



## **1º Convívio de Benjamins ACRDC Sismaria**



**05 de março de 2023  
Pavilhão Desportivo Municipal da Carreira  
(junto à Escola Rainha Santa Isabel)  
Carreira**



# Regulamento do 1º Convívio de Benjamins - ACRDC

## Local

Pavilhão Desportivo Municipal da Carreira  
(39.86842, -8.84244)

## Data

Dia 5 de março de 2023

## Evento

Este evento de caráter lúdico é destinado a todas as crianças entre os 6 e os 11 anos de idade.

As crianças participarão numa competição (por equipas) de atletismo informal, onde lhes será pedido para executar diversos exercícios (corridas, saltos, lançamentos), sempre numa perspetiva lúdica e divertida.

## Organização Geral

1. Cada equipa deverá ter um mínimo de 8 atletas e no máximo 10, sendo que poderá ser necessário criar equipas com atletas de diferentes clubes.

2. No início haverá um aquecimento, com duração de 15 minutos. Após este efetuarão 4 estações sempre com duas equipas. No final executarão uma prova com todas as equipas em simultâneo.

3. Cada estação terá dois monitores que demonstrarão como se executa e anotarão o resultado das equipas.

## Recolha de Imagens

A organização do evento fará recolha de fotos e vídeos para divulgação do evento, nomeadamente nos redes sociais.

## Horário

9H30 Chegada das Equipas  
10H00 Aquecimento Conjunto  
10H20 Início das Atividades  
12H00 Encerramento das Atividades

## Inscrições

Podem inscrever-se todas as crianças nascidas entre 2012 e 2017. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas até dia 26 de fevereiro de 2023 para um dos seguintes e-mail [lina-mgsantos@sapo.pt](mailto:lina-mgsantos@sapo.pt) ou [pauloramalhais@gmail.com](mailto:pauloramalhais@gmail.com)

Com a seguinte informação:

- clube e responsável da equipa,
- nome dos atletas e datas de nascimento (não serão consideradas inscrições válidas sem data de nascimento).

Para inscrições de atletas não federados, devem enviar termo de responsabilidade devidamente preenchido e assinado.

### Confirmações

Os responsáveis da equipa deverão confirmar o número exato de atletas até dia 1 de março de 2023.

### Descrição das atividades

#### Estação 1 – “Estafetas Vai-Vem”

Transportar 6 objetos diferentes por estafetas o mais rápido possível.

Cada atleta terá que transportar apenas um objeto de cada vez entre o ponto A e B, e voltar ao ponto A para apanhar outro objeto. O próximo atleta deverá transportar esse objeto entre o ponto B e C. E assim sucessivamente até todos os objetos estarem colocados no último ponto.

Participam duas equipas em simultâneo.



#### Estação 2 – “Saltos de Rã”

Saltos a pés juntos para a frente.

O primeiro atleta saltará a partir da linha de partida (na posição de agachamento) e a fará a receção que a pés paralelos e em equilíbrio. O monitor colocará uma marca junto dos calcanhares que será esta a linha de partida para o próximo atleta. Esta sequência repetir-se-á até ao último atleta que definirá o comprimento final do salto da equipa.

Cada equipa terá duas tentativas.

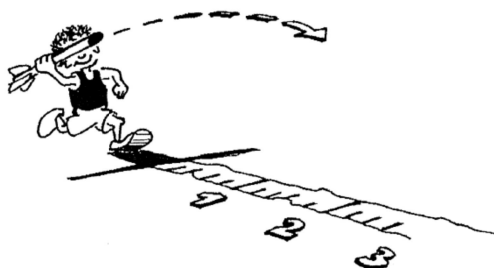


#### Estação 3 – “Turbo Lançamento”

Lançamento do dardo de iniciação (ou bola) o mais longe possível.

Cada atleta deverá lançar o dardo antes de uma linha limite após efetuar uma corrida de balanço de aproximadamente cinco metros para a área de queda.

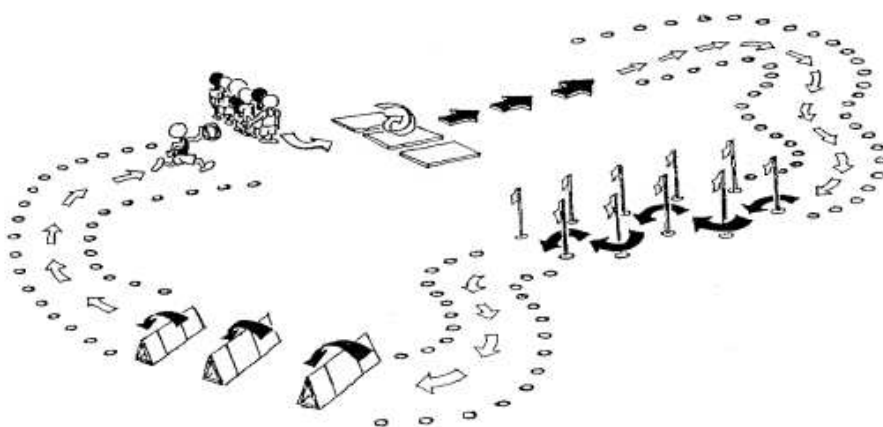
Cada atleta tem direito a duas tentativas.



#### Estação 4 - "Formula Um"

**Estafeta combinando corridas de velocidade, barreiras e slalom.**

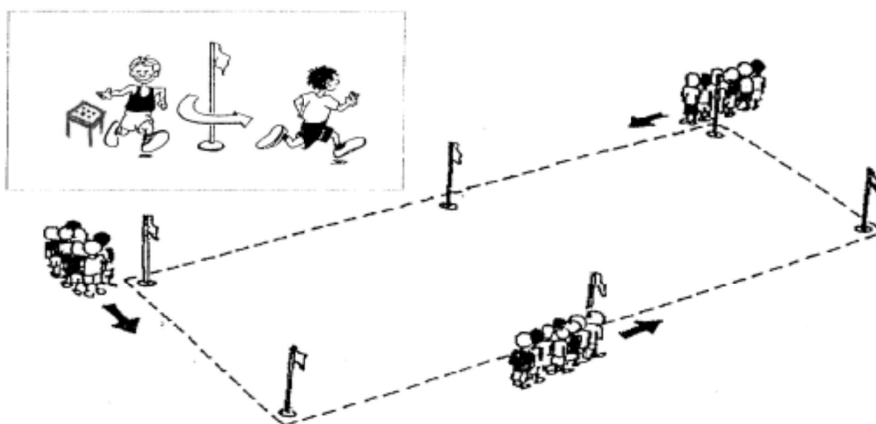
**Cada atleta da equipa terá que percorrer cerca de 80 metros, divididos em três partes começando com uma corrida de velocidade seguida de um slalom e no fim barreiras. Todos os atletas terão que efetuar uma volta completa ao circuito.**



#### Estação Final - "Pulsção"

**Corrida de 3 minutos com o intuito de efetuar o maior número de voltas a um percurso definido com cerca de 150 metros.**

**Todos os atletas, de todas as equipas, iniciarão a prova ao mesmo na linha de partida. Após cada volta apanharão uma tampinha (ou similar) que terão que depositar no seu balde (ou similar) em local determinado.**



**DIVIRTAM-SE E BOA SORTE**



## TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu \_\_\_\_\_, tutor do(a) atleta \_\_\_\_\_, nascido a \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_, portador do Cartão de Cidadão n° \_\_\_\_\_, para os devidos efeitos e sob minha inteira responsabilidade, declaro:

1. que o meu filho(a) não possui quaisquer contra-indicações médicas para a prática da atividade física, mais concretamente para participar no 1º Convívio de Benjamins – ACRDC Sismaria;
2. que é da minha inteira responsabilidade assegurar previamente à inscrição do meu educando, do estado da sua aptidão física par o exercício desta atividade;
3. que assumo toda a responsabilidade no caso de ocorrer algum acidente.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(o declarante)