Regulamento

1.º Convívio Kids' Athletics SCEB

Bombarral

Escalão de Benjamins
(federados e não-federados)



Pavilhão Municipal
domingo, 29 de novembro de 2026

1.º Convívio Kids' Athletics SCEB

Evento

- Podem inscrever-se atletas federados ou não-federados, em representação de clubes, escolas ou individuais, nascidos entre 2015 e 2020;
- As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas até ao dia 26 de novembro de 2026;
- Para atletas federados, as inscrições serão feitas no site https://fpacompeticoes.pt;
- Para atletas não-federados, serão feitas por email, para direcaoatletismo@sceb.pt, com indicação do nome e data nascimento dos atletas não-federados. No dia do convívio entregam o termo de responsabilidade devidamente preenchido e assinado (anexo ao regulamento);
- O evento será constituído por 7 atividades (2 de corrida, 2 de salto e 3 de lançamento);
- Este evento Kids' Athletics iniciar-se-á às 10 horas, e terá a duração aproximada de duas horas;
- Haverá lembranças para todos os atletas no final 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 à menor pontuada receber 1 ponto;
    - Exemplo para oito equipas: 1ª =8pts; 2ª =7pts; […]; 7ª =2pts; 8ª =1pt;
- No caso de existirem equipas com diferentes números de elementos (ex: equipa B tem 6 elementos e as restantes têm 7), para efeitos de classificação, serão convertidas as pontuações das equipas com menos elementos através da fórmula "(x/membros_equipa)*max_membros", sendo 'x' a pontuação real da equipa na estação. Exemplo prático para uma equipa que tenha feito 23 pontos numa atividade de lançamento: (23/6)*7 = 26,83 pontos a lançar para efeitos de classificação. Notas:
    - nos casos de resultados decimais, como neste exemplo, será aplicada a regra geral de arredondamento até à segunda casa decimal;
    - nas atividades de corrida as equipas com menos elementos farão percursos adicionais;
- As atividades decorrerão no Pavilhão Municipal do Bombarral;
- O aquecimento será da responsabilidade da organização, sendo feito em conjunto por todos os participantes;
- As atividades propostas neste regulamento poderão sofrer alterações até à data do evento, por questões técnicas e/ou logística;

Equipas

- As equipas deverão ser compostas no mínimo por 6 elementos e máximo de 9 (no dia da atividade, o número poderá ser alterado consoante o volume de atletas presentes);
- Serão criadas equipas mistas com elementos de dois ou mais clubes, caso os clubes não possam formar equipas completas;
- Situações não previstas nos pontos anteriores serão resolvidas pela organização.

1.º Convívio Kids' Athletics SCEB

Programa Horário

	ATIVIDADE
09:30	Receção aos participantes / Organização das equipas
10:00	Início do aquecimento conjunto
10:15	Início das atividades com rotação a cada 10 minutos (*)
12:00	Cerimónia de encerramento / entrega dos prémios

(*) A duração de cada rotação será ajustada de forma dinâmica para minimizar os períodos em que as equipas estão sem atividade.

Localização

Local: Pavilhão Municipal do Bombarral

Morada: Rua Cidade de Nampula, 2540-074 Bombarral

Coordenadas: Google Maps: https://maps.app.goo.gl/UCDggLqRwtEi54LF9

GPS: 39° 16' 13.8" N / 9° 09' 47.8" W



1.º Convívio Kids' Athletics SCEB

Atividades

6 Estações + Atividade Final

- Tiro ao Alvo (condicionado)

Cada atleta dispõe de duas rondas de lançamentos, com duas tentativas por ronda. Os lançamentos são realizados de joelhos (com os joelhos paralelos) sobre um colchão.

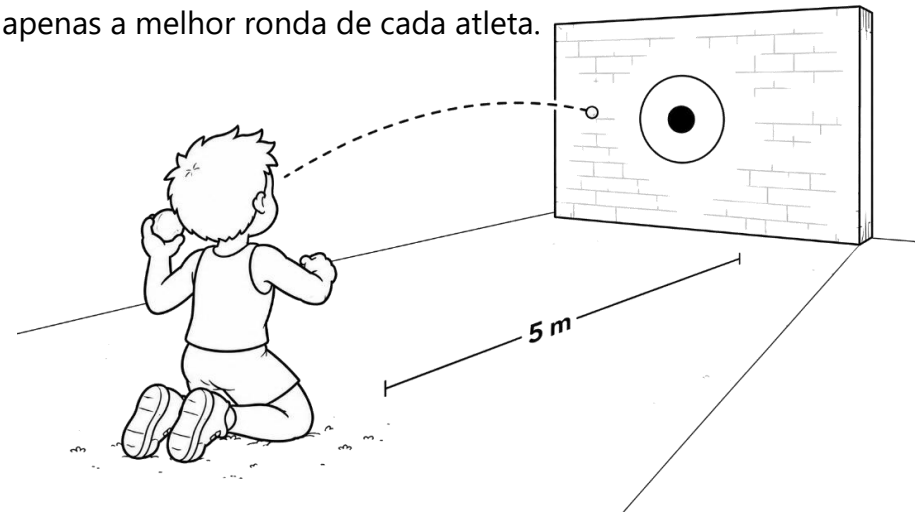
Em cada lançamento, o atleta pontua da seguinte forma:

Lançar: 1 ponto;

Lançar e acertar dentro do alvo: 2 pontos;

Lançar e acertar na "mosca": 3 pontos.

A pontuação de cada ronda corresponde à soma dos pontos obtidos nos dois lançamentos, podendo obter-se o máximo de 6 pontos (3 + 3). Para a pontuação da equipa, conta apenas a melhor ronda de cada atleta.

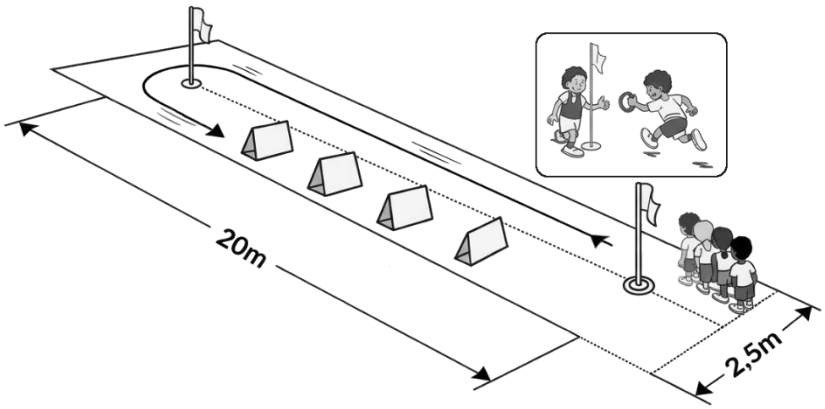


- Vai-vem c/ Barreiras

Numa reta com +/- 20 metros de comprimento, cada elemento fará a ida e volta c/ um testemunho. A ida será em velocidade, e o retorno em barreiras (de 20cms), passando depois o testemunho ao colega seguinte.

A prova termina quando a equipa fizer tantos percursos quanto o número de elementos da equipa mais numerosa, tendo todos os seus elementos feito pelo menos um percurso.

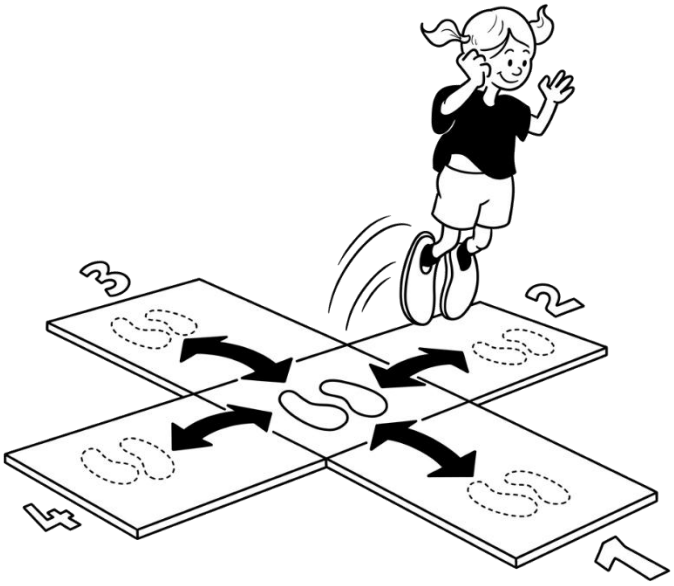
A pontuação das equipas será determinada pelo melhor tempo obtido por cada equipa, nas duas tentativas de cada uma.



➢ Cross Hop

Cada atleta terá de saltar a pés juntos, o maior número de vezes possível, seguindo a sequência de posições definidas no chão. Os atletas começam no meio e a sequência será frente, esquerda, trás e direita, passando sempre pelo centro nas transições (ie, centro > frente > centro > esquerda > centro > trás > centro > direita). Serão contabilizados todos os apoios feitos fora do centro, e cada sequência completa corresponde assim a 4 apoios.

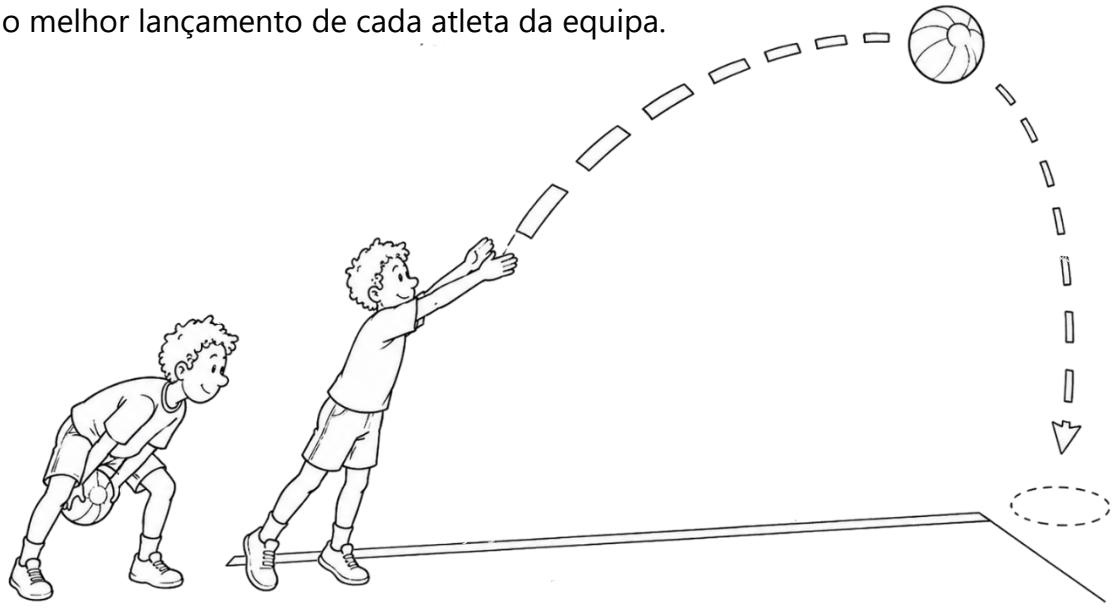
Os atletas terão duas tentativas, mas somente a melhor contará para a pontuação da equipa.



➢ Lançamento de Bandeja

Cada elemento tem direito a 2 lançamentos, com uma bola medicinal de 2kg, para um setor dividido por zonas.

A pontuação será o valor afixado em cada zona. Para a pontuação da equipa conta o melhor lançamento de cada atleta da equipa.

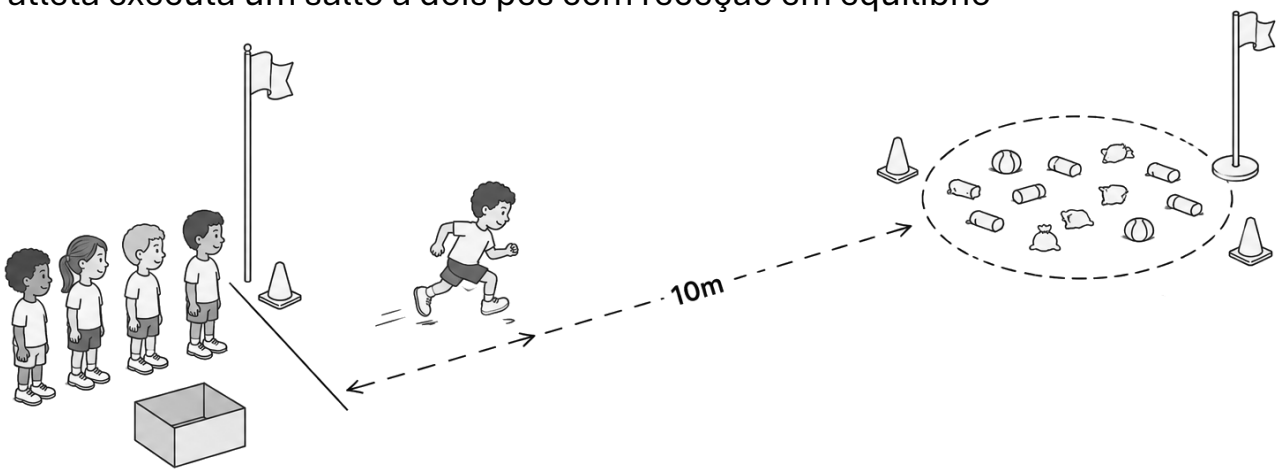


1.º Convívio Kids' Athletics SCEB

➢ **Caça ao Tesouro**

Um elemento da equipa corre até à outra ponta da estação, onde se encontram vários objetos, recolhe um objeto e regressa entregando o objeto ao colega seguinte. Esse colega, após depositar o objeto no "baú" da equipa, corre por sua vez até à outra ponta para também ele recolher um objeto, assim sucessivamente até todos os objetos estarem no "baú" da equipa. Só podem transportar um objeto de cada vez, e a prova termina quando o último objeto é depositado no "baú".

A pontuação por equipas será determinada, após todas terem passado pela estação, pelo melhor tempo obtido por cada equipa. atleta executa um salto a dois pés com receção em equilíbrio

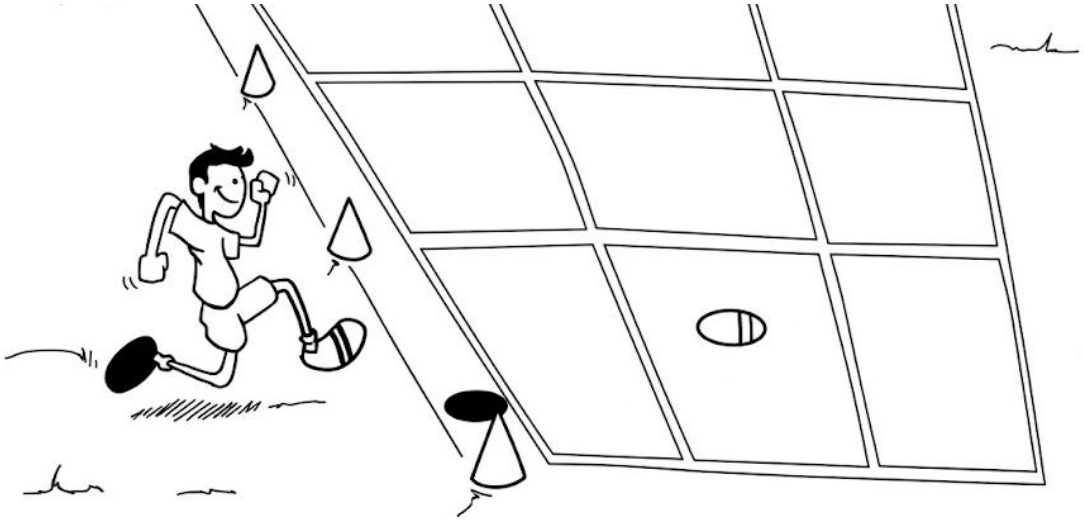


➢ **Saltar os Riachos**

Cada elemento terá um setor de 3 metros para corrida de balanço até à zona de chamada, a partir da qual terá que "saltar" riachos sucessivamente mais desafiantes: 50cms, 1 metro, 1,50 metros e 2 metros. Terá até 2 tentativas para passar cada riacho.

Falhando duas tentativas sucessivas (ou seja, no mesmo riacho) fica fora dos seguintes.

A pontuação de cada elemento será de 1 a 5 pontos, sendo 1 ponto para os que não conseguirem passar o 1.º riacho, e 5 pontos para os que passarem todos os riachos. Os pontos da equipa serão a soma dos pontos de todos os elementos.



1.º Convívio Kids' Athletics SCEB

➢ Prova Final – "Estafeta Passa e Avança"

Após todas as equipas terem passado pelas seis estações anteriores, realizar-se-á uma prova final, com a participação simultânea de todas as equipas. Consoante o número de equipas existente, esta atividade poderá ser realizada por séries.

Nesta atividade, cada equipa deverá transportar uma bola medicinal de 1 kg ao longo de um percurso que terá sensivelmente 30 metros em linha reta, com marcas colocadas de 2 em 2 metros.

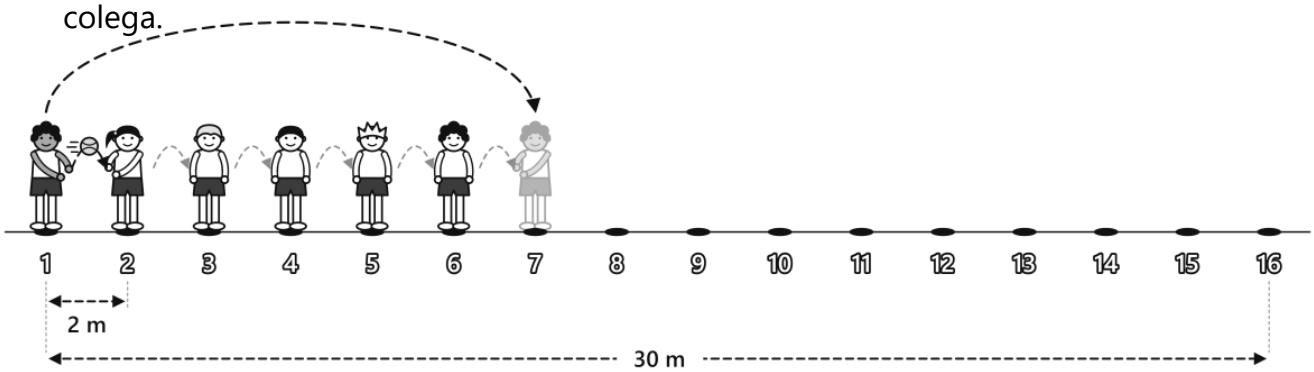
Ao sinal de início, os elementos da equipa posicionam-se, lado a lado, nas primeiras marcas, não podendo existir marcas livres entre eles.

O primeiro elemento pega na bola medicinal que se encontra dentro do cesto, junto à sua marca, e passa-a lateralmente para o colega à esquerda, avançando imediatamente para a próxima marca livre. O segundo elemento, após passar para o terceiro, avança também para a próxima marca livre, e assim sucessivamente.

Quando não existirem mais marcas livres, os elementos devem manter a sua posição. Após a bola chegar ao último elemento, a equipa deve efetuar o percurso de volta de igual forma, sendo o passe agora feito para o colega à direita.

A prova termina quando todos os elementos estiverem nas posições iniciais e a bola tiver sido colocada novamente no cesto.

O passe não pode ser feito de mão em mão, devendo a bola ser lançada para o colega.



Contatos

Mário Lima (919 221 345)
Carina Alves (932 137 767)
Francisco Lima (910 733 781)
Email: direcaoatletismo@sceb.pt

Organização:
Sport Clube Escolar Bombarralense
Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Apoio institucional:
Associação Distrital de Atletismo de Leiria

1.º Convívio Kids' Athletics SCEB

Município de Bombarral
União de Freguesias de Bombarral e Vale Côvo

Termo de Responsabilidade

Eu (nome), _____, na qualidade de encarregado de educação do(a) atleta (nome) _____, nascido(a) a _____ /_____ /_____, portador do Cartão do Cidadão n.º _____, para os devidos efeitos e sob minha inteira responsabilidade, DECLARO:

1. Que o menor não possui quaisquer contraindicações médicas para a prática de atividade física, mais concretamente para participar no 1.º Convívio Kids' Athletics SCEB;

2. Que é da minha inteira responsabilidade assegurar previamente à inscrição do menor, do estado da sua aptidão física para o exercício da atividade;

3. Que prescindo de apresentar atestado médico que comprove a aptidão física do menor;

4. Que a participação é efetuada por livre vontade do menor e que assumo a responsabilidade pelos riscos inerentes à sua participação.

_____ , _____ de _____ de _____