



## Regulamento

# CDBBR Clube Desportivo do Bombarral ADAL



# 11.º Kids' Athletics do CDBBR

**Escalão de Benjamins**  
(aberto a não federados)

**Bombarral**

**Inscrições:** [atletismo@cdbbr.pt](mailto:atletismo@cdbbr.pt)

**PAVILHÃO MUNICIPAL – BOMBARRAL**  
Sábado, 2 de Março de 2024



## EVENTO

- ♣ Podem inscrever-se crianças nascidas entre 2013 e 2018. As inscrições são gratuitas e devem ser feitas, até ao dia **28 de fevereiro de 2024** para e-mail: **atletismo@cdbbr.pt** indicando:

- Clube e responsável de equipa
- Nome de atletas e data nascimento

Para inscrição de atletas Não Federados, devem enviar os dados dos atletas em questão, relativamente ao N.º de Identificação Fiscal, Data de Nascimento e o N.º do Documento de Identificação no atl da inscrição para a atividade. Este evento Kids' Athletics iniciar-se-á às 10 horas, e terá a duração máxima de duas horas;

- ♣ As atividades realizar-se-ão no Pavilhão Municipal do Bombarral;
- ♣ O aquecimento será da responsabilidade da organização e será feito em conjunto com todos os participantes;
- ♣ O evento será constituído por sete atividades (3 de corrida, 2 de saltos e 2 de lançamentos);
- ♣ Haverá entrega de prémios a todos os participantes;
- ♣ As atividades propostas, neste regulamento, poderão ser alteradas por questões técnicas e/ou logística até à data 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 a pior classificação receber 1 ponto. (Exemplo para oito equipas: 1ª =8pts; 2ª =7pts; [...]; 7ª =2pts; 8ª =1pt.)

## EQUIPAS

- As equipas deverão ser compostas no mínimo por 8 elementos e máximo de 10 (no dia da atividade, o número poderá ser alterado consoante os atletas presentes);
- Serão criadas equipas mistas com elementos de dois ou mais clubes, caso os clubes não possam formar equipas completas;
- Situações não abrangidas nas alíneas anteriores serão resolvidas pela organização.



## PROGRAMA HORÁRIO

HORÁRIO	ATIVIDADE
9:30	Receção/Organização das equipas
10:00	Abertura do evento / aquecimento conjunto
10:15	Início das Atividades (rotação a cada 10 minutos)*
12:00	Cerimónia de encerramento / entrega dos prémios

\*A duração das rotações poderá ser alterada durante o evento mediante a evolução de cada estação.

## LOCAL



Pavilhão Municipal do  
Bombarral

Rua Cidade de Nampula  
2540-074 Bombarral

GPS: N 39° 16' 13.958"  
W 9° 9' 47.149"

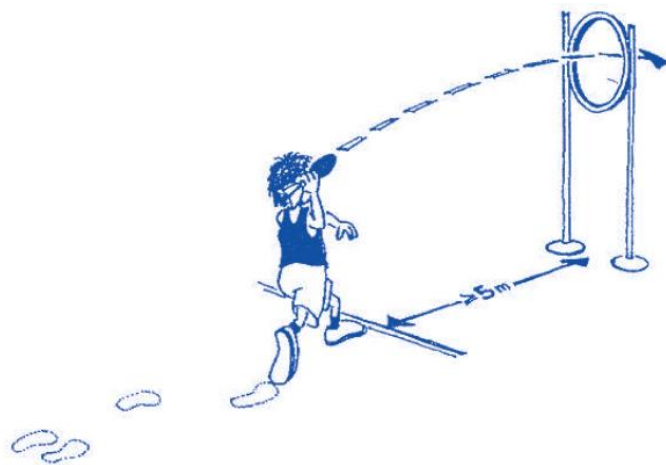


## ATIVIDADES PROPOSTAS

### 6 ESTAÇÕES + PROVA FINAL

#### ♣ Lançamento do vortex (precisão)

Cada atleta tem direito a 2 lançamentos sem balanço para um alvo, com recurso a um vortex. A pontuação será de acordo com o valor fixado em cada alvo.



#### ♣ Triple step

Cada atleta após concluir a corrida de balanço de cerca de 5 metros, antes da linha de chamada, fará três steps, e a pontuação determinada pela zona na qual for feito o 3.º apoio. Os atletas terão duas tentativas, e a melhor será a considerada para a pontuação da equipa.







### ♣ Estafeta Canguru

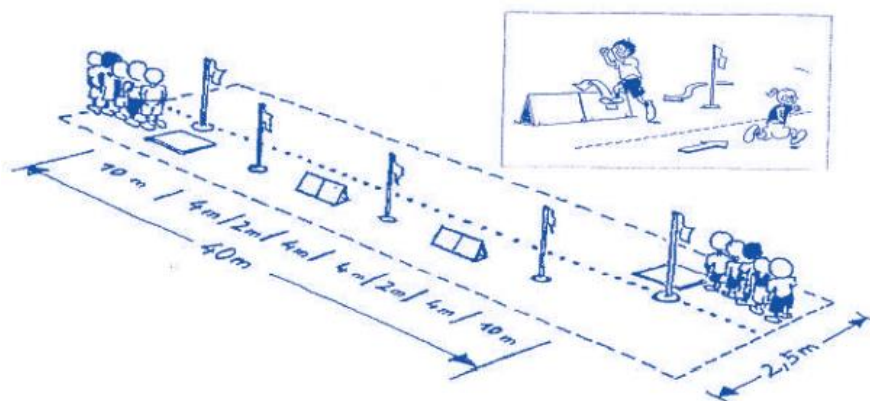
Cada atleta executa agachamento seguido de salto a pés juntos com receção em equilíbrio com ambos os pés paralelos. O ponto de receção será marcado mais perto da linha de partida (calcanhares). O ponto de receção do 1.º atleta será o ponto de partida para o 2.º, e assim sucessivamente.

Cada equipa terá 2 tentativas, sendo considerada a melhor tentativa. A medição será feita em intervalos de 5 (cinco) centímetros.



### ♣ Vaivém c/slalom e barreiras

Num “canal” com sensivelmente 20 metros de comprimento, as equipas estarão divididas em dois grupos, em extremidades opostas. Um dos percursos será em slalom e barreiras, e o retorno em velocidade. Haverá uma transmissão de testemunho no fim de cada percurso. A prova termina quando todos os elementos das equipas já fizeram ambos os percursos. A pontuação por equipas será determinada, após todas terem passado pela estação, pelo melhor tempo obtido por cada equipa.





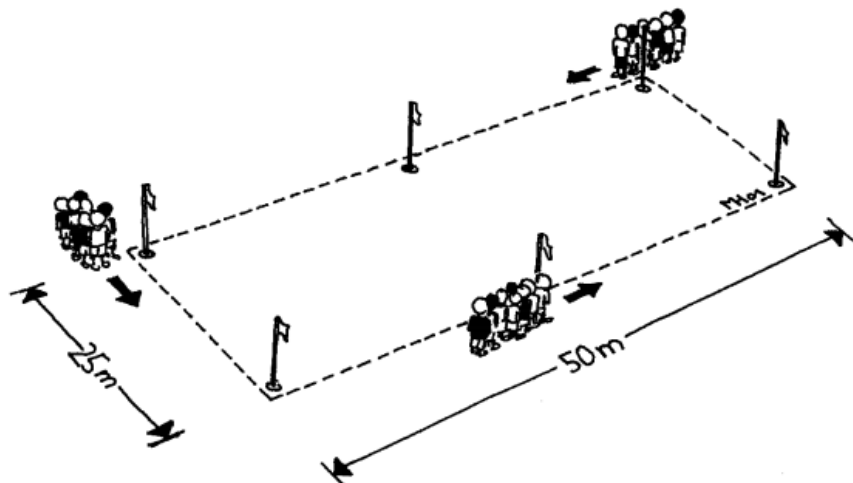
### ♣ Prova Final – “Pulsação”

Após todas as equipas terem passado por cada uma das 6 estações iniciais, realizar-se-á uma prova de resistência, com a participação simultânea de todas as equipas. Esta prova consiste num circuito sem obstáculos com um perímetro aproximadamente igual ao do recinto do evento, em que cada equipa começa num ponto do circuito. Todas as equipas partem ao mesmo tempo, levando cada membro da equipa uma marca que devem depositar junto de um recetor no lado oposto do recinto. (Consoante o número de equipas participantes, esta prova poderá ser dividida em 2 “séries”)

Ao passarem pelo ponto de partida recebem nova marca, que devem igualmente depositar no mesmo ponto da inicial, assim sucessivamente, tentando depositar o máximo de marcas que conseguirem dentro do tempo limite. No final da prova serão contadas as marcas depositadas por cada equipa. A equipa que obtiver mais marcas recebe a pontuação máxima e a que tiver menos, terá a pontuação mínima.

Todos poderão participar/pontuar para a equipa, no entanto no caso de existirem equipas com mais elementos do que outras, o número de marcas depositadas pelos elementos será dividido pelo total de elementos da equipa e multiplicado pelo número de elementos da(s) equipa(s) com menos elementos.

Exemplo: existindo equipas de 6 elementos e outras de 7, para efeitos de classificação, o número de marcas de cada equipa de 7 a “lançar” na tabela de pontos será igual a:  $(x/7)*6$ , sendo “x” o número de marcas efetivamente depositadas pela equipa.





## CONTACTOS

Ana Paula Patrício (967 707 037)  
Francisco Lima (910 733 781)  
Mário Lima (919 221 345)  
Email: [atletismo@cdbbr.pt](mailto:atletismo@cdbbr.pt)

### Organização:

CDBBR Clube Desportivo do Bombarral e Associação Distrital de Atletismo de Leiria

### Apoio institucional:

Câmara Municipal do Bombarral  
União de Freguesias de Bombarral e Vale Côvo