

Jardim de Azinhaga



Dos 6 aos 13 anos  
ambos os géneros  
(equipas mistas)



# KIDS ATHLETICS AZINHAGA

22 ABRIL 2023 ÀS 14H30

Organização conjunta

- Associação Atletismo Santarém
- Clube Desportivo em Movimento
- Junta Freguesia Azinhaga
- Município Golegã

Inscrições gratuitas por email:  
[bttmovimento@gmail.com](mailto:bttmovimento@gmail.com) ou  
plataforma da [FPAcompeticoes.pt](http://FPAcompeticoes.pt)

**CIRCUITO DE EVENTOS  
KIDS ATHLETICS  
ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SANTARÉM**

Contactos da organização  
Luís Rufino - 967 971 060



# KIDS' ATHLETICS DAY

The logo for 'Kids' Athletics Day' features the words 'KIDS' and 'DAY' in large, colorful, block letters. 'KIDS' is in cyan, orange, and green, while 'DAY' is in purple, cyan, and green. A black silhouette of a runner is positioned behind the 'S' in 'KIDS'. A black banner with the word 'ATHLETICS' in white, bold, sans-serif capital letters is draped across the middle of the letters.

Jardim Público da Azinhaga

22 DE ABRIL DE 2023

14H30



## **Circuito Kid's Athletic's 2022/23**

**AA Santarém**

**EVENTO 1**

**22 de abril de 2023**

**14:30 Jardim Público da Azinhaga**

### **Organização**

O Torneio Kids Athletics é organizado pela Associação de Atletismo de Santarém com o apoio do Clube Desportivo em Movimento, Câmara Municipal de Tomar e Junta de Freguesia de Azinhaga.

Este evento é destinado a jovens com idades compreendidas entre os 6 e os 13 anos (Benjamins A e B e Infantis) de ambos os sexos (equipas mistas).

### **Equipas**

- a) Cada equipa tem que 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) Estarão em competição equipas do Nível I do Kids Athletics 2.0;

## **Evento**

- a) O evento terá a duração máxima de 2 horas;**
- b) As atividades serão realizadas na pista coberta Jardim Público da Azinhaga, pelas 14h30;**
- 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, dirigir-se ao ponto de espera em local designado pela organização;**
- 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.**

## **Programa**

**As equipas devem chegar ao local do evento até às 14h30.**

**14h45 Organização/Identificação das equipas. Explicação Sumária das Atividades.**

**15h00 Início da Atividade.**

**Aquecimento Conjunto.**

**15h10 Início das atividades competitivas.**

**17h00 Cerimónia de encerramento.**

## **NÍVEL I**

**Vaivém Mega**

**Escada de agilidade**

**Saltos Laterais**

**Salto de canguru**

**Lançamento de bandeja**

**Lançamento em arco de joelhos**

**Fórmula 1**

## **Juízes**

- 1. É responsabilidade da organização local garantir os voluntários necessários para o 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.**

## **Inscrições**

**As inscrições devem ser feitas até dia 20 de abril, através do email [bttmovimento@gmail.com](mailto:bttmovimento@gmail.com) e na plataforma da [FPAcompeticoes.pt](http://FPAcompeticoes.pt).**

## **Contactos da organização**

**Luís Rufino – 967 971 060**

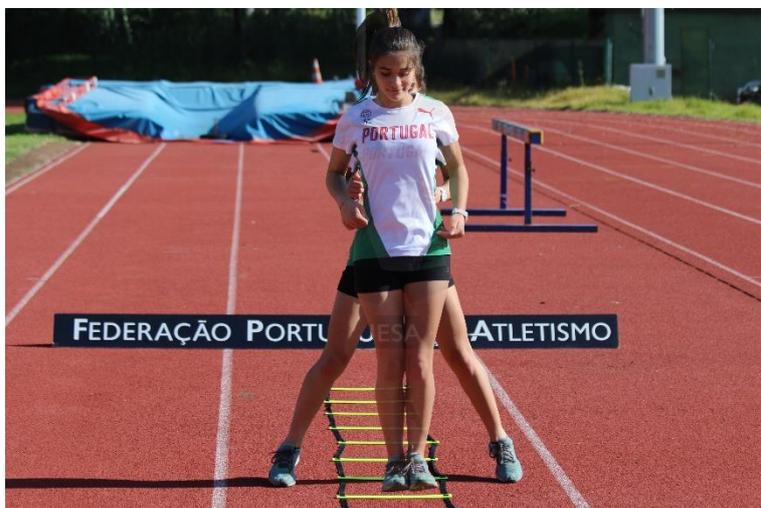
## NÍVEL I

### Vaivém Mega



**Procedimento:** Vence a equipa que mais rápido fizer o transporte de 4 argolas do início ao fim do percurso. 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 8 vezes o seu trajeto (vaivém = 2 vezes) uma vez que tem 4 argolas para levar até ao colega (até ao arco no caso último atleta). **Pontuação:** É cronometrado o tempo da corrida, procedendo-se à pontuação em sistema de ranking pontuado.

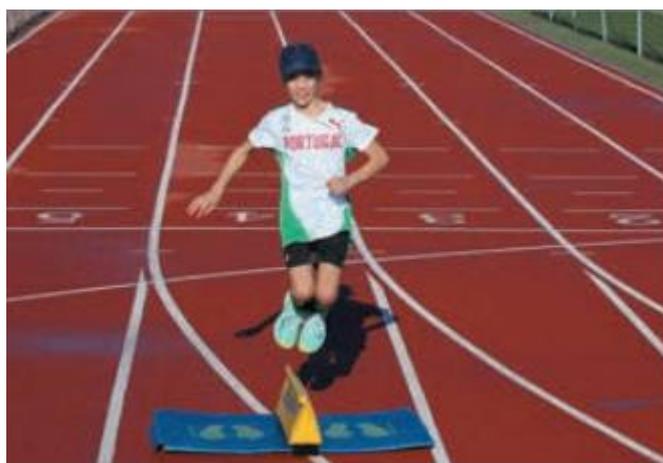
## Escada de agilidade



**Procedimento:** Cada equipa realiza um percurso de composto por uma habilidade de agilidade na escada e corrida de velocidade, em regime de vaivém. É registado o tempo total da equipa. Cada equipa realiza duas vezes o evento. Sempre que um dos jovens se engana na sequência volta ao início da escada. Habilidade: Abre e fecha

**Pontuação:** É cronometrado o tempo da estafeta, procedendo-se à pontuação em sistema de ranking pontuado

## Saltos Laterais



**Procedimento:** Neste desafio, o objetivo é fazer o maior número de saltos laterais por cima de um pequeno obstáculo. O desafio tem a duração de 15 segundos e são contabilizados todos os saltos. Um salto é válido quando os dois pés tocam no solo.

**Pontuação:** São contabilizados os saltos de cada elemento da equipa e o resultado é a pontuação da equipa neste desafio. Recursos materiais: Não é necessária uma plataforma

específica para este desafio, o mais importante é a escolha de um pequeno obstáculo para transpor. Pode ser usada uma barreira de tamanho mais baixo, cones marcadores ou qualquer outro objeto que não ponha em causa a segurança dos participantes.

### Salto de canguru



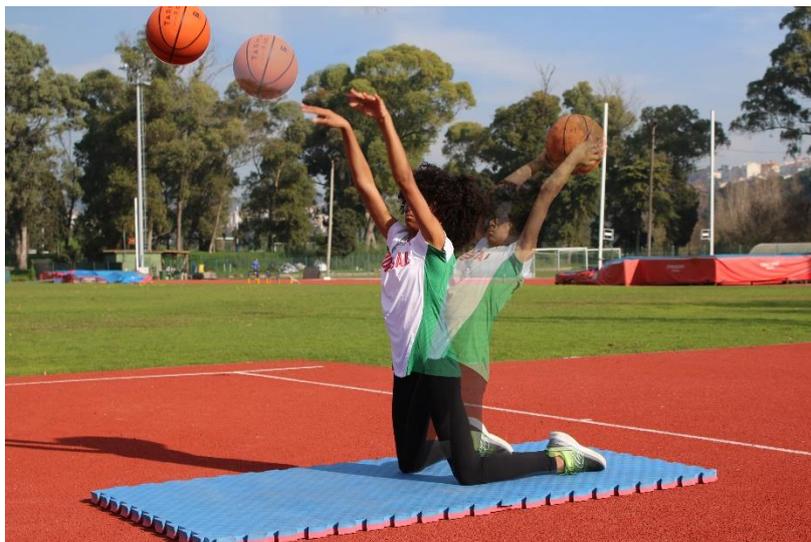
**Procedimento:** Um elemento da equipa de cada vez, salta a pés juntos (impulsão horizontal). Podem repetir 2 vezes esta habilidade, sendo que conta o melhor salto - melhor pontuação. São criadas várias zonas de queda que correspondem à pontuação. Zona 1 = 1 Ponto / Zona 2 = 2 pontos / Zona 3 = 3 pontos / Zona 4 = 4 pontos / Zona 5 = 5 pontos. Pontuação: Soma-se a melhor pontuação de cada elemento, obtendo assim a pontuação da equipa

### Lançamento de bandeja



**Procedimento:** Partindo da posição de pé, o jovem lança a bola medicinal na posição de bandeja (lançamento frontal com as mãos entre as pernas). 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. Pontuação: O Lançamento é pontuado por zonas. Zona 1 = 1 ponto, zona 2 = 2 pontos, zona 3 = 3 pontos, zona 4 = 4 pontos e zona 5 = 5 pontos

### Lançamento em arco de joelhos



**Procedimento:** Este desafio consta no lançamento de uma bola o mais longe possível, pegando na mesma com as duas mãos ao mesmo tempo. O participante inclina-se para trás (hiperextensão do tronco) com a bola já atrás da cabeça e realiza o lançamento para a frente com os braços estendidos. Pontuação: Cada participante tem duas tentativas, contando para o somatório da equipa o seu melhor lançamento. A pontuação é feita por zonas. Zona 1 = 1 ponto, zona 2 = 2 pontos, zona 3 = 3 pontos, zona 4 = 4 pontos e zona 5 = 5 pontos.

## Fórmula 1



Procedimento: O percurso tem entre 100 e 180 m de comprimento e está dividido em diversas habilidades, cambalhota à frente, corrida de velocidade plana, corrida de velocidade sobre barreiras e corrida de velocidade com slalom. Todos os participantes têm de começar com uma cambalhota à frente no tapete ginástica. Como testemunho é usado um ringue de borracha macia. O primeiro de cada equipa começa ao sinal combinado. Os seguintes partem quando receberem o testemunho. Pontuação: É cronometrado o tempo da corrida, procedendo-se à pontuação em sistema de ranking. Por exemplo, se a competição tem 8 equipas, a equipa mais rápida obtém 8 pontos e a mais lenta 1 ponto.