



3º Convívio de Benjamins A-do-Barbas

1 – INTRODUÇÃO

O **Centro Popular e Recreativo de A-do-Barbas (CPRAB)**, Secção de Atletismo, vai organizar no dia *15 de novembro de 2025*, a 3ª edição do Convívio de Benjamins de A-do-Barbas, no **Pavilhão Desportivo Municipal de Maceira***, um evento em formato de Kids' Athletics, tem como fundamento os movimentos básicos do Atletismo (correr, saltar e lançar), onde os participantes têm a oportunidade de experimentar e praticar a modalidade de uma forma jogada e informal.

Objetivos:

- Despertar e consolidar o interesse pela prática desportiva, nomeadamente do atletismo;
- Passar por experiências desportivas que enriqueçam o vocabulário motor dos participantes;
- Desenvolver valores como o respeito e o espírito de equipa.

*Caso o estado do tempo esteja adequado e possibilite que a atividade decorra na rua, a mesma será realizada, na pista e no campo de jogos da Casa de Pessoal da Secil Maceira.

Pavilhão Maceira (<https://maps.app.goo.gl/mRQYpmPekXDDFBPU8>), coordenadas (39.686513, -8.898073).

2 – PROGRAMA-HORÁRIO

9h 15min	CHEGADAS DAS EQUIPAS
9h 30min	Organização/Identificação das equipas/Explicação sumária das atividades
9h 45min	Aquecimento Conjunto.
10h 00min	Início das Atividades.
12h 00min	Prova Final
12h 30min	Entrega de Diplomas de Participação

3 – INSCRIÇÕES

- As inscrições/total de participantes para o **Convívio de Benjamins de A-do-Barbas** devem ser enviadas para o email atletibarbas.inscricoes@gmail.com, até 4ª feira dia **12 de novembro de 2025**, indicando:

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

4 – REGULAMENTO

2.1.- Condições de participação:

- O **Convívio de Benjamins de A-do-Barbas** é aberto a jovens federados, escolas ou individualmente, com idades compreendidas entre os **6 e os 12 anos (Benjamins A e B - nascidos de 2014 a 2018)** de ambos os géneros



3º Convívio de Benjamins A-do-Barbas



(**equipas mistas**). Os jovens que não sejam federados devem apresentar-se com um termo de responsabilidade (ver abaixo o ponto 2.6).

2.2.- Equipas:

- a) Todos os jogos são realizados por equipa;
- b) As equipas devem ser obrigatoriamente de composição mista;
- c) Cada equipa tem que ser composta pelo mínimo de **6 elementos** e no máximo 8;
- d) Podem ser criadas equipas mistas com elementos de vários clubes, caso haja alguma equipa com número inferior ou superior a 6 elementos;
- e) Havendo ainda elementos de fora, suscita-se que os mesmos sejam divididos pelas equipas existentes;

2.3.- Evento: termina o convívio em que todos os participantes tenham cumprido todas as atividades/estações;

- a) O evento terá a **duração máxima de 2 horas 30min**;
- b) As atividades são realizadas no **Pavilhão Desportivo Municipal de Maceira**, a partir das 9h 30min;
- c) O aquecimento é da responsabilidade da organização local e é feito em conjunto com todos os participantes;
- d) O evento é constituído por **8 + 1 provas** (3 de corrida, 2 de saltos e 3 de lançamentos + Pulsação);
- e) As equipas são distribuídas por cada estação, estando em cada uma cerca de 10 minutos e devem rodar ao sinal (apito) de quem está a coordenar; a duração das rotações poderá ser alterada durante o evento mediante a evolução de cada estação.
- f) Atuam **2 equipas simultaneamente em cada estação**, de forma a estimular a "competição";
- g) Cada estação tem pelo menos 2 monitores, um coordena a execução do jogo e outro anota os resultados dos elementos de cada equipa. Em cada estação ficam sempre os mesmos monitores, devendo estes fazer uma pequena demonstração aos elementos das equipas no início de cada estação;
- h) Na rotação das equipas, as equipas numeradas com número par, rodam no sentido dos ponteiros do relógio, as numeradas com número ímpar, rodam no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.



3º Convívio de Benjamins A-do-Barbas

- i) Referente ao sistema de pontuação, todos os elementos de cada equipa participam e pontuam na atividade;

2.4.- Classificações:

- a) Os resultados são registados em cada disciplina;
- b) A classificação das equipas é feita através da soma dos melhores resultados individuais dos seus elementos, baseando-se nos tempos, nas distâncias, ou nos pontos obtidos nas diversas atividades;
- c) Nas provas de saltos e lançamentos, o resultado final corresponde à soma da melhor marca de todos os elementos;
- d) A pontuação máxima depende do número de equipas a competir por grupo etário. Por exemplo, com 12 equipas a participar atribuem-se 12 pontos à melhor equipa, 11 pontos à segunda melhor, 10 pontos à terceira melhor e assim sucessivamente;
- e) A equipa vencedora no final de todas as provas é aquela que obtiver melhor pontuação no final de todas as provas;

2.5.- Seguro Desportivo:

Os atletas federados usufruem do seguro desportivo. Os atletas não federados terão de assinar um termo de responsabilidade para a participação no evento, assumindo o Encarregado de Educação ou acompanhante maior de idade, a responsabilidade para qualquer ocorrência que possa suceder durante as atividades.



3º Convívio de Benjamins A-do-Barbas

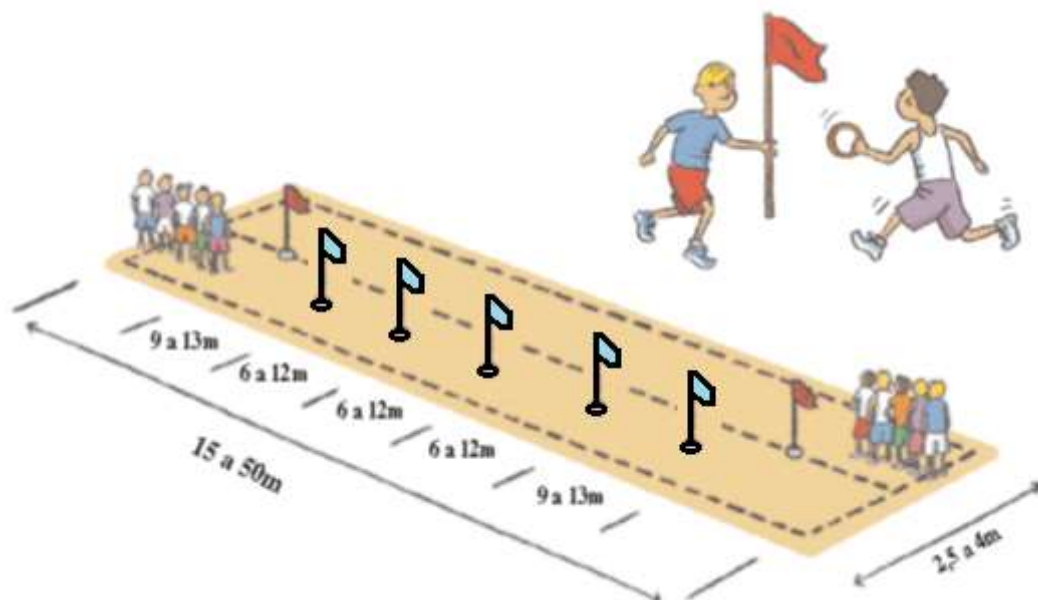


CASA DO
PESSOAL
MACEIRA

FORMULA PROPOSTA – FORMULA 9 (8 exercícios + 1)

1. Exercício Vai e Vem (Estafeta combinando corrida de velocidade e slalom)

Objetivo: A prova consiste numa Estafeta de 60m (30m + 30m) com um percurso de Velocidade (ida) e outro em slalom de (volta) e entregar testemunho ao colega de equipa (entre cada percurso).



Pontuação:

A pontuação é elaborada de acordo com os tempos: a equipa mais rápida é a vencedora, sendo as seguintes equipas classificadas pela ordem crescente dos seus tempos (da mais rápida para a mais lenta).

As equipas deverão ter o mesmo número de elementos, caso contrário a(as) equipa(s) com menos elementos terão de fazer a quantidade de percursos até ter o mesmo total de percursos da equipa com mais elementos.



3º Convívio de Benjamins A-do-Barbas



Assistentes:

Para uma organização eficiente, são necessários dois assistentes por equipa. Com as seguintes tarefas:

- Controlar o desenrolar da prova
- Cronometragem da prova / Registrar os resultados no cartão de prova

Material Necessário:

Para a montagem de uma estação é necessário o seguinte equipamento.

- 6 a 10 Postes
 - 4 Postes (início e retorno) para definir cada zona de entrega
 - 2 Testemunho (anel)
 - 1 Cartão de prova
 - 2 Cronómetros
- Muito importante nesta estação colocar confronto direto entre duas equipas, pois é para isso que as corridas servem e é sempre mais estimulante!

2. Saltos a pés Juntos para a frente - Impulsão Horizontal – Estafeta do Kanguru

Objetivo:

A prova consiste na execução de saltos de rã por todos os participantes de uma equipa, uns a seguir aos outros (salto de rã: salto para a frente a dois pés com agachamento o mais longe possível).



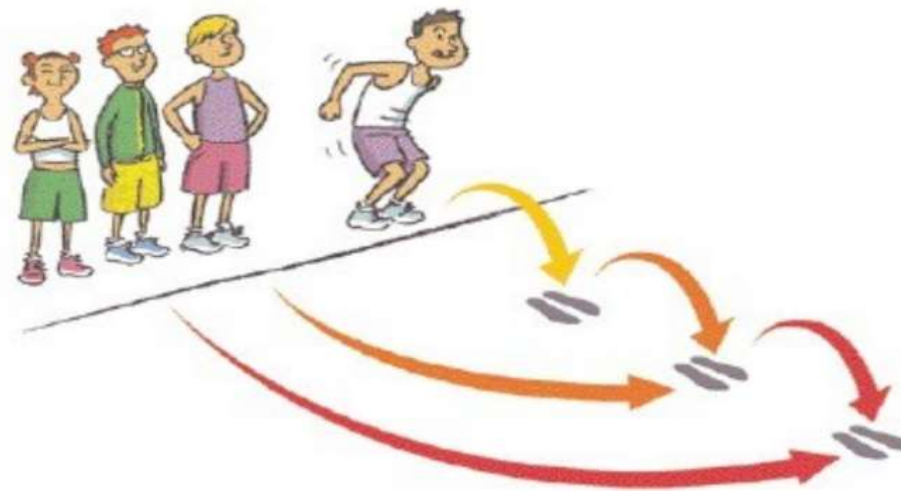
3º Convívio de Benjamins A-do-Barbas



O primeiro participante coloca-se atrás da linha de partida, faz um agachamento e salta para a frente tão longe quanto possível, fazendo a receção em posição de equilíbrio com ambos os pés paralelos e ao mesmo tempo. O assistente marca o ponto de “aterragem” mais perto da linha de partida (calcanhares). Se um participante cair para trás é o ponto de contacto com o solo ou o mais próximo da linha de partida que é marcado.

O local da receção do primeiro participante, torna-se a linha de partida para o segundo saltador da equipa, que faz a partir daí o seu “salto de rã”. O terceiro participante salta do ponto de queda do segundo, e assim sucessivamente.

Cada equipa tem duas tentativas.



Pontuação:

Todos os elementos de equipa competem. A distância final de todos os saltos é o resultado final da equipa na prova, contando para a classificação apenas a melhor das duas tentativas

A medição é registada em pontos, a equipa a saltar mais longe tem o máximo de pontos, a que saltar exatamente terá menos 1 ponto assim sucessivamente, até à última equipa



3º Convívio de Benjamins A-do-Barbas



Assistentes:

Para esta prova, é necessário um assistente por equipa. Com as seguintes tarefas:

- Controlar o desenrolar da prova (locais de partida e receções);
- Marcar com fita cola (nome da equipa/ número) a distância total de cada tentativa;
- Registrar os resultados no cartão de prova

Material Necessário:

Para esta prova é necessário o seguinte equipamento:

- 1 Fita métrica (título identificativo)
- 1 material para marcar o solo (fita adesiva de papel + marcador)
- 1 Cartão de prova
- 2 Bastões por equipa para ajudar na colocação das pontas dos pés e dos calcanhares

3. Lançamentos sentado com bola medicinal - Lançamento do Canhão

Objetivo:

Lançar a bola medicinal da posição de sentado tentando lançar o mais longe e mais alto possível





3º Convívio de Benjamins A-do-Barbas



Cada elemento da equipa tem direito a três tentativas (sucessivas)

Aviso de segurança: A bola medicinal nunca deve ser lançada de volta para o participante. É recomendável que ela seja carregada ou rolada pelo chão para o local de lançamento pelos assistentes. Não podem andar/estar participantes na zona de queda.

Pontuação:

Definir 5 zonas de pontuação onde a bola irá cair – marcado de frente para a zona lançada.

Para o total da equipa, conta a melhor das duas tentativas de cada elemento.

Assistentes:

Para esta prova, é necessários dois assistentes. Com as seguintes tarefas:

- Controlar e regular o normal desenrolar da prova
- Verificar o local de queda da bola medicinal registando a pontuação obtida
- Transportar ou rolar as bolas pelo chão de volta para a linha de lançamento
- Registrar os resultados no cartão de prova

Material Necessário:

- 5 Bolas medicinais (2Kg) – 3 lançamentos por cada e assim não tem tempo de espera
- 2 Banco / cadeira
- 1 Tapete / rolo graduado (ou fita adesiva de papel)
- Números para definir zonas de pontuação (1 a 5)
- 1 Cartão de prova



3º Convívio de Benjamins A-do-Barbas



CASA DO
PESSOAL
MACEIRA

4. Fórmula 1 – Estafeta combinado - Corrida de velocidade, barreiras e slalom

Objetivo:

Esta prova é uma estafeta construída por um percurso, dividido em várias partes distintas: corrida de velocidade, túnel, barreiras e slalom (ver imagem).

A “Fórmula 1” é uma prova de equipa em que cada elemento tem de cumprir todo o percurso começando sempre com um rolamento à frente no colchão. É utilizado como testemunho um anel. A prova termina quando o último elemento, após completar o seu percurso, chega ao colchão.



Pontuação:

A pontuação é elaborada de acordo com os tempos: a equipa mais rápida é a vencedora, sendo as seguintes equipas classificadas pela ordem crescente dos seus tempos (da mais rápida para a mais lenta)

Participam duas equipas ao mesmo tempo.



3º Convívio de Benjamins A-do-Barbas



Assistentes:

Para esta prova, é necessário um assistente por equipa. Com as seguintes tarefas:

- Controlar o desenrolar da prova (locais de partida e transmissão);
- Registrar os resultados no cartão de prova

Necessários alguns assistentes nesta prova para a manutenção do material em local apropriado, e para ajudarem a manter ordem dos que não estão a competir. Se possível colocar banco sueco para eles estarem sentados antes de correrem.

Material Necessário:

Para esta prova é necessário o seguinte equipamento:

- 12 Barreiras (meia altura)
- 2 Tuneis
- 2 Colchoes
- 8 Postes para slalom
- 2 Anéis (testemunho)
- 1 Cronómetro por equipa (total 2 + 1 suplente)
- 1 Cartão de prova

5. Salto à corda

Objetivo:

Nesta atividade, o objetivo é que cada atleta faça em 15 segundos o maior número de saltos possíveis.

Deve-se saltar a corda sempre com os dois pés em simultâneo. Cada participante tem duas tentativas.



3º Convívio de Benjamins A-do-Barbas



Pontuação:

São contabilizados todos os toques da corda no chão, nos 15 segundos de prova. Apenas o melhor resultado de cada elemento conta para o total, ou seja, a pontuação da equipa.

Para o total da equipa, conta a melhor das duas tentativas de cada elemento

Assistentes:

Para esta prova, é necessários dois assistentes. Com as seguintes tarefas:

- Controlar e regular o normal desenrolar da prova
- Cronometrar o tempo e contar o número de toques no chão.
- Registrar os resultados no cartão de prova

Material Necessário:

- 6 Cordas
- 1 cronómetro
- 1 Cartão de prova



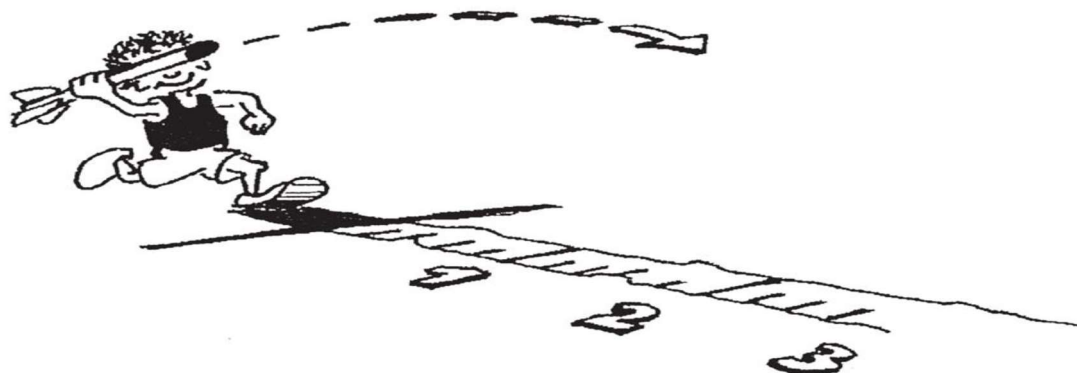
3º Convívio de Benjamins A-do-Barbas



CASA DO
PESSOAL
MACEIRA

6. Lançamento vortex / foguetão ou bola de ténis

Objetivo: Lançamento de um engenho o mais longe possível -



Para esta prova o participante tem de colocar-se atrás da linha de lançamento e lançar o engenho o mais longe possível, a partir de posição estacionário.

Cada elemento da equipa tem direito a três tentativas (Sucessivas).

Aviso de segurança: Não podem andar/estar participantes na zona de queda.

Pontuação:

Definir 5 zonas de pontuação onde o foguetão irá cair – marcado de frente para a zona lançada.

Para o total da equipa, conta a melhor das duas tentativas de cada elemento.

Assistentes:

Para esta prova, é necessários dois assistentes. Com as seguintes tarefas:

- Controlar e regular o normal desenrolar da prova
- Verificar o local de queda do engenho e registando a pontuação obtida
- Transportar ou rolar as bolas pelo chão de volta para a linha de lançamento
- Registrar os resultados no cartão de prova



3º Convívio de Benjamins A-do-Barbas



Material Necessário:

- 4 engenhos
- 1 Tapete / rolo graduado (ou fita adesiva de papel)
- Números para definir zonas de pontuação (1 a 5)
- 1 Cartão de prova

7. Lançamento de Precisão



Para esta prova o participante tem de colocar-se atrás da linha de lançamento e lançar as bolas sem balanço, para vários alvos com diferentes números que representam o seu nível de dificuldade. O atleta terá de acertar no alvo com maior número que consiga.

Cada elemento da equipa tem direito a três tentativas (Sucessivas).

Aviso de segurança: Não podem andar/estar participantes na zona de queda.

Pontuação:

Definir 4 zonas de pontuação correspondente aos números que representam o seu nível de dificuldade.

Para o total da equipa, conta a melhor das duas tentativas de cada elemento



3º Convívio de Benjamins A-do-Barbas



Assistentes:

Para esta prova, é necessários dois assistentes. Com as seguintes tarefas:

- Controlar e regular o normal desenrolar da prova
- Verificar o local de queda do engenho e registando a pontuação obtida
- Transportar ou rolar as bolas pelo chão de volta para a linha de lançamento
- Registrar os resultados no cartão de prova

Material Necessário:

- 6 bolas
- 1 Rede para colocar com os pontos (ou fita adesiva de papel)
- Números para definir zonas de pontuação (1 a 5)
- 1 Cartão de prova

8. Corrida de Sacos



Para começar a corrida, as crianças deverão segurar o saco com uma mão para evitar que o saco caia abaixo dos joelhos, e manter o equilíbrio com a outra para poder saltar ou pular.

A prova consiste numa corrida de sacos com um percurso de ida e volta (15m + 15m), na chegada o elemento passa o saco ao seguinte para que o mesmo efetue o mesmo percurso. Quando todos os elementos da equipa tiverem realizado o percurso de vai e vem termina a prova.



3º Convívio de Benjamins A-do-Barbas



Pontuação:

A pontuação é elaborada de acordo com os tempos: a equipa mais rápida é a vencedora, sendo as seguintes equipas classificadas pela ordem crescente dos seus tempos (da mais rápida para a mais lenta)

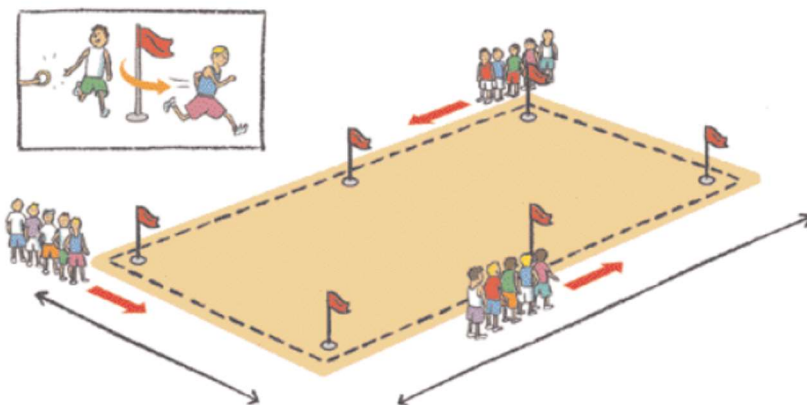
Participam duas equipas ao mesmo tempo.

Todas as equipas terão duas tentativas contando o melhor tempo.

9. Pulsação– Corrida de 3 minutos para dar o maior número possível de voltas a um percurso de cerca de 200m.

Objetivo:

Esta prova é constituída por um percurso de cerca de 200m, no qual todos os participantes terão de dar o maior número de voltas possíveis em 3 minutos. Todas as equipas começam ao mesmo tempo a partir de um determinado ponto, no qual começam com um cartão na mão, que terão de entregar do lado exatamente oposto numa caixa, ao completarem cada volta os participantes recebem um cartão, que terão de entregar novamente na caixa oposta ao ponto de início e assim sucessivamente





3º Convívio de Benjamins A-do-Barbas



Nesta prova são dados três sinais (apitos): um de partida, para iniciar a prova; outro para anunciar o minuto final; e o sinal final, para terminar a competição.

Pontuação:

Esta estação não conta para a classificação coletiva.



3º Convívio de Benjamins A-do-Barbas



Termo de responsabilidade

Eu _____,

tutor do(a) atleta _____, nascido a ____/____/____,

portador do Cartão do Cidadão n.º _____, 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 convívio de Benjamins do CPRAB;
- 2) que é da minha inteira responsabilidade assegurar previamente à inscrição do meu educando, do estado da sua aptidão física para o exercício desta atividade;
- 3) que assumo toda a responsabilidade no caso de ocorrer algum acidente

_____, _____ de _____ de _____

O DECLARANTE _____