

3º CONVÍVIO DE BENJAMINS

NDAP ATLETISMO



3º CONVÍVIO
BENJAMINS
NDAP



09:15 16 MARÇO

PISTA COBERTA
EXPOCENTRO - POMBAL

20
24

APOIO:   Associação Distrital de Atletismo de Leiria

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 3º Convívio de Benjamins do NDAP é organizado pela Secção de Atletismo do Núcleo do Desporto Amador de Pombal e conta com o apoio da Câmara Municipal de 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 colectiva. No entanto, o clube irá distribuir troféus a todos os participantes de forma a premiar a sua participação.
- Este evento é destinado a jovens nascidos entre 2013 e 2018.

INSCRIÇÕES

- As inscrições são gratuitas e devem ser realizadas directamente na plataforma da FPA Competições até ao dia **14 de Março de 2024**;
- A inscrição de atletas não filiados deve ser realizada via email (atletismo@ndap.pt) com os seguintes elementos:
 - Nome completo e data de nascimento;
 - Termo de Responsabilidade (última pág.) assinado digitalmente.

REGULAMENTO GERAL

1. Equipas

- Cada equipa deve ser composta, idealmente, por **8 elementos**;
- Podem ser criadas equipas mistas, com elementos de vários clubes, caso haja alguma equipa com número inferior ou superior a 8 elementos;
- Havendo elementos de fora, os mesmo serão divididos pelas equipas existentes;

2. Estrutura do Evento

- O Convívio terá lugar na Pista Coberta de Atletismo localizada na Expocentro;
- O evento terá uma duração aproximada de 2 horas com início previsto às 10h00;
- 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 actividades (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 actividade.

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

3. Programa Horário

HORÁRIO	PROGRAMA
09:15	RECEÇÃO DAS EQUIPAS
09:40	REUNIÃO TÉCNICA
10:00	INÍCIO DA ACTIVIDADE
12:00	FIM DA ACTIVIDADE
12:30	ENCERRAMENTO

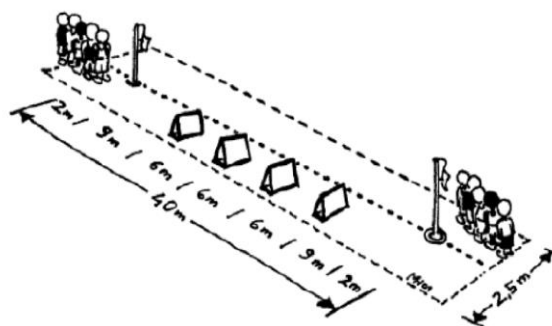
4. Regulamento Técnico

- 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 actividades;
- 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 = $(\text{Total de pontos alcançado} \div \text{N}^\circ \text{ de atletas}) \times \text{N}^\circ \text{ de atletas definido}$.
 - 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).

1. Estafeta Vai-Vem

Procedimento: Cada elemento tem de realizar dois trajectos, um livre de obstáculos e outro com barreiras em sentido oposto, num total de 80m, em formato de estafeta (ver figura). A prova termina assim que as equipas assumirem a formação inicial.

Pontuação: A equipa que realizar o tempo mais rápido terá a melhor pontuação e assim sucessivamente.



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

2. Lançamento do Martelo

Procedimento: O atleta deve posicionar-se de costas para a zona de queda do martelo (colchão do salto com vara) e efectuar o lançamento em rotação. Ao lançar, o engenho terá de subir o suficiente para passar por cima da fasquia que será colocada a 2 metros de altura.

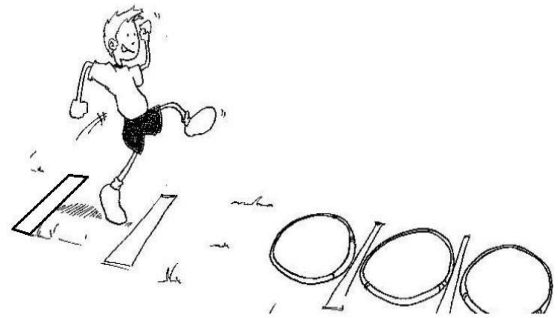
Pontuação: Sem pontuação.



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.

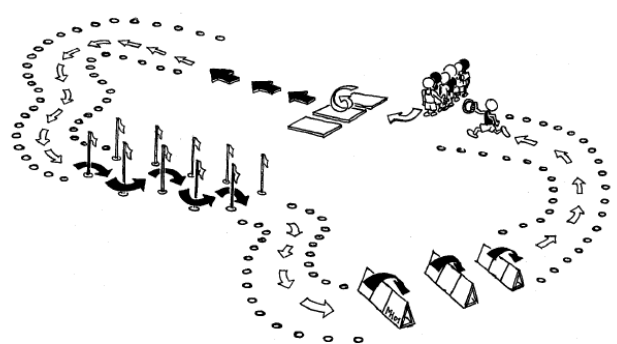
Pontuação: Os pontos são atribuídos mediante o local onde o atleta cai, estando a zona de queda dividida por zonas de pontuação. A primeira zona vale 1 ponto, a segunda 2 pontos e assim sucessivamente. Cada atleta terá 2 tentativas, sendo contabilizada a melhor.



4. "Fórmula 1"

Procedimento: Trata-se de uma corrida de obstáculos, em formato de estafeta, mas sem haver lugar a transmissão de testemunho. Competem duas equipas ao mesmo tempo e termina quando todos os elementos de ambas as equipas tiverem realizado o percurso 1x.

Pontuação: A equipa que efectuar o tempo mais rápido terá a melhor pontuação e assim sucessivamente. Cada equipa poderá realizar 2x a corrida, sendo contabilizado o melhor tempo.



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

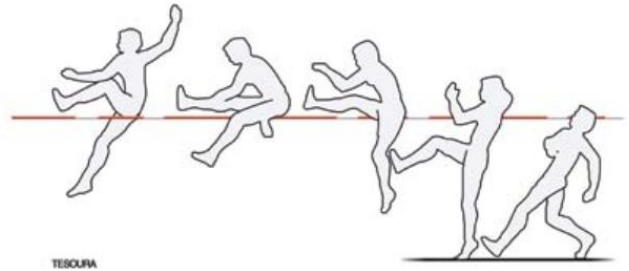
ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA, CULTURAL E RECREATIVA

Fundado em 18 de junho de 1977 Contribuinte N° 501432930

5. Salto em Altura

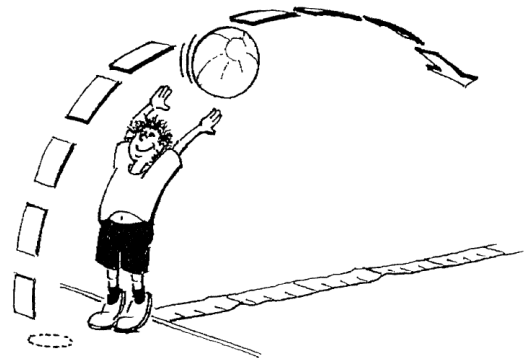
Procedimento: A partir de uma corrida oblíqua, o atleta efectua o salto para o colchão com técnica de tesoura, elevando primeiro a perna mais próxima do elástico e depois a perna de chamada.

Pontuação: Sem pontuação.



6. Lançamento Dorsal

Procedimento: O atleta deve colocar-se no centro da base de lançamento e de costas para o sector de queda. Na posição inicial, o atleta deve ter as pernas flectidas e as costas direitas, segurando a bola medicinal (1kg) com as duas mãos e à altura dos joelhos. O movimento deve ser realizado de baixo para cima, verificando-se a extensão completa das pernas seguida da acção dos braços, lançando-se a bola para trás, por cima da cabeça. Para o lançamento ser válido, o atleta deverá sair da base de lançamento para a frente. O objectivo passa por lançar a bola medicinal o mais longe possível.

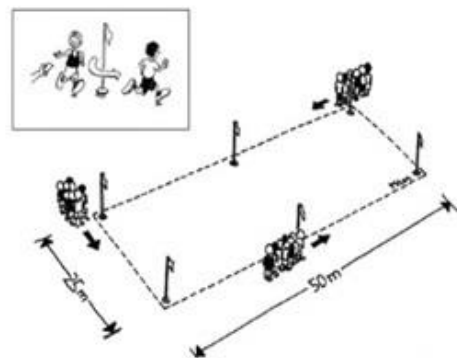


Pontuação: Os pontos são atribuídos mediante o local onde a bola atinge o solo, estando o setor dividido por zonas de pontuação. A primeira zona vale 1 ponto, a segunda 2 pontos e assim sucessivamente. Cada atleta terá 2 tentativas sendo contabilizada a melhor tentativa. A equipa com o maior somatório de pontos terá a melhor pontuação final e por aí em diante.

7. Pulsação

Procedimento: Corrida de resistência em que participam todos os elementos de todas as equipas em simultâneo. A prova ocorre à volta da pista (200m), livre de obstáculos. Cada equipa tem duas caixas, colocadas em lados opostos da pista, uma de recolha e outra para depósito de cartões. A partida é conjunta e cada equipa começa junto à sua caixa de recolha, já com um cartão na mão. O objectivo passa por conseguir recolher e depositar o máximo número de cartões.

Pontuação: O nº de cartões recolhidos equivale à pontuação a atribuir a cada 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

Estação Extra: Jogo do Galo

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 em 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.

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/ou promoção nos meios de comunicação;
- Desta forma, informamos que, ao inscreverem-se e participarem no 3º 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:



Termo de Responsabilidade

Eu, _____, na qualidade de tutor(a),
declaro que o(a) atleta _____,
nascido(a) a ____ / ____ / _____, portador(a) do Cartão de Cidadão n.º _____,
não apresenta quaisquer contra-indicações para a prática desportiva e se encontra apto(a) a
participar no 3º Convívio de Benjamins do NDAP, assumindo total responsabilidade no caso de
ocorrer algum incidente no decorrer do evento.

Assinatura Digital

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:

