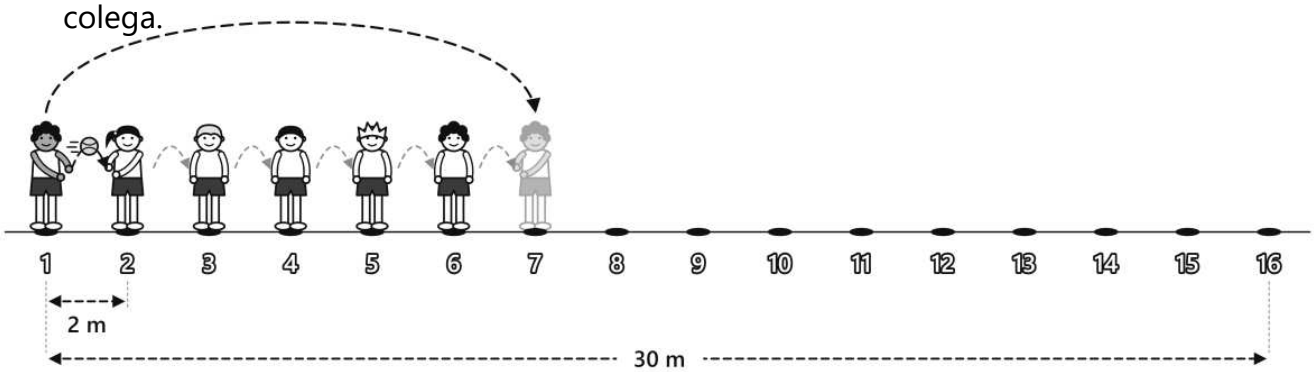
Ao sinal de início, os elementos da equipa posicionam-se, lado a lado, nas primeiras marcas, não podendo existir marcas livres entre eles.

O primeiro elemento pega na bola medicinal que se encontra dentro do cesto, junto à sua marca, e passa-a lateralmente para o colega à esquerda, avançando imediatamente para a próxima marca livre. O segundo elemento, após passar para o terceiro, avança também para a próxima marca livre, e assim sucessivamente.

Quando não existirem mais marcas livres, os elementos devem manter a sua posição. Após a bola chegar ao último elemento, a equipa deve efetuar o percurso de volta de igual forma, sendo o passe agora feito para o colega à direita.

A prova termina quando todos os elementos estiverem nas posições iniciais e a bola tiver sido colocada novamente no cesto.

O passe não pode ser feito de mão em mão, devendo a bola ser lançada para o colega.



Contatos

Mário Lima (919 221 345)
Carina Alves (932 137 767)
Francisco Lima (910 733 781)
Email: direcaoatletismo@sceb.pt

Organização:
Sport Clube Escolar Bombarralense
Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Apoio institucional:
Associação Distrital de Atletismo de Leiria
Município de Bombarral
União de Freguesias de Bombarral e Vale Côvo

1.º Convívio Kids' Athletics SCEB

Termo de Responsabilidade

Eu (nome), _____, na qualidade de encarregado de educação do(a) atleta (nome) _____, nascido(a) a _____ /_____ /_____, portador do Cartão do Cidadão n.º _____, para os devidos efeitos e sob minha inteira responsabilidade, DECLARO:

1. Que o menor não possui quaisquer contraindicações médicas para a prática de atividade física, mais concretamente para participar no 1.º Convívio Kids' Athletics SCEB;

2. Que é da minha inteira responsabilidade assegurar previamente à inscrição do menor, do estado da sua aptidão física para o exercício da atividade;

3. Que prescindo de apresentar atestado médico que comprove a aptidão física do menor;

4. Que a participação é efetuada por livre vontade do menor e que assumo a responsabilidade pelos riscos inerentes à sua participação.

_____ , _____ de _____ de _____