4º Convívio de Benjamins de A-do-Barbas

1. INTRODUÇÃO

O **Centro Popular e Recreativo de A-do-Barbas** (CPRAB), Secção de Atletismo, vai organizar no dia 14 de novembro de 2026, a 4ª edição do Convívio de Benjamins de A-do-Barbas, no **Pavilhão Desportivo Municipal de Maceira***, um evento em formato Kids´ Athletics que 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

09h15	**Chegada das Equipas**
09h30	Organização/Identificação das equipas/Explicação sumária das atividades
09h45	Aquecimento
10h00	Início das Atividades
12h00	Prova Final
12h30	**Entrega de Diplomas de Participação**

3. INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser feitas no site da FPA Competições até quinta-feira, dia 12 de novembro de 2026.

A organização deve ser informada até dia 13, às 19h00, caso algum atleta inscrito deixe de poder participar no evento, através do email atletibarbas.inscricoes@gmail.com.

4º Convívio de Benjamins de A-do-Barbas

4. REGULAMENTO

4.1. Condições de Participação

O **Convívio de Benjamins de A-do-Barbas** é aberto a jovens federados, escolas ou individuais, com idades compreendidas entre os **6 e os 12 anos**, pertencentes aos escalões de Benjamins A **(2017 a 2020)** e Benjamins B **(2015 a 2016)**, de ambos os géneros (**equipas mistas**). Os jovens não federados devem apresentar-se, no dia do evento, com o termo de responsabilidade devidamente preenchido e assinado (ver anexo).

4.2. Equipas

a) Todos os jogos são realizados por equipa.

b) As equipas devem ser obrigatoriamente de composição mista.

c) Cada equipa tem de ser composta no mínimo por **6 elementos** e no máximo por 8.

d) Podem ser criadas equipas 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.

4.3. Evento

a) O evento terá a **duração máxima de 02h30**.

b) As atividades são realizadas no **Pavilhão Desportivo Municipal de Maceira**, a partir das 09h30.

c) O aquecimento é da responsabilidade da organização local e é feito em conjunto com todos os participantes.

d) O evento é constituído por **7 + 1 provas** (2 de corrida, 2 de saltos, 2 de lançamentos e 1 coordenativo + 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.

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

4.4. 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.

4.5. 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 no caso de qualquer ocorrência que possa suceder durante as atividades.

4.6 Ajuizamento

a) É responsabilidade da organização garantir os voluntários necessários para ajuizamento de todo o evento.

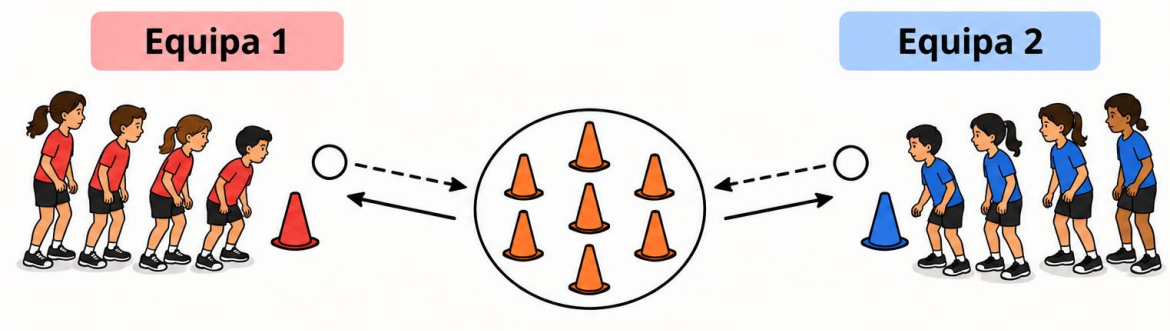
b) A organização pode solicitar a cada clube participante um ou dois "juízes de clube" (atletas mais velhos ou pais dos participantes) para colaborar no ajuizamento. Essa solicitação pode ser feita antes ou no próprio dia do evento e pode ser feita de forma informal.

c) Quaisquer casos omissos, serão resolvidos pela organização no momento, perante exposição do caso pelos intervenientes.

FÓRMULA 8 (7 exercícios + 1)

1. Vaivém

A prova consiste numa Estafeta de 60m (30m + 30m) com um percurso de velocidade (ida) e (volta). Cada elemento realiza um percurso de cada vez, procedendo à transmissão do testemunho na passagem da linha identificadora junto a cada equipa, entre cada percurso.



4º Convívio de Benjamins de 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). 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.

2. Corrida de Sacos

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

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.

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 e cada equipa terá duas tentativas, contando apenas o melhor tempo realizado.

3. Fórmula 1

A "Fórmula 1" é uma prova de estafeta 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. A prova é constituída por um percurso dividido em várias partes: corrida de velocidade, túnel, barreiras e slalom (ver imagem).

Pontuação:

A pontuação é elaborada de acordo com os tempos, a equipa mais rápida é a vencedora, sendo as restantes equipas classificadas pela ordem crescente dos tempos alcançados (da mais rápida para a mais lenta. Participam duas equipas ao mesmo tempo.

4. Salto à corda

Nesta atividade, o objetivo é que cada atleta realize durante 15 segundos o maior número de saltos possível. Deve-se saltar sempre com os dois pés em simultâneo. Cada participante tem direito a duas tentativas.

Pontuação:

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

5. Lançamento - Sentado

Fotografia: FPA

Nesta estação, o objetivo consiste em lançar uma bola pesada, a partir da posição de sentado, o mais longe possível. No momento do lançamento, o participante deve realizar a tripla extensão prévia dos membros inferiores.

Cada elemento da equipa tem direito a duas tentativas sucessivas.

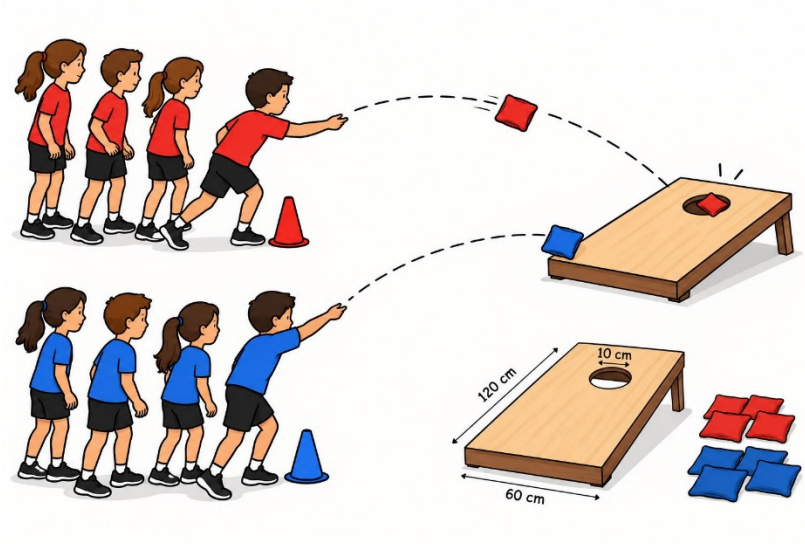
Pontuação:

São definidas 5 zonas de queda, sendo a mais distante a que maior pontuação atribui. Para o total da equipa, conta a melhor tentativa de cada elemento.

6. Lançamento de Precisão

Para esta prova o participante tem de colocar-se atrás da linha de lançamento e lançar os sacos sem balanço, para as caixas de madeira, com o intuito em acertar no centro do buraco, lançar para fora da caixa 1 ponto, ficar em cima da caixa 2 pontos, cair dentro do buraco 3 pontos, números que representam o seu nível de dificuldade. O objectivo do atleta passa por acertar no alvo com o maior número possível de sacos.

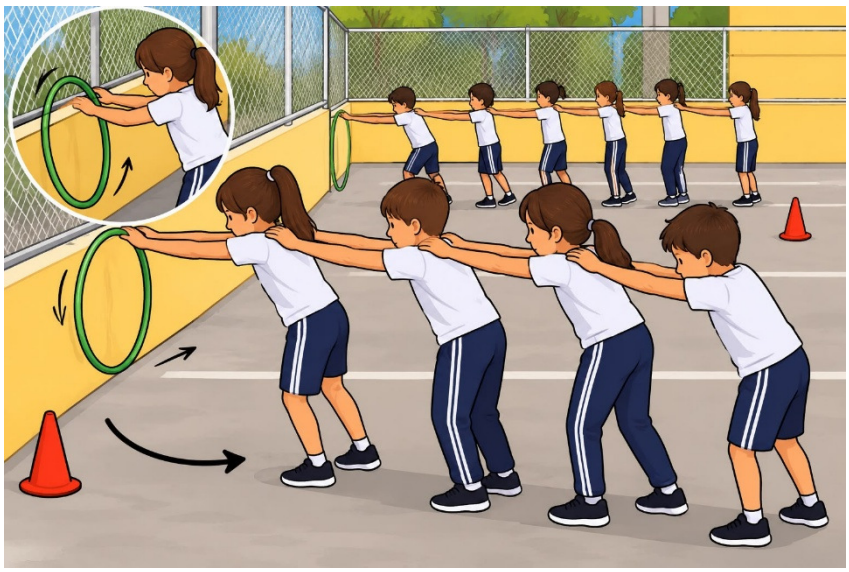
Cada elemento da equipa tem direito a três tentativas sucessivas.



Pontuação:

Definir 3 zonas de pontuação correspondente aos números que representam o seu nível de dificuldade. Para o total da equipa, conta a melhor das três tentativas de cada elemento.

7. Passar o Arco, sem soltar as mãos



O principal objetivo desta dinâmica é fazer com que um arco percorra todo o grupo de crianças o mais rápido possível.

As crianças formam uma fila, em que o primeiro tem as mãos na parede e depois a seguinte criança, tem as mãos encostadas à anterior, e assim sucessivamente. Antes de fecharem a fila, coloca-se um arco nos braços do primeiro participante.

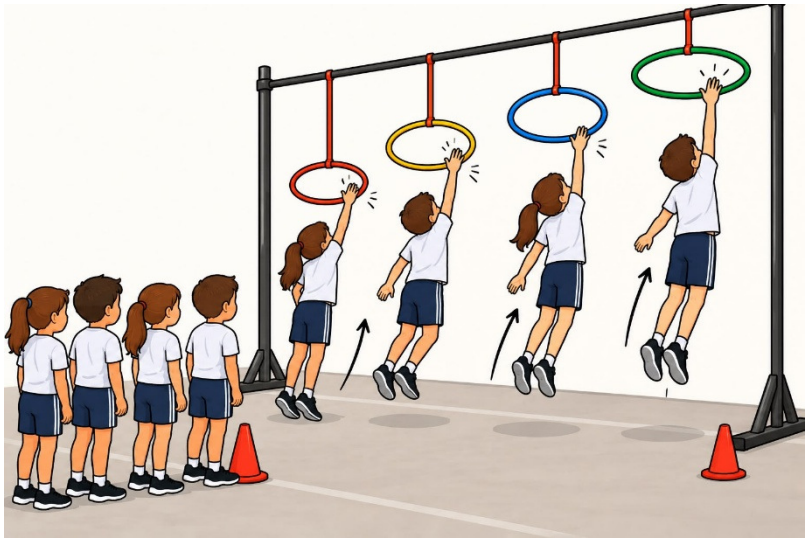
Ao sinal, a criança com o arco deve passar o corpo por dentro dele e transferi-lo para o braço do colega de trás, sem usar as mãos (apenas movendo o corpo, cabeça e pernas). O processo repete-se até o arco chegar ao último da fila.

Regra de ouro: As crianças nunca podem soltar as mãos dos colegas durante o jogo.

Pontuação:

Ganha a fila que conseguir passar o arco até ao último elemento, no menor tempo possível.

5. Tocar Alto



A partir de uma corrida de balanço de aproximadamente 5m, o participante salta o mais alto que conseguir, tentando alcançar um dos anéis pendurados. A receção ao solo é realizada em posição de equilíbrio, com ambos os pés paralelos e ao mesmo tempo. Os anéis estão pendurados a várias alturas, correspondendo cada altura a um nível diferente. Cada

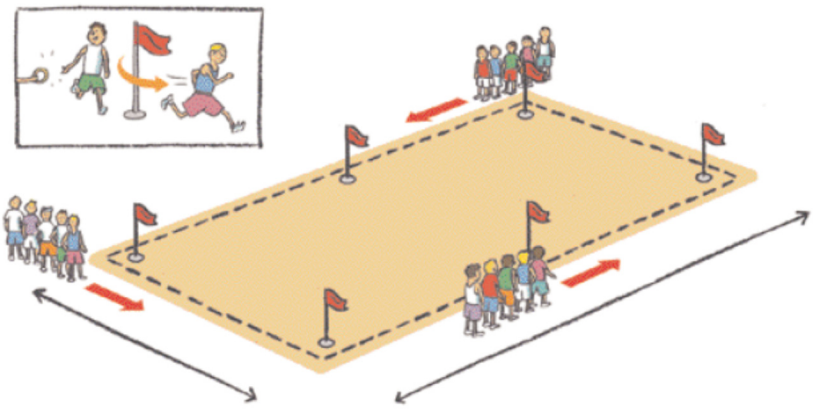
participante tem duas tentativas para atingir cada nível, só podendo tentar o nível seguinte depois de alcançar o anterior.

Pontuação:

A pontuação obtida corresponde ao nível que o participante conseguir alcançar: nível 1 (mais baixo) = 1 ponto, nível 2 = 2 pontos, … , nível 5 (mais alto) = 5 pontos. No final, é contabilizado o melhor nível alcançado por cada elemento da equipa.

9. Pulsação

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



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.

Pontuação:

Esta estação não conta para a classificação coletiva.

4º Convívio de Benjamins de A-do-Barbas

Organização:
CPRAB – Centro Popular e Recreativo de A-do-Barbas

Local de Realização das Atividades:
Campo da Casa do Pessoal da Maceira
Coordenadas GPS (39.686894004616725, -8.899851255618334)

Apoio institucional:
Associação Distrital de Atletismo de Leiria
unta de Freguesia de Maceira

A Secção de Atletismo do CPRAB,
25 de outubro de 2026

4º Convívio de Benjamins de A-do-Barbas

Termo de Responsabilidade

Eu, _____,

tutor do(a) atleta _____,

nascido(a) a _____/_____/_____, portador do Cartão do Cidadão n.º _____,

para os devidos efeitos e sob minha inteira responsabilidade, DECLARO:

1) que o meu educando não possui quaisquer contraindicações médicas para a prática de atividade física, mais concretamente para participar no 4º Convívio de Benjamins de A-do-Barbas;

2) que é da minha inteira responsabilidade assegurar previamente à inscrição do meu educando, do estado da sua aptidão física para o exercício da atividade;

3) que assumo toda a responsabilidade no caso de ocorrer algum acidente.

_____, _____de _____ de _____

O DECLARANTE _____