



KIDS ATHLETICS ZONA NORTE

Pavilhão EB 2,3 Monte da Ola – V.N. de Anha

11 de fevereiro de 2023 - 10:00

Organização

A atividade Kids Athletics é organizada pela Associação de Atletismo de Viana do Castelo com o apoio da Câmara Municipal de Viana do Castelo e do Agrupamento de Escolas de Monte da Ola. Este evento é destinado a jovens com idades compreendidas entre os 6 e os 11 anos (Benjamins A e B) de ambos os sexos em equipas mistas.

Equipas

- a) Cada equipa deve ser composta por um número mínimo de 6 elementos (atletas);
- b) Podem ser criadas equipas mistas com elementos de vários clubes, caso existam equipas com número inferior 6 elementos;
- c) Havendo ainda elementos de fora, os mesmos serão divididos pelas equipas existentes;
- d) Para possibilitar que todos os elementos possam participar nas atividades, nas equipas com mais elementos (por exemplo, 7 elementos) cada equipa tem suplente(s) em cada prova e nunca pode ser o mesmo mais que uma vez.
- e) As equipas devem ser mistas.
- f) As inscrições deverão ser feitas através do [FPACompetições](#), até ao dia 9 de fevereiro;

Evento

- a) O evento terá a duração máxima de 2 horas;
- b) As atividades serão realizadas no Pavilhão EB 2,3 Monte da Ola, em Vila Nova de Anha, a partir das 10h00;
- c) O aquecimento é da responsabilidade da organização local e é realizado em conjunto por todos os participantes do evento;
- d) O evento é constituído por 7 provas (3 de corrida, 2 de saltos e 2 de lançamentos);
- e) Na rotação das equipas pelas estações as mesmas vão rodar de acordo com a disponibilidade das estações existentes, sendo que vão para as quais ainda não tenham passado. Devem, quando terminarem uma estação, manter-se no local até serem dirigidos pela organização para a estação seguinte;
- f) Referentes ao sistema de pontuação, todos os elementos de cada equipa participam e pontuam na atividade, não existe 0 na pontuação;
- g) No final será entregue uma lembrança a cada elemento das equipas participantes.

Programa

As equipas devem chegar ao local do evento até às 10h00.

10h00	Organização/Identificação das equipas. Explicação Sumária das Atividades.
10h20	Início da Atividade.
	Aquecimento Conjunto.
10h30	Início das atividades competitivas.
12h00	Cerimónia de encerramento.

Atividades a desenvolver:

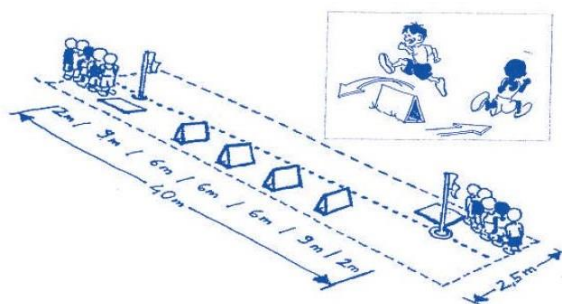
Velocidade

Estafeta de Velocidade e Barreiras

A prova consiste numa estafeta de 80 metros, sendo que o percurso é dividido num percurso de velocidade (ida) e de barreiras (volta). O percurso de velocidade é feito em corrida plana e o outro, de barreiras com 6m de distância entre elas.

A equipa é dividida em duas colunas, cada uma no início de cada percurso, estando o testemunho no primeiro elemento do lado do percurso plano.

Ao ser dada a partida a prova começa com o primeiro executante a correr os 40 metros planos. Após



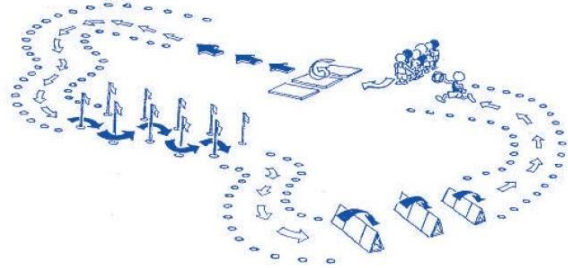
completar o percurso, entrega o testemunho ao segundo participante, que irá realizar o percurso das barreiras. Depois, faz a transmissão ao participante seguinte, que fará o percurso plano, e assim sucessivamente.

O jogo termina quando todos os participantes tiverem percorrido os dois percursos.

A classificação é feita de acordo com os tempos, sendo que a equipa que demorar menos tempo recebe a maior pontuação, e a equipa que demorar mais tempo receberá a pontuação mínima.

Estafeta com obstáculos – Fórmula 1

A prova consiste numa corrida de estafeta com um percurso com cerca de 80 metros, dividido em 3 partes distintas: corrida de velocidade, slalom (5 postes com 1 metro de distância entre eles) e corrida com barreiras (3 grupos de barreiras), usando um testemunho.



Haverá duas equipas a competir ao mesmo tempo, sendo que a prova termina quando todos os elementos da equipa percorrerem o percurso.

A classificação é feita de acordo com os tempos, sendo que a equipa que demorar menos tempo recebe a maior pontuação, e a equipa que demorar mais tempo receberá a pontuação mínima.

Saltos

Salto a pés juntos – Salto Canguru

A prova consiste na execução de vários saltos a pés juntos a partir de uma posição de agachamento por toda a equipa, uns a seguir aos outros.

O primeiro elemento da equipa coloca-se atrás da linha de partida, faz um agachamento e salta para a frente o mais longe que conseguir, fazendo a receção em equilíbrio com ambos os



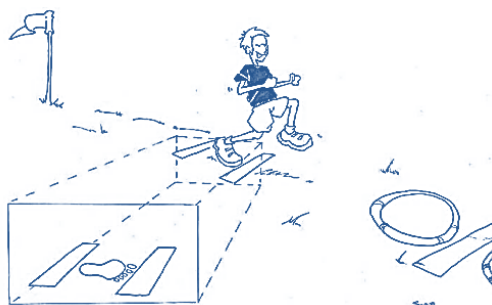
pés. O “juíz” marca a distância atingida desde a linha de partida. Se um elemento cair para trás é o ponto de contacto com o solo que conta.

O local de receção do primeiro elemento da equipa torna-se a linha de partida para o segundo elemento e assim sucessivamente até todos executarem o exercício.

Cada equipa tem duas tentativas e a pontuação é dada com através do resultado final de todos os saltos da equipa, contando para a classificação o melhor resultado das duas tentativas.

Salto em comprimento

Nesta prova os participantes terão de efetuar um salto após uma corrida de balanço delimitada (12 metros). A chamada é feita numa zona também delimitada de 1 metro., sendo que os saltos são medidos a partir do local de chamada do participante. Cada equipa tem direito a três saltos, contando a melhor marca.

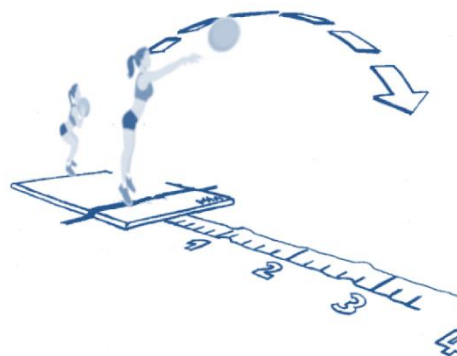


A classificação é atribuída através do somatório da melhor marca alcançada por todos os elementos da equipa, obtendo assim o total da equipa.

Lançamentos

Lançamento frontal

Os participantes têm uma zona limite de lançamento, o que significa que vão ter de lançar atrás dessa mesma zona. O lançamento é feito com uma bola medicinal de 1kg. Os participantes fazem um pequeno agachamento e logo de seguida uma rápida extensão das pernas e dos braços de forma a lançar a bola medicinal para a frente o mais longe possível.



Cada elemento de equipa tem direito a duas tentativas de lançamentos e a classificação é atribuída através de um sistema de pontuação consoante a distância lançada – 1 a 10 pontos, correspondendo cada ponto a 1 metro. A distância máxima do sector é de 20m, contando a melhor pontuação de cada elemento das duas tentativas executadas.

Lançamento Turbo

Os participantes têm uma zona limite de lançamento, o que significa que vão ter de lançar atrás dessa mesma zona. O lançamento é feito com um Dardo de espuma.

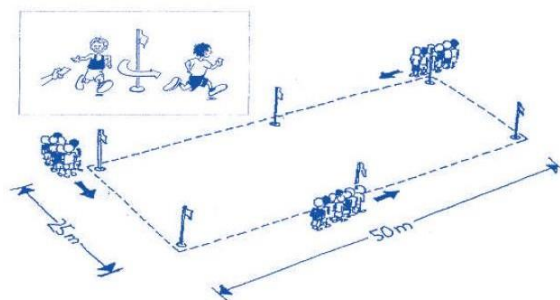
Cada elemento de equipa tem direito a duas tentativas de lançamentos e a classificação é atribuída através de um sistema de pontuação consoante a distância lançada – 1 a 10 pontos, correspondendo cada ponto a 1 metro. A distância máxima do sector é de 20m, contando a melhor pontuação de cada elemento das duas tentativas executadas.



Corrida de Resistência

Corrida da Pulsação

Esta prova é constituída por um percurso com cerca de 150 metros, na qual todos os participantes terão de dar o maior número de voltas durante 3 minutos. As equipas são divididas por escalões dos atletas e participam ao mesmo tempo. Cada equipa começa num local diferente e sempre que completar uma



volta recebe um cartão que terá de depositar numa caixa que se encontra no lado oposto ao local onde recebeu. O mesmo procedimento será feito em todas as voltas. Haverá um técnico responsável por cada setor de depósito. Depois de concluída a prova de resistência, os técnicos responsáveis por cada setor contam os cartões conseguidos por cada equipa. Ganha a equipa que tiver conseguido mais cartões, sendo as seguintes classificadas por ordem decrescente.

Juízes

A organização local solicita a cada clube participante um ou dois "juízes de clube" (atletas mais velhos ou pais dos participantes) que possam ajudar, essa solicitação pode ser feita antes ou no próprio dia do evento e pode ser feita de forma informal.

Inscrições

As inscrições devem ser feitas até dia 9 de fevereiro, na plataforma www.fpacompeticoes.pt

Organização das estações

