

JUBAS KIDS ATHLETICS

Pavilhão João Rocha – 10 de junho de 2026

REGULAMENTO

1. ORGANIZAÇÃO

O evento “Jubas Kids Athletics” realizar-se-á no dia 10 de junho de 2026, no Pavilhão João Rocha, com início previsto para as 9h00.

A iniciativa tem como principal objetivo promover a prática do atletismo junto das crianças, através de atividades lúdicas, inclusivas e adaptadas às diferentes faixas etárias, privilegiando a participação, o convívio e o gosto pela atividade física.

2. HORÁRIO

Horário	Atividade
08h45	Receção e confirmação dos participantes
08h45	Organização das equipas
09h00	Aquecimento geral com todos os participantes, orientado pelos atletas convidados
09h15	Distribuição das equipas
09h15	Início das atividades nas estações (tempo máximo de 10 minutos por estação)
10h30	Jogo Final – “Fórmula 1”
10h45	Entrega das medalhas de participação
10h45	Fotografia de grupo com todos os participantes

3. PARTICIPAÇÃO

1. Podem participar crianças nascidas entre os anos de 2013 e 2020, correspondentes aos escalões Sub-10, Sub-12 e Sub-14.
2. A participação é aberta a atletas filiados.
3. **O número máximo de participantes é limitado a 150 crianças.**

4. INSCRIÇÕES

1. As inscrições deverão ser efetuadas através da plataforma oficial da AA Lisboa em: competicoes.aalisboa.com.pt
2. O prazo limite para inscrições termina no dia 5 de junho de 2026.
3. A organização reserva-se o direito de encerrar as inscrições antes da data prevista caso seja atingido o limite máximo de participantes.

5. FORMATO DA ATIVIDADE

1. A atividade decorrerá em formato coletivo, sendo as equipas constituídas no próprio dia.
2. Cada equipa será composta por um mínimo de 6 e um máximo de 10 participantes.
3. As atividades serão realizadas em sistema rotativo pelas diferentes estações.
4. O tempo de permanência em cada estação será de aproximadamente 10 minutos.
5. O evento não terá classificação final nem atribuição de pontuações competitivas, privilegiando o espírito lúdico, educativo e participativo.

6. ESTAÇÕES E PROVAS

A organização prevê a realização de seis estações de atividade, podendo proceder a alterações em função do número de participantes ou de necessidades logísticas.

6.1 Estafetas com Barreiras

- Corrida de estafetas em dois sentidos, com percurso de ida contendo barreiras e retorno em corrida plana;
- Cada participante realiza o percurso uma vez;
- Uma tentativa por participante.

6.2 Jogo da Mosca

- Corrida com saltos sobre cinco níveis progressivos de distância entre cones;
- Apenas é permitido um apoio entre cada conjunto de cones;
- Uma tentativa por nível.

6.3 Corrida com Células

- Corrida de velocidade em distância aproximada de 20 metros;
- O atleta inicia a corrida em posição de “pronto”, partindo ao sinal do responsável da estação;
- Uma tentativa por participante.

6.4 Lançamento em Precisão

- Lançamento de vortex ou bola em direção a alvos colocados sobre plataforma elevada;
- Cada cone derrubado corresponde a um ponto;
- Cada participante dispõe de cinco lançamentos.

6.5 Estafeta Canguru

- O primeiro atleta realiza um salto horizontal a pés juntos, partindo de posição agachada;
- O atleta seguinte inicia o salto no local de aterragem do colega anterior;
- O processo repete-se sucessivamente até ao último elemento da equipa;
- Uma tentativa por participante.

6.6 Fórmula 1

- Percurso de obstáculos composto por rolamentos, slalom, barreiras e velocidade;
- Competem duas equipas em simultâneo;
- Um percurso por participante e uma tentativa por equipa.

7. PRÉMIOS

Todos os participantes receberão uma medalha de participação e uma t-shirt alusiva ao evento.

8. JUÍZES E APOIO À ORGANIZAÇÃO

1. O evento contará com o apoio de voluntários e elementos da organização.
2. Sempre que necessário, a organização poderá solicitar a colaboração de adultos presentes para apoio às tarefas de ajuizamento e acompanhamento das estações.

9. DIREITOS DE IMAGEM

1. Durante o evento poderão ser recolhidas imagens fotográficas e vídeo para efeitos de divulgação institucional e promocional.
2. A inscrição e participação no evento pressupõem a autorização dos encarregados de educação para a utilização dessas imagens pela organização.

10. DISPOSIÇÕES FINAIS

1. O “Jubas Kids Athletics” pretende proporcionar uma experiência desportiva positiva, inclusiva e educativa, centrada no divertimento, na aprendizagem e na participação de todas as crianças.
2. O principal objetivo da iniciativa é promover o gosto pelo atletismo e pela atividade física.
3. Ao eliminar a pressão associada aos resultados competitivos, pretende-se criar um ambiente motivador, onde cada criança possa experimentar, aprender e divertir-se.

Lisboa, 7 de maio de 2026