

Torneio Kid's Athletics 2018

Organização

O Torneio de Kids Athletics (atletismo jogado) é organizado pela Associação de Atletismo de Santarém, com a colaboração da Secção de Atletismo da Associação 20 km de Almeirim e do Clube Desportivo Os Águias de Alpiarça.

Este evento é destinado a atletas **benjamins A e B, e infantis**, de ambos os sexos (**equipas mistas**).

Equipas

- a) Cada equipa tem que ser composta pelo **mínimo de 6 elementos (atletas) e no máximo 12**;
- b) Podem ser criadas equipas mistas com elementos de vários clubes, caso haja alguma equipa com número inferior ou superior a 6 elementos;
- c) Havendo ainda elementos de fora, suscita-se que os mesmos sejam 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 podem ser mistas e podem ser constituídas por benjamins e/ ou infantis.

Evento

- a) O evento terá a duração máxima de 2 horas;
- b) As atividades são realizadas no pista coberta de Alpiarça, com início às 10h00;
- 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 provas (3 de corrida, 2 de saltos e 2 de lançamentos);
- 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;

- f) 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;
- g) 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. Este método de rotação permite que todas as equipas compitam entre si;
- h) Referente ao sistema de pontuação, todos os elementos de cada equipa participam e pontuam na atividade;
- i) No final será entregue um diploma a cada elemento das equipas.

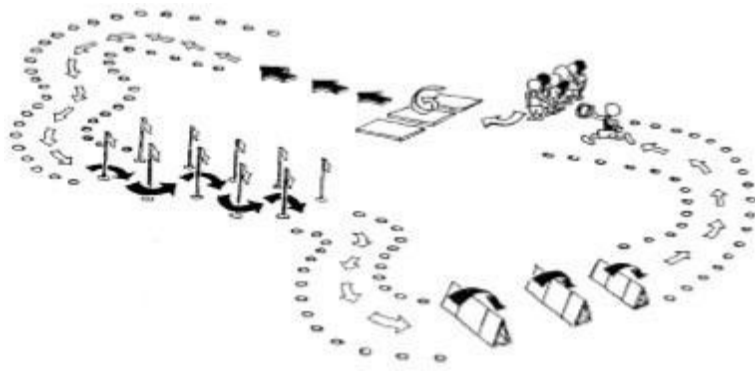
Programa

As equipas devem chegar ao local do evento às 9h30 do dia 23 de Dezembro de 2018.

<i>9h50</i>	Organização/Identificação das equipas. Explicação Sumária das Atividades.
<i>10h00</i>	Cerimónia de Abertura.
<i>10h10</i>	Aquecimento Conjunto.
<i>10h25</i>	Início das atividades competitivas, ...estações e rotação a cada 10 minutos.
<i>11h45</i>	Prova Final
<i>12h00</i>	Encerramento

Atividades (6 Estações + Prova Final)

Estação 1: *Fórmula 1*



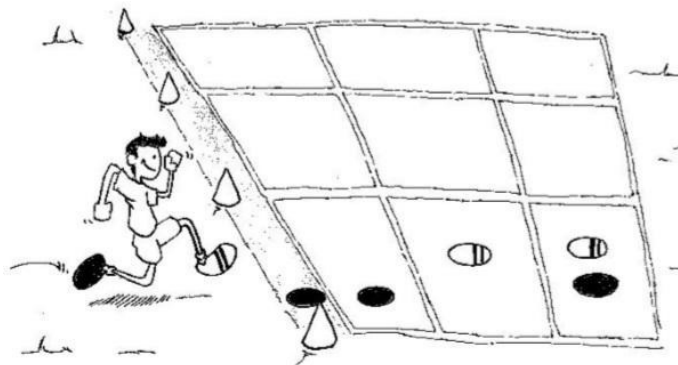
Procedimento:

Será realizada uma estafeta com diferentes obstáculos em que competem duas equipes de cada vez. O objetivo é cada atleta fazer o corredor de velocidade em plano, passando pelo slalom de bastões, posteriormente pelo corredor de barreiras e finaliza passando o testemunho aos colegas para tentar efetuar a estafeta no menor tempo possível. Cada elemento de equipe inicia a sua estafeta com uma "cambalhota" à frente no colchão.

Pontuação:

Os pontos são atribuídos mediante o tempo, ou seja, a equipe que tiver o tempo mais rápido terá a melhor pontuação e por aí em diante.

Estação 2: *Salta Pocinhas*



Procedimento:

Nesta atividade, o objetivo é que cada elemento consiga saltar o mais longe possível por cima de um conjunto de 3 sinalizadores, no entanto, haverá limitações: haverá 5 níveis de dificuldade, desde a distância mais curta à mais longa. Cada elemento de equipe tem 3 tentativas em cada nível, sendo que para pontuação será contabilizado o melhor nível atingido.

Pontuação:

Os pontos também se distribuem de maneira similar ao nível, ou seja, quanto mais elevado o nível, mais pontos ganha.

Estação 3: *Lançamento de bola medicinal de peito, partindo da posição sentado*



Procedimento:

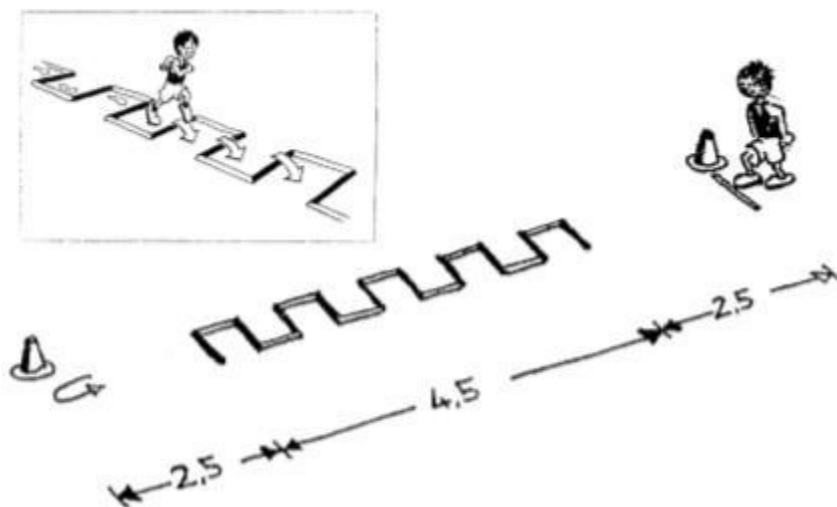
Partindo de uma posição de sentados, os participantes têm de mover os seus joelhos para a frente, e realizar um lançamento com a ação dos membros inferiores (engenho com o peso máximo de 2 kg).

Pontuação:

Ao atingir a área alvo – ou pelo menos os seus lados/margens – o lançamento é considerado válido. Cada tentativa é pontuada de acordo com o local onde a bola medicinal toca na zona marcada no chão. A zona marcada no chão é constituída por 5 divisões, sendo que a primeira divisão =1, segunda divisão=2, terceira divisão=3, quarta divisão= 4 e quinta divisão ou acima da mesma=5 pontos

Cada elemento da equipa tem direito a duas tentativas. Feito o registo da melhor tentativa, soma se as melhores pontuações daquela equipa.

Estação 4: *Chão Quente*



Procedimento:

Para começar, o primeiro participante coloca-se em posição atrás da linha de partida, que está alinhada com o primeiro cone. Após o sinal de partida, o participante corre para o outro

cone, passando pela zona de frequência o mais rapidamente possível. Ao lá chegar, o participante tem de tocar no cone com a mão, voltar-se e fazer o mesmo percurso de volta para a partida (primeiro cone). Quando toca neste cone, o participante seguinte parte. Todos os elementos da equipa terão de fazer o percurso uma vez.

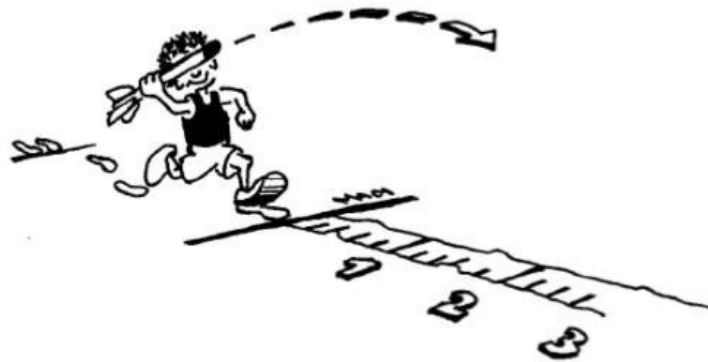
O tempo final da prova é obtido após o último elemento concluir o percurso.

Se algum participante calcar fora, saltar ou falhar uma das zonas de estimulação nervosa, a distância é aumentada 1 m pelo assistente no segundo cone. Desta forma, a equipa é penalizada, pois o participante seguinte tem de percorrer um distância superior. Se forem cometidos dois erros, a distância aumenta 2 m, e assim sucessivamente.

Pontuação:

Os pontos são atribuídos mediante o tempo, ou seja, a equipa que tiver o tempo mais rápido terá a melhor pontuação e por aí em diante.

Estação 5: *Lançamento do Vórtex*



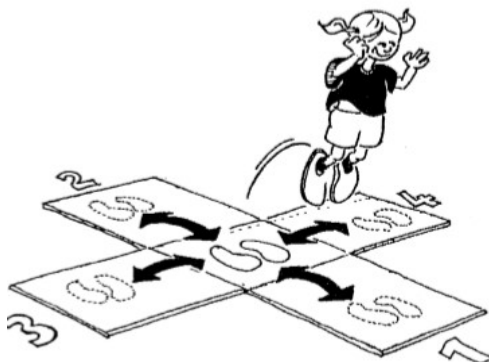
Procedimento:

Numa zona de balanço de 5 metros, os atletas têm de lançar o vórtex o mais longe possível dentro das zonas delimitadas. Cada aluno tem 3 tentativas sendo que pontua o melhor lançamento de cada um.

Pontuação:

Os pontos são atribuídos mediante as distâncias realizadas dentro das zonas delimitadas, sendo que a primeira zona vale 1 ponto, a segunda 2 pontos e assim sucessivamente até aos 5 pontos. É contabilizado o melhor lançamento de cada elemento da equipa.

Estação 6: *Salto Cruzado*



Procedimento

A partir do centro o participante salta a dois pés para a frente, para trás e para os lados. Especificamente, a ordem dos saltos é a seguinte: em primeiro do centro para a frente e da frente para o centro, depois do centro para a direita e da direita para o centro, a seguir para a esquerda e de regresso ao centro, e, finalmente para trás e voltar ao centro.

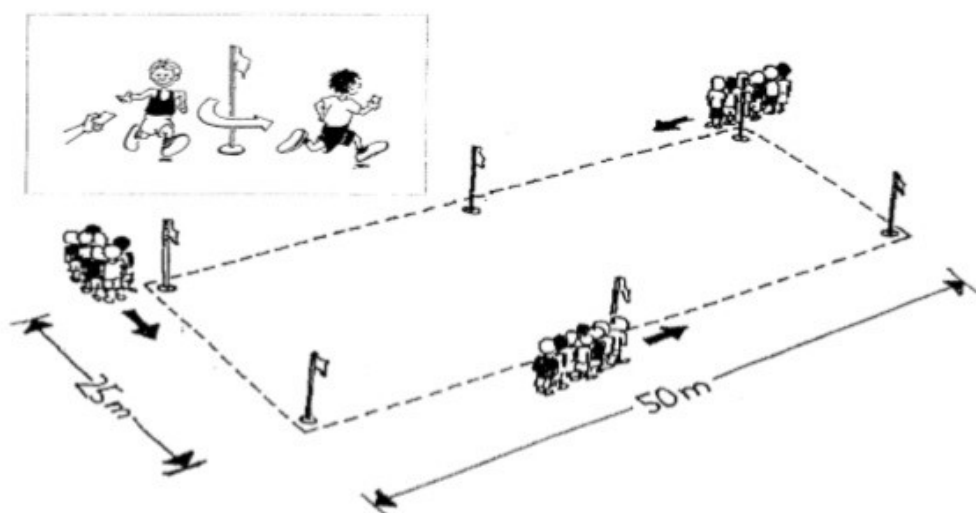
Pontuação:

Cada participante tem duas tentativas de 15 (quinze) segundos cada uma, durante as quais tenta fazer o maior número de saltos possível.

A cada salto (frente, centro, direita, centro, esquerda, centro, trás, centro) é dado 1 (um) ponto, portanto numa “volta” o número máximo de pontos que se pode obter são oito.

É apenas registada a melhor das duas tentativas.

Jogo Final: *Pulsação*



Procedimento

Esta prova é constituída por um percurso de cerca de 150 m, no qual todos os participantes terão de tentar dar o maior número de voltas possíveis em 4 minutos. Todas as equipas começam ao mesmo tempo a partir de um determinado ponto, no qual, ao completarem cada volta os participantes recebem um cartão (ou similar).

Nesta prova são dados três sinais (tiro ou apito): um de partida, para iniciar a prova; outro aos 2 minutos, para anunciar o minuto final; e o sinal final, para terminar a competição.

Pontuação

Depois de concluída a prova, todos os participantes entregam os seus cartões ao assistente da sua equipa. Este faz a contagem para ser elaborada a classificação final.

Ganha a equipa que tiver conseguido mais cartões, sendo as seguintes classificadas por ordem decrescente

Inscrições

O prazo para as inscrições, até 19/12/2018, para a Associação Atletismo de Santarém