

4º Marialva Kids Challenge

26 setembro 2026

Associação A Natureza ensina



REGULAMENTO

1. Apresentação

O Marialva Kids Challenge é um torneio de atletismo infantil com um cariz ambiental inserido na 43ª Seixalíada e decorrerá no **dia 26 de setembro as 16.00 e as 18.00h no Parque Urbano da Quinta da Marialva em Corroios**. É organizado pela Associação “A Natureza ensina” com o apoio da Câmara Municipal do Seixal, da Junta de Freguesia de Corroios, da Associação de Atletismo de Setúbal e tem como patrocinadores a Quinta da Herdeira - Agricultura biológica e o Pingo Doce. São ainda parceiros do evento a Vita Nativa - Conservação do Ambiente, e a Blueorizon – projetos de engenharia e certificação energética.

O evento decorre junto do **pavilhão da Marialva** e ao longo da tarde haverá momentos de divulgação de informação ambiental em blocos de 10 minutos com convidados das entidades parceiras.

Podem participar todos os atletas dos escalões de **Benjamins A, Benjamins B e Infantis** de ambos os géneros (6 aos 13 anos), federados ou não federados, em representação de clubes, associações ou individualmente. A prova integra a **Taça Regional de Benjamins B**.

Escalões	Datas de nascimento (idade)
Benjamins A	Até 2017 (até 9 anos)
Benjamins B	2015/2016 (10-11 anos)
Infantis	2013/2014 (12-13 anos)

Os atletas nascidos em 2017 (e que serão Benjamins B em 2027) poderão participar no Challenge dos Benjamins B que conta para a Taça Regional desse escalão.

2. Tipologia da competição, pontuação e provas

2.1. Benjamins A

As provas dos Benjamins A serão realizadas por equipas (com uma classificação por equipas) num circuito de **7 provas** (3 de corrida, 2 de saltos e 2 de lançamentos) **que envolverão temas ambientais relacionados com o concelho do Seixal.**

Os atletas serão divididos por 6 equipas em que cada uma simboliza um dos animais da região (raposas, flamingos, lagartixas de dedos denteados, sapos corredores, cavalos marinhos e abelhas).

As equipas dos **Benjamins A** serão compostas por elementos do género feminino e do género masculino e serão constituídas por elementos de diferentes clubes/organizações/individuais. Relativamente ao sistema de pontuação, todos os elementos de cada equipa participam e pontuam na atividade. Se x for o número de equipas participantes, então a primeira classificada de cada prova obtém x pontos, a segunda $x-1$ ponto, a terceira $x-2$ pontos e, assim, sucessivamente. No final das 7 provas somam-se os pontos obtidos por cada equipa, sendo vencedora aquela que obtiver mais pontos.

Haverá, pelo menos, um monitor por equipa que a acompanhará durante todas as atividades, para além de monitores por estação. A rotação das equipas pelas estações será realizada de acordo com as instruções da organização, sendo que o número de atletas inscritos poderá levar a alguns ajustamentos.

2.2. Benjamins e Infantis

A competição dos **Benjamins B e dos Infantis** terá **4 provas (2 corridas, um salto, um lançamento)** e haverá uma classificação individual (por escalão e género) para cada uma das provas (1º classificado: x pontos em que x é o número de participantes, 2º classificado: $x-1$ pontos e assim sucessivamente). **No final das 4 provas somam-se os pontos obtidos por cada atleta, sendo vencedor aquele que obtiver mais pontos (cada vencedor de escalão e género receberá um cabaz biológico).** Em caso de igualdade pontual no final o fator de desempate será o nº de 1º lugares, nº de 2º lugares, etc.

Cada grupo (escalão e género) terá um monitor que o acompanhará ao longo das 4 provas.

O Marialva Kids Challenge está integrado na Taça Regional de Benjamins B da Associação de Atletismo de Setúbal.

3. Programa

Hora	Atividade
15.35h	Reunião técnica – organização das equipas Explicação sumária das atividades a realizar e localização
15.50h	Aquecimento conjunto da responsabilidade da organização
16.00h	Início das atividades
17.15h	Lanche e entrega de prémios benjamins A
17.45h	Lanche Benjamins B e Infantis
18.00h	Cerimónia de encerramento e entrega de prémios (benj B e infantis)

4. Provas por escalão

Benjamins A	Benjamins B e infantis
1. De volta à colmeia (lançamento a duas mãos)	50m planos - contra relógio individual - 2 sprints
2. Até à última gota (estafeta velocidade e barreiras)	Lançamento do peso 2kg - 2 ensaios
3. Cogumelo saltitão (saltos horizontais)	Triplo step ou comprimento (a decidir) - 2 ensaios
4. Apaga as luzes (lançamento a uma mão)	600m no parque (corrida final)
5. Separa os resíduos (Corrida Vaivém mega)	<i>Última prova para todos os escalões</i>
6. Daqui para ali (corre, salta e toca)	
7. Jogo final (Fórmula 1)	

As provas começam às 16.00h. Os atletas Benjamins B (M/F) e infantis (M/F) serão orientados e distribuídos (consoante o número de participantes) pelas 3 provas (velocidade, salto e lançamento) em esquema de rotação e no final (previsivelmente a partir das 17.20/17.30h) será feita a prova dos 600m de cada um dos escalões e géneros.

5. Prémios

Serão distribuídos lanches Pingo Doce **a todos os participantes.**

Benjamins A → Serão entregues medalhas a todos os participantes.

Benjamins B e Infantis → Serão entregues medalhas a todos os participantes (os cinco primeiros classificados do Challenge terão medalhas próprias). O vencedor Challenge (total das 4 provas) de cada escalão e género receberá um cabaz de produtos biológicos oferecidos pela Quinta da Herdeira.

6. Inscrições

As inscrições dos atletas (federados ou não federados) devem ser enviadas pelos clubes ou atletas individuais para os seguintes e-mails:

- inscricoes.atletismo@cm-seixal.pt
- anaturezaensina@gmail.com

mencionando o nome do atleta, clube ou individual e a data de nascimento do atleta, impreterivelmente até às 23:59 horas da quinta-feira, dia 24 de setembro 2026.

Os dorsais da prova são os do TAS (da época 2025/26) mas os atletas devem, também, **obrigatoriamente**, fazer a inscrição para os emails acima referidos.

A organização reserva-se o direito de efetuar alterações aos locais e à ordem das estações/provas se tal se evidenciar mais benéfico e seguro para o decorrer do evento.

7. Explicação dos desafios/provas

Benjamins A

1) “De volta à colmeia” - Lançamento frontal/bandeja de BM

Jogo dedicado às abelhas, com o seu regresso à colmeia para a produção de mel.

A partir da posição do lançamento de bandeja o atleta lança uma bola medicinal de 1 kg tentando acertar na zona/alvo mais alto/longínquo em 3 alvos a alturas crescentes (1 ponto / ---- / 3 pontos). Com duas voltas (após todos concluírem a primeira) somam-se todas as pontuações individuais das 1ª e 2ª volta.

Objetivo: lançar o mais alto possível

2) “Até à última gota” - Estafeta combinada barreiras e velocidade.

Subordinado ao tema da água o jogo pretende sensibilizar para a importância do seu uso cuidado.

A prova é realizada em estafeta em que cada atleta transporta um pequeno recipiente (testemunho), percorre uma pista com barreiras (15 cm) no sentido “ida”, enche o recipiente com água (num alguidar) e regressa em sprint (plano) despejando a água transportada para uma proveta gigante e passando o testemunho (vazio) ao próximo colega. A prova é cronometrada e termina assim que a proveta estiver cheia. A prova é realizada duas vezes (contando o melhor tempo para a pontuação).

Objetivo: encher a proveta o mais rápido possível sem desperdiçar água

3) Cogumelo saltitão - Saltos variados

Os cogumelos (fungos) são seres fundamentais dos ecossistemas com muitos benefícios também para a saúde humana mas há que ter cuidado!

Cada elemento da equipa tem de percorrer um circuito com saltos variados (um pé, dois pés), recolher um cogumelo e colocá-lo no local próprio, passando a sua vez ao próximo colega. Fazem-se duas voltas e conta o melhor tempo registado (volta mais rápida).

Objetivo: saltar horizontalmente o mais rápido possível, mantendo o equilíbrio.

4) Apaga as luzes - Lançamento a uma mão

Não desperdices energia. Quando saíres de uma divisão apaga as luzes

Cada elemento da equipa tenta acertar, com um lançamento a uma mão, nas lâmpadas que ficaram ligadas. Cada acerto nas lâmpadas marca pontos. Somam-se os pontos obtidos nas duas voltas.

Objetivo: lançar o mais longe (horizontalmente) possível, acertando num alvo

5) Separa os resíduos - Corrida vaivém mega

Para separar os resíduos que produzimos em casa não é necessário correr... exceto neste jogo!

Trata-se de uma estafeta de corrida vaivém em que a equipa tem que realizar o transporte de 8 objetos/resíduos (lata, papel, plástico...) do início ao fim do percurso e colocá-lo no ecoponto correto. O percurso está dividido no número de trajetos equivalente ao número de atletas por equipa. Cada atleta percorre uma parte do trajeto recebendo o objeto-testemunho num lado e entregando no lado oposto. A prova é realizada duas vezes e cronometrada. Considera-se o melhor tempo obtido das 2 voltas.

Objetivo: separar corretamente resíduos através de uma estafeta com corrida.

6) Daqui para ali - corre, salta e toca.

A mobilidade sustentável estará presente neste jogo com modos de locomoção mais amigos do planeta.

O objetivo passa por cada atleta conseguir saltar o mais alto possível, tocando com a mão nos níveis assinalados (andar a pé, bicicleta, skate, transportes públicos) a diferentes alturas (5 níveis). Com uma pequena corrida de balanço cada atleta começará sempre da altura mais baixa para a mais alta. Se conseguir tocar no 1º salta novamente tentando acertar no 2.º e assim sucessivamente até ao 5.º. Há uma segunda volta (após todos concluírem a primeira) e, para a equipa, somam-se todas as pontuações individuais das 1.ª e 2.ª volta.

Objetivo: saltar verticalmente o mais alto possível.

7) Jogo final com palavra secreta (Fórmula 1)

Jogo final com todas as equipas em regime de estafeta

Circuito constituído por alguns desafios tais como corrida de velocidade plana, corrida sobre barreiras, equilíbrio, passagem por obstáculos, entre outros. Cada atleta recolherá uma letra que, no final, compõe a palavra secreta. O primeiro de cada equipa começa ao sinal combinado e passará o testemunho ao colega seguinte numa zona de transmissão.

Objetivo: entregar o testemunho o mais rapidamente possível e compor a palavra secreta.

1) Lançamento peso

O objetivo é lançar o engenho (2kg) o mais longe possível a partir do local definido. O peso pode ser lançado da posição de força, com deslocamento para trás, com passo e rotação ou em translação. Cada jovem lança **duas vezes** (em cada uma das voltas), contando para a classificação, o melhor lançamento de cada.

2) Triplo step ou comprimento

O objetivo é cada elemento atingir a maior distância através de 3 saltos/passadas sequenciais (esq/dir/esq ou dir/esq/dir). Haverá uma corrida curta de balanço com uma chamada marcada e a distância será medida. Cada atleta terá **duas tentativas** e para a classificação individual contará o melhor resultado obtido. A alternativa será o salto em comprimento clássico com corrida curta de balanço ou salto a dois pés sem balanço (conforme as condições de segurança asseguradas).

3) 50m planos

Os 50m planos desenvolvem-se em sistema de contrarrelógio (um atleta de cada vez). **2 sprints**.

4) 600m no Parque

Corrida de cerca de 600m com classificação individual. Esta será a última prova para todos os escalões.