# REGULAMENTO



# 3º Christmas Athletics by Mile Team

1. Christmas Athletics by Mile Team, terá a sua realização no próximo dia 8 de Dezembro de 2026, pelas 14:00, na Praia do Seixal.

2. Esta Prova tem a organização do Centro de Atletismo do Seixal e do Grupo Desportivo do Cavadas, com o apoio da Associação de Atletismo de Setúbal e da Câmara municipal do Seixal, faz parte do Troféu Regional de Benjamins B, assim como dos Jogos do Seixal 2026, nele poderão participar todos os atletas dos Escalões Sub-10 e Sub-12, federados e não federados, em representação de Clubes, escolas/agrupamentos de escolas, e atletas individuais.
   As equipas devem ser compostas por elementos do género masculino e do género feminino, de preferência em número igual.
   Não é necessário que as equipas sejam constituídas por elementos do mesmo clube.

## 3. Programa Horário (pode sofrer ajustes se houver necessidade)

| | |
|---|---|
| 14:00 | Reunião técnica – organização e identificação das equipas; explicação sumaria das Atividades |
| 14:20 | Aquecimento conjunto |
| 14:30 | Inicio das atividades |
| 17:00 | Cerimónia de encerramento |

## 4. Classificação Individual

Haverá classificação individual por cada prova, apenas para os Benjamins B

## 5. Prémios

### 5.1. Sub-10

- Será atribuído uma medalha de participação a cada participante.

### 5.2. Sub-12

- Será atribuído Medalhas aos 3 primeiros de cada prova (provas com classificação individual, ponto 8.2.1).
- Será atribuída uma medalha de participação aos restantes participantes.

## 6. Inscrições

### 6.1. Inscrição prévia

As inscrições dos atletas devem ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através do email: inscricoes.atletismo@cm-seixal.pt, impreterivelmente até as 23:59 horas da Sexta-Feira, dia 4 de Dezembro de 2026.

### 6.2. Inscrições no dia da prova

As inscrições no dia da prova, serão possíveis desde que feitas até ás 13:50, e limitadas ao máximo de 200 participantes na prova.

## 7. Normas acesso

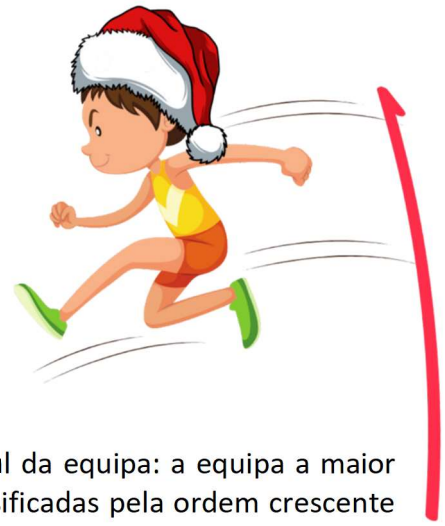
**7.1.** Só poderão ter acesso ao espaço onde se realiza a competição os atletas inscritos para a competição e elementos da organização.

**7.2.** Os casos omissos serão resolvidos pela organização.

## 8. Programa de provas e características das provas

### 8.1. Sub-10

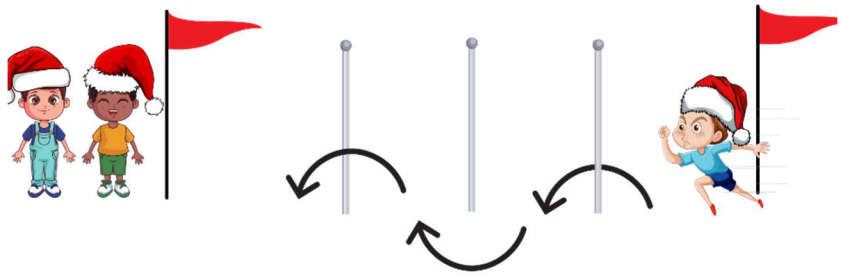
#### 8.1.1. Estafeta Kanguru



**Procedimento**
Cada atleta executa um salto a pés juntos para a frente, O segundo atleta salta do sítio onde ficou o primeiro, e assim sucessivamente. A equipa terá que alcançar a maior distância possivel, que resulta do somatório dos vários saltos dos elementos que compõe a equipa.

**Pontuação**
A pontuação é elaborada de acordo com a distância total da equipa: a equipa a maior distância é a vencedora, sendo as seguintes equipas classificadas pela ordem crescente das suas distâncias (da mais maior para a menor).

#### 8.1.2 Estafeta Vai Vem em Slalom



**Procedimento**
A prova consiste numa Estafeta com um percurso de velocidade (Ida) e outro de slalom (volta), para cada um deles, e após receberem o anel (testemunho). Ao ser dada a partida a prova começa com o primeiro participante (n. º 1) a correr o percurso de velocidade definido. Após este completar o percurso dá a volta ao poste e percorrerá o percurso do slalom com e fará a transmissão do testemunho ao participante seguinte (n. º 2). e assim sucessivamente. A corrida contínua desta forma até que todos os participantes tenham completado o 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).

### 8.1.3 Lançamento de Precisão com rotação




**Procedimento**

3 áreas de pontuação são definidas, zona esquerda, zona central e zona direita (ver figura). Atrás de uma linha limite de lançamento, o participante coloca-se numa posição lateral, em frente à zona central, e lança, com o membro superior totalmente estendido, os discos com pega (ou anel de borracha) (de uma maneira semelhante ao disco formal. Cada elemento da equipa tem direito a dois lançamentos para tentar lançar o engenho para a zona que melhor combina com o braço que lança: o participante esquerdo tenta lançar o engenho pela zona esquerda e o destro pela zona direita.
Aviso de segurança: O disco de iniciação, não nunca deve ser lançado de volta para o participante. É recomendável que eles sejam transportados por assistentes. Não podem andar/estar participantes na zona dos lançamentos e zonas alvo).

**Pontuação**

Se o participante destro lançar o objeto através da zona direita, ganha três pontos; dois pontos pela zona central e um ponto pela zona esquerda. Se a borda/margem de uma das áreas for atingida, é atribuída a pontuação máxima (3 pontos). Para os participantes esquerdos as pontuações são dadas na sequência contrária (esquerda = 3 pontos, centro = 2 pontos, direita = 1 ponto).
Se um participante falhar a zona alvo (ao lado, por cima ou por baixo) ou ultrapassar a linha nas duas tentativas de que dispõem, tem direito a um lançamento extra para tentar pontuar.
Para o total da equipa, conta a melhor das duas tentativas de cada elemento

A equipa soma pontos, somando a melhor pontuação de cada elemento. Vence a equipa com a maior pontuação.

### 8.1.4 Formula 1




**Procedimento**

É uma estafeta composta por um percurso de cerca de 150 metros, que está dividido em várias partes distintas: corrida de velocidade, obstáculos, barreiras, etc., conforme a imagem. A Fórmula 1" é uma prova de equipas em que cada elemento tem de cumprir todo o percurso e respetivas atividades. A prova termina após o último elemento de cada equipa completar o seu 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).

## 8.1 Sub-12

### 8.2.1 Provas com classificação individual

| |
|---|
| Lançamento do Vortex |
| Salto em Comprimento |
| 40 m |

**Notas:**

- A Corrida de Balanço, para o lançamento do Vortex, é limitada a 6m
- A Corrida de Balanço para o Salto em comprimento é limitada a 3m
- Os 40m são realizados em contra Relógio.

- Os atletas inscritos no evento, estão automaticamente inscritos para todas as provas

- Estas provas contam para a Taça Regional de Benjamins B, têm uma classificação individual final de acordo com o Regulamento da Taça Regional, obtida através da seguinte forma: 1º Classificado de cada uma das provas obtém 8 pontos, o 2º 7 pontos, o 3º 6 pontos, e assim sucessivamente até ao 8º que obtém 1 ponto.

### 8.7 Formula 1 (Prova Extra sem classificação)

**Procedimento**

É uma estafeta composta por um percurso de cerca de 150 metros, que está dividido em várias partes distintas: corrida de velocidade, obstáculos, barreiras, etc., conforme a imagem. A Fórmula 1" é uma prova de equipas em que cada elemento tem de cumprir todo o percurso e respetivas atividades. A prova termina após o último elemento de cada equipa completar o seu percurso.

