

2º CONVÍVIO DE BENJAMINS

NDAP ATLETISMO



APOIO:    Associação Distrital de Atletismo de Leiria

POMBAL

Organização:



Rua de Leiria, Zona Desportiva de Pombal, Apartado 46, 3101-901 Pombal
236212778 | 912864320 | geral@ndap.pt | www.ndap.pt | www.facebook.com/ndapombal

Com o apoio de:



NÚCLEO DO DESPORTO AMADOR DE POMBAL

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA, CULTURAL E RECREATIVA

Fundado em 18 de junho de 1977 Contribuinte N° 501432930

ORGANIZAÇÃO

O 2º Convívio de Benjamins do Núcleo do Desporto Amador de Pombal é organizado pela Secção de Atletismo do Clube e conta com o apoio da Câmara Municipal da Pombal, Junta de Freguesia de Pombal e da Associação Distrital de Atletismo de Leiria.

É um convívio organizado em formato **Kids' Athletics**, onde os jovens atletas poderão experimentar e praticar atletismo de uma forma lúdica e informal. Tendo em conta o cariz do evento, apenas existirá classificação coletiva. No entanto, o clube irá distribuir troféus a todos os participantes de forma a premiar a sua participação.

Este evento é destinado a jovens com idades compreendidas entre os 6 e os 11 anos (anos de nascimento 2016 a 2012 - Benjamins A e B) de ambos os sexos (equipas mistas).

REGULAMENTO GERAL

1. Constituição das Equipas

- As equipas serão mistas, constituídas por elementos dos vários clubes participantes.
- Cada equipa deve ser composta, idealmente, por 8 elementos, com um número mínimo de 2 atletas do mesmo clube;
- Havendo elementos de fora, os mesmo serão divididos pelas equipas existentes.

2. Estrutura do Evento

- O evento terá uma duração aproximada de 2 horas com início previsto para as 10h00;
- As atividades serão realizadas no Estádio Municipal de Pombal;
- O aquecimento será realizado em conjunto com todos os participantes e sob a responsabilidade do NDAP;
- O evento é constituído por 7 provas (3 de corrida, 2 de saltos e 2 de lançamentos). No entanto, serão criadas mais algumas atividades (não pontuáveis) caso o número de equipas seja superior a 12;
- As equipas serão distribuídas pelas várias estações de forma a que cada estação tenha 2 equipas;
- O tempo de permanência em cada estação é de 10 minutos;
- Em cada estação existirão monitores da organização (Atletas e Pais) de forma a explicar, ajuizar e monitorizar cada atividade.

3. Programa Horário

HORÁRIO	ATIVIDADE
09:15	RECEÇÃO DAS EQUIPAS
09:30	REUNIÃO TÉCNICA
09:45	AQUECIMENTO CONJUNTO
10:00	INÍCIO DA ATIVIDADE
12:00	FINAL DA ATIVIDADE
12:30	ENTREGA DE TROFÉUS

Organização:



Rua de Leiria, Zona Desportiva de Pombal, Apartado 46, 3101-901 Pombal
236212778 | 912864320 | geral@ndap.pt | www.ndap.pt | www.facebook.com/ndapombal

Com o apoio de:



NÚCLEO DO DESPORTO AMADOR DE POMBAL

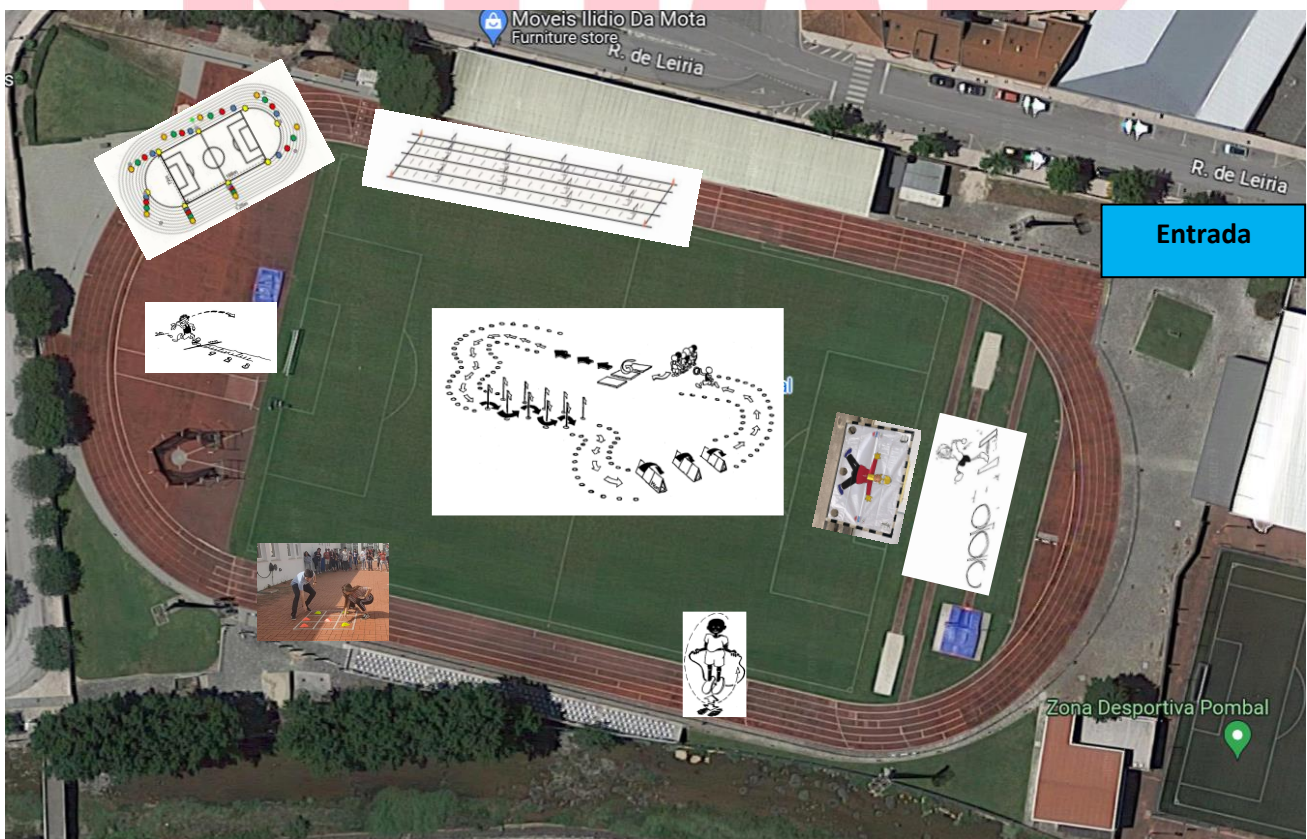
ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA, CULTURAL E RECREATIVA

Fundado em 18 de junho de 1977 Contribuinte N° 501432930

4. Regulamento Técnico

- No início do evento será definido o número final de elementos por equipa;
- Todos os elementos de cada equipa devem participar e pontuar nas variadas atividades;
- No caso de existirem equipas com diferenças no número de atletas:
 - **Nos concursos (saltos e lançamentos)** será usada uma regra de três simples para determinar o resultado da equipa = (Total de pontos alcançado ÷ N° de atletas) x N° de atletas definido.
 - **Nas corridas:**
 - quando o nº de atletas de uma equipa for inferior ao estipulado, caberá à equipa igualar o nº de percursos a realizar, ou seja, algum (ou alguns) elemento terá de repetir o percurso;
 - quando o nº de atletas de uma equipa ultrapassar o estipulado, o registo de tempo é efectuado à chegada do “último” elemento.
- A pontuação final de cada estação será global e proporcional ao número de equipas participantes. (Ex. Número de equipas participantes: 12; a equipa com melhor pontuação/tempo terá 12 pontos, a segunda 11, a terceira 10 e assim sucessivamente).

5. Organização Espacial



Organização:



Rua de Leiria, Zona Desportiva de Pombal, Apartado 46, 3101-901 Pombal
236212778 | 912864320 | geral@ndap.pt | www.ndap.pt | www.facebook.com/ndapombal

Com o apoio de:



NÚCLEO DO DESPORTO AMADOR DE POMBAL

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA, CULTURAL E RECREATIVA

Fundado em 18 de junho de 1977 Contribuinte N° 501432930

ATIVIDADES

1. Corrida de Barreiras

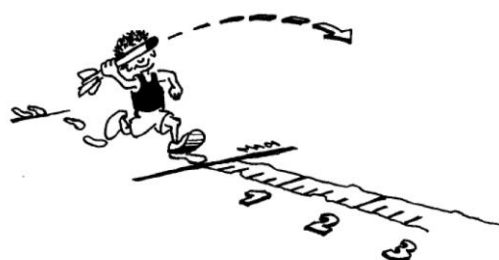
Procedimento: A corrida é realizada numa distância de 30 metros, tendo os participantes de transpor 4 barreiras devidamente espaçadas entre si. A partida é feita de pé (dois apoios), devendo os participantes partir ao sinal sonoro indicado.



Pontuação: Sem pontuação.

2. Lançamento do Vortex

Procedimento: O corredor de balanço (mais ou menos 5 metros) será definido atrás de uma baliza de futebol de onze. Para o lançamento ser considerado válido, o atleta não deve ultrapassar a linha limite, devendo o vortex ser lançado por cima da trave da baliza e devendo cair dentro do sector de queda. Cada atleta tem 2 tentativas, pontuando o melhor lançamento de cada um.



Pontuação: Os pontos são atribuídos mediante o local onde o vortex atinge o solo, estando o sector dividido por zonas de pontuação. A primeira zona vale 1 ponto, a segunda 2 pontos e assim sucessivamente. Cada atleta terá 2 tentativas sendo contabilizada a melhor.

3. Salto em Comprimento

Procedimento: Para esta prova existirá uma zona de balanço marcada (cerca de 10m), devendo a chamada ser feita dentro da zona delimitada para o efeito. A chamada tem de ser feita a um pé e o salto é contabilizado na zona onde o atleta cair.



Pontuação: Os pontos são atribuídos mediante o local onde o atleta cai, estando a zona de queda dividida por zonas de pontuação. A primeira zona vale 1 ponto, a segunda 2 pontos e assim sucessivamente. Cada atleta terá 2 tentativas, sendo contabilizada a melhor tentativa.

Organização:



Rua de Leiria, Zona Desportiva de Pombal, Apartado 46, 3101-901 Pombal
236212778 | 912864320 | geral@ndap.pt | www.ndap.pt | www.facebook.com/ndapombal

Com o apoio de:



NÚCLEO DO DESPORTO AMADOR DE POMBAL

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA, CULTURAL E RECREATIVA

Fundado em 18 de junho de 1977 Contribuinte N° 501432930

4. Corrida de obstáculos “Fórmula 1”

Procedimento: A corrida de obstáculos será realizada em formato de estafeta, mas sem haver lugar a transmissão de testemunho. Existirão diferentes obstáculos ao longo do percurso, desde barreiras, slalom, entre outros, que os atletas terão de ultrapassar. Competirão duas equipas ao mesmo tempo e termina quando todos os elementos de ambas as equipas tiverem realizado o percurso 1x. Cada equipa poderá realizar 2x a corrida, sendo contabilizado o melhor tempo.



Pontuação: Os pontos são atribuídos mediante o tempo, ou seja, a equipa que tiver o tempo mais rápido terá a melhor pontuação e assim sucessivamente.

5. Lançamento de Precisão

Procedimento: O atleta deve colocar-se atrás da linha de lançamento e lançar a bola em direção à baliza de forma a acertar num dos “buracos” da lona. Cada elemento da equipa tem direito a duas tentativas.

Pontuação: A cada “buraco” será atribuída uma pontuação. Apenas o melhor resultado de cada elemento conta para a pontuação da equipa.



6. Saltar à Corda

Procedimento: Cada participante tem duas tentativas, de 15 segundos cada, sendo contabilizados apenas os saltos completos. Se, durante a prova, o atleta não conseguir completar um salto completo, pode retomar sem haver lugar a penalização.

Pontuação: São contabilizados todos os saltos válidos durante os 15 segundos de prova. Apenas o melhor resultado de cada elemento conta para a pontuação da equipa.



Organização:



Rua de Leiria, Zona Desportiva de Pombal, Apartado 46, 3101-901 Pombal
236212778 | 912864320 | geral@ndap.pt | www.ndap.pt | www.facebook.com/ndapombal

Com o apoio de:



NÚCLEO DO DESPORTO AMADOR DE POMBAL

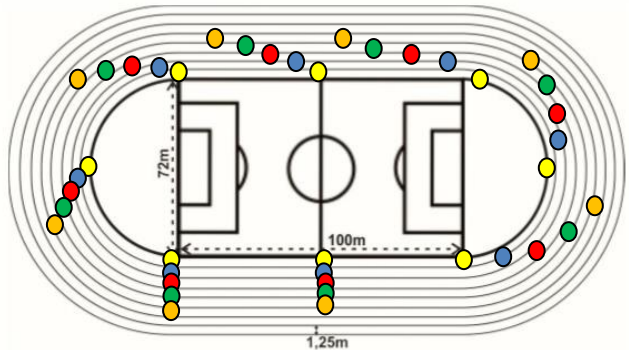
ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA, CULTURAL E RECREATIVA

Fundado em 18 de junho de 1977 Contribuinte N° 501432930

7. Corrida de estafetas

Procedimento: A corrida de estafeta será realizada à volta da pista de 400m em que cada atleta percorre uma distância de 50m. Cada equipa correrá na sua pista (utilizando a decalagem da estafeta 4x100m). Os locais de transmissão dos testemunhos estarão identificados nas pistas. Consoante o número total de equipas, competirão várias equipas em simultâneo, divididas por séries. Termina quando todos os elementos de cada equipa realizarem o percurso da volta à pista.

Pontuação: Sem pontuação.



18-06-77

Estação extra. Jogo do Galo em Estafeta

Procedimento: A disputa do jogo do galo será realizada entre duas equipas (preferencialmente de 4 jogadores, mas podendo variar). O jogo do galo desenrola-se em sistema de estafeta vai-vém sendo que os 3 primeiros elementos terão de levar um marcador da cor da sua equipa (cada equipa terá 3 marcadores de cor) e ir colocando nos espaços disponíveis de forma a tentar fazer linha. Caso não consigam fazer linha, a partir do quarto elemento, que já não leva marcador, deve-se apenas alterar o marcador de posição para outro espaço livre, e assim sucessivamente, até se conseguir fazer linha. Podem repetir o número de vezes que se entender, e caso não haja equipas diferentes, o jogo pode ser realizado entre elementos da própria equipa.

Pontuação: Sem pontuação.



Organização:



Rua de Leiria, Zona Desportiva de Pombal, Apartado 46, 3101-901 Pombal
236212778 | 912864320 | geral@ndap.pt | www.ndap.pt | www.facebook.com/ndapombal

Com o apoio de:



NÚCLEO DO DESPORTO AMADOR DE POMBAL

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA, CULTURAL E RECREATIVA

Fundado em 18 de junho de 1977 Contribuinte N° 501432930

INSCRIÇÕES

- As inscrições para o 2º Convívio de Benjamins do Núcleo do Desporto Amador de Pombal são gratuitas e devem ser feitas até ao dia **08 de junho de 2023**, através do endereço: atletismo@ndap.pt;
- No ato da inscrição deve ser indicado os nomes completos dos participantes e respectivas datas de nascimento;
- Deve ser indicado um responsável por cada 8 elementos inscritos;
- Deve ser informada a organização caso algum dos participantes não seja federado/não tenha seguro desportivo, sendo concedida a sua participação mediante apresentação de autorização escrita assinada pelo seu representante legal (a ser tratado por cada clube).

CEDÊNCIA DE IMAGEM

- Informamos todos os participantes que o evento poderá ser gravado em vídeo e/ou fotografado pela organização do evento e/ou jornalistas para posterior divulgação e promoção nos meios de comunicação;
- Desta forma, informamos que, ao inscreverem-se e participarem no 2º Convívio de Benjamins do Núcleo do Desporto Amador de Pombal, automaticamente aceitam a cedência dos direitos de imagem para o efeito e sem direito a qualquer compensação financeira.

CONTACTOS

- **Coordenador:** João Pimentel (963 568 345)
- **Subcoordenador:** Liliana Silva (964 307 205)

Organização:



Rua de Leiria, Zona Desportiva de Pombal, Apartado 46, 3101-901 Pombal
236212778 | 912864320 | geral@ndap.pt | www.ndap.pt | www.facebook.com/ndapombal

Com o apoio de:

