

25 de Março de 2023 15H00

INTEGRADO NAS COMEMORAÇÕES DO IV ANIVERSÁRIO  
NÚCLEO DO SPORTING CLUBE DE PORTUGAL DE MINDE

# KIDS ATHLETICS

DOS 6 AOS 12 ANOS

PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO DE MINDE



Inscrições: [nscpminde@gmail.com](mailto:nscpminde@gmail.com)



# NÚCLEO SPORTING CLUBE PORTUGAL MINDE



PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO DE MINDE

25 DE MARÇO DE 2023

15H00



## **Regulamento do Encontro**

### **EQUIPAS**

- a) As equipas serão constituídas no local, de acordo com o número total de participantes;**
- b) Poderão ser criadas equipas mistas com elementos de vários clubes, caso haja necessidade;**
- c) Sempre que possível tentaremos que as equipas tenham o mesmo número de elementos para facilitar o sistema de pontuação.**

### **KIDS ATHLETICS**

**O Kid´s Athletics tem uma expectativa de duração de duas horas; A actividade será realizada no pavilhão gimnodesportivo de Minde**

**O aquecimento será responsabilidade da organização e será feito em conjunto com todos os participantes.**

**O Kid´s Athletics será constituído por sete actividades de nível 1.**

**Sistema de pontuação - todos os atletas participam e pontuam na actividade;**

### **INSCRIÇÕES**

**As inscrições deverão ser enviadas por email : [nscpminde@gmail.com](mailto:nscpminde@gmail.com) ou na plataforma FPA competições para até ao dia 22/03/2023 :**

### **Juízes**

**É responsabilidade da organização local garantir os voluntários necessários para ajuizamento de todo o evento. 2. 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.**

## Programa do Encontro

HORÁRIO	ACTIVIDADE
15h00m	Receção e Identificação das Equipas Explicação sumária da Atividade
15h30m	Aquecimento Conjunto
15h40m	Início da Competição 6 Atividades em simultâneo
17h00m	Prova final – Todas as equipas em simultâneo
17h20m	Encerramento

**Local do Encontro – PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO DE MINDE**

### **Aquecimento**

*A definir no dia do encontro*

**Descrição das Atividades do circuito do Evento KIDS ATLETICS**

**Vaivém c/exercício coordenativo**

**Saltos cruzados**

**Estafeta Kanguru**

**Lançamento de peito sentado**

**Lançamento em precisão**

**Corrida Multiplicada**

**Fórmula 1**

## Vaivém c/exercício coordenativo

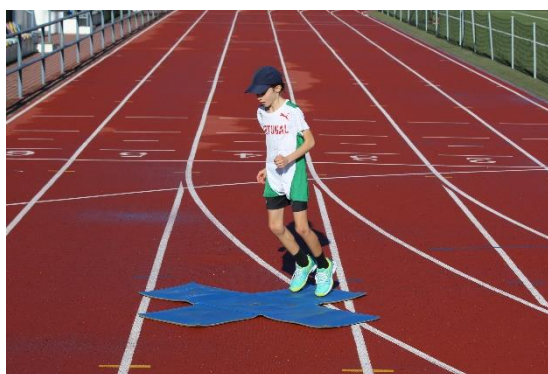
Procedimento: Vence a equipa que mais rápido fizer o transporte de 3 bolas de basquetebol do início ao fim do percurso, driblando-as. Cada atleta percorre uma parte igual do trajeto, estando o percurso total dividido em igual número de trajetos de acordo com o número de



atletas por equipa. No total o atleta percorre 6 vezes o seu trajeto (vaivém = 2 vezes) uma vez que tem 3 bolas para levar até ao colega (até à caixa no caso último atleta). Pontuação: É cronometrado o tempo da corrida, procedendo-se à pontuação em sistema de ranking pontuado.

## Saltos Cruzados

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.



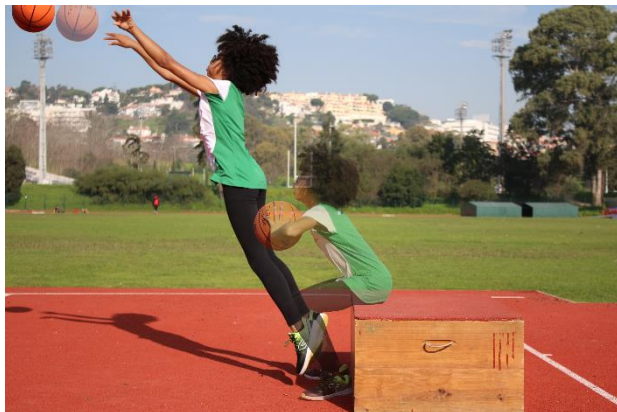
## Estafeta Kanguru

**Procedimento:** Vence a equipa que alcançar a maior distância, que resulta do somatório dos vários saltos dos elementos que compõe a equipa. O segundo jovem salta do sítio onde ficou o primeiro jovem a saltar, e assim sucessivamente. **Pontuação:** É lida numa tela métrica a distância total alcançada pela equipa.



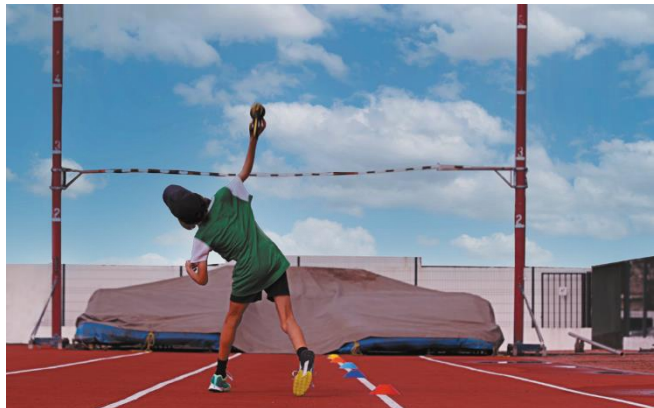
## Lançamento da bola de basquetebol a partir da posição sentado

**Procedimento:** Partindo da posição de sentado, o jovem lança a bola de basquetebol. Repete-se o lançamento se cair fora da zona marcada. Cada jovem lança duas vezes contando para a pontuação o melhor registo individual de cada jovem. Somam-se os melhores registos individuais de cada jovem para se encontrar o total no evento de lançamento da bola de basquetebol a partir da posição sentado. **Pontuação:** O Lançamento é pontuado por zonas. Zona 1 - 1 Ponto / Zona 2 - 2 pontos / Zona 3 - 3 pontos / Zona 4 - 4 pontos / Zona 5 - 5 pontos.



## Lançamento do Vortex (parado)

Procedimento: É definido um objetivo de precisão para o lançamento, sempre que esse objetivo é alcançado, o lançamento seguinte é feito de uma zona mais distante do alvo. Para cada zona o praticante tem 2 tentativas. Por norma, este desafio é realizado nos postes do salto com vara, com um elástico colocado a uma altura que não promova demasiada ênfase num ângulo de saída exagerado.



Dicas:

Podemos utilizar uma baliza;

Zona 1 (5 metros) = 1 ponto

Zona 2 (10 metros) = 2 pontos

Zona 3 (15 metros) = 3 pontos

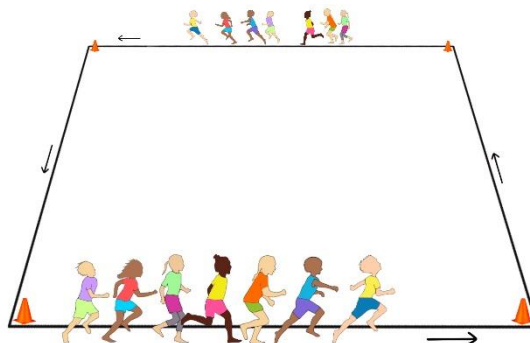
Zona 4 (20 metros) = 4 pontos

Zona 5 (25 metros) = 5 pontos

Caso alguém não cumpra as exigências da zona 1 e para garantir que todos pontuem pode ser facilitado aproximando a distância da zona 1 ao alvo. Para garantir que os desafios neste formato sejam breves, os participantes não têm de lançar todas as zonas, podendo iniciar numa zona mais avançada (ex: zona 3).

Corrida multiplicada

Procedimento: Neste desafio, a equipa, em grupo, realiza a corrida num percurso definido (entre 300 e 500m). Passado 1 minuto, realiza outra corrida multiplicando a extensão e o tempo (x2, x3...). Exemplo: definiu-se que o percurso tem 300 m. A equipa demorou 50 segundos. Descansam 1 minuto e recomeçam a corrida, desta vez multiplicada por 2, o que dá 600 m e com o tempo máximo de 1 minuto e 40 segundos. Pontuação: É cronometrado o tempo do último elemento da equipa em ambas as corridas. Vence a equipa que realizar o desafio no tempo mais próximo da primeira corrida. Em caso de empate, vence a equipa mais rápida

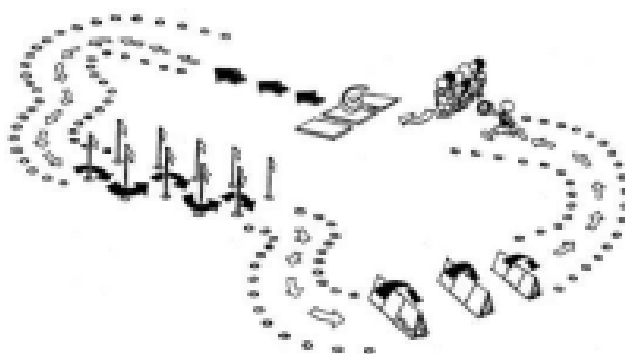


#### Fórmula 1

Procedimento: O percurso tem entre 60 a 80m de comprimento e está dividido em diversas habilidades, corrida de velocidade plana, corrida de velocidade sobre barreiras, corrida de velocidade com slalom e rolamento à frente. Todos os participantes têm de começar com um rolamento à frente no tapete ginástica. Como testemunho é usado um anel/ringue macia de borracha. O primeiro de cada equipa começa ao sinal de um apito ou outro.

Os seguintes partem quando receberem o testemunho. Pontuação: É cronometrado o tempo da corrida, procedendo-se à pontuação em sistema de ranking pontuado.

Figure





Quaisquer casos omissos serão resolvidos pela organização no momento perante exposição do caso pelos intervenientes.

**Contactos:**

**-Telemóvel: 917338364**

**Jorge Formiga**