



WORLD ATHLETICS

KIDS' ATHLETICS DAY



8 JUNHO

DESAFIOS DE CORRIDAS
SALTOS E LANÇAMENTOS

15H00 PISTA DE ATLETISMO DE ALMEIRIM



INFORMAÇÕES: PROF DANIEL LEANDRO 918935757



O Almeirinense
Quilómetros Regionalista



Almeirim
Câmara Municipal



FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO



ORGANIZAÇÃO:
ASSOCIAÇÃO 20 KM DE ALMEIRIM

APOIOS:



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO



Almeirim
Câmara Municipal



MEDIA PARTNER:

PISTA DE ATLETISMO – PARQUE DESPORTIVO
MUNICIPAL ALFREDO BENTO CALADO

08 DE JUNHO DE 2023 -15H00

Regulamento do Encontro

KIDS ATHLETICS

O Kids Athletics tem uma expectativa de duração de duas horas; A actividade será realizada na pista de Almeirim.

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

O Kids Athletics será constituído por sete actividades de nível 1 e sete actividades de nível 3.

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 essa necessidade;

c) Sempre que possível tentaremos que as equipas tenham o mesmo número de elementos para facilitar o sistema de pontuação;

e) Este é um evento aberto a atletas não filiados, pelo que as crianças que participem de forma individual participam nas actividades de nível 1. Desafiamos os clubes a imprimir o cartaz do evento para que as crianças distribuam por amigos e/ou familiares (com idades entre 6 e 14 anos) para experimentar a modalidade.

PONTUAÇÃO

Todos os atletas participam e pontuam na actividade;

INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser enviadas por email: dleandro@fpatletismo.pt ou na plataforma FPA competições para até ao dia 06/06/2023.

MONITORIZAÇÃO DO EVENTO

É responsabilidade da organização local garantir os voluntários necessários para as diversas funções afetas à organização do evento.

A organização local solicita que no ato da inscrição cada clube participante indique dois voluntários (atletas mais velhos, treinadores ou familiares dos participantes) que colaborar.

Programa do Encontro

HORÁRIO	ACTIVIDADE NÍVEL 1		ACTIVIDADE NÍVEL 3	
15h00m	Receção e Identificação das Equipas Explicação sumária da Atividades		Início da atividade 4 x 60 m	
15h30m	Aquecimento Conjunto		5 estações em simultâneo Salto em comprimento Salto em comprimento com vara Lançamento do disco Lançamento do peso 50 m barreiras	
15h40m	Início da Competição 6 Atividades em simultâneo Vaivém c/ barreiras Salto à corda Tocar alto Salta pocinhas (galopes) Lançamento dorsal Lançamento do vortex			
17h00m	Prova final Pulsção - Todas as equipas em simultâneo		Prova final 1000 m - Todas as equipas em simultâneo	
17h10m	Entrega de prémios e fotografia final			
17h30	Salto com vara	Sub16/sub18	Masc/fem	
17h40	4 x 60 m	Sub 16	Masc	
17h50	4 x 60 m	Sub 16	Fem	
18h20	4 x 250 m	Sub 16	Misto	2 mas/2 fem

Estará montado durante todo o evento - a partir das 14h00 - um radar de velocidade, ondes as crianças e jovens vão poder testar o tempo num sprint curto.

Desafios Kids Athletics

Nível 1

Vaivém c/ barreiras

Salto à corda

Tocar alto

Salta pocinhas (galopes)

Lançamento dorsal

Lançamento do vortex

Pulsação

Nível 3

4 x 60 m

50 m barreiras

Salto em comprimento

Salto em comprimento c/ vara

Lançamento do peso

Lançamento do disco

1000 m

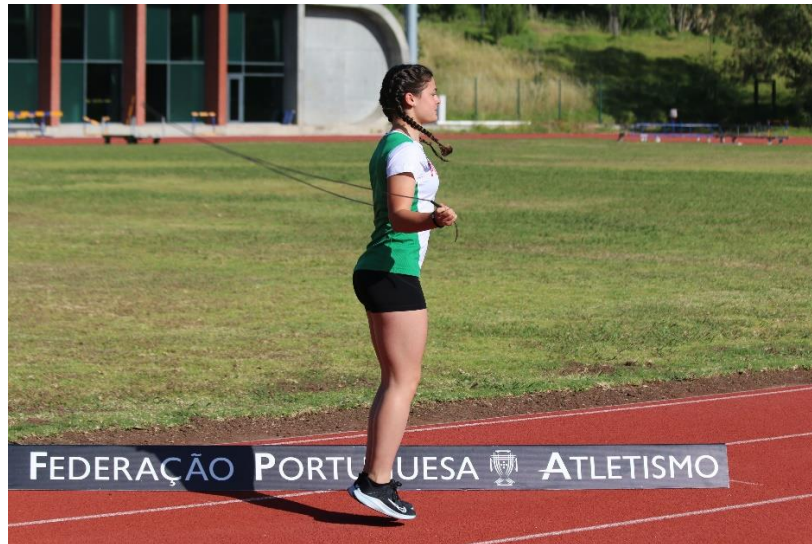
Vaivém c/ barreiras



Cada atleta realiza 2 percursos, um de ida em sprint e um de volta com barreiras. O primeiro elemento da equipa percorre um percurso de ida em sprint terminando com a entrega de uma argola ao 2º elemento. O 2º elemento realiza um percurso de volta transpondo 2 ou 3 barreiras e entrega a argola ao 3º elemento (que realiza o percurso de ida em sprint) e assim sucessivamente. O total de percursos é definido pelo número de elementos da equipa (ou no caso de equipas exceção, pelo número de elementos definidos para cada equipa na competição).

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

Salto à corda



Durante 15 segundos os jovens tentam saltar o maior número de vezes possível. Cada jovem tem direito a 2 tentativas contando para a classificação a melhor das tentativas. Pontuação: O resultado é a soma do número de saltos de todos os jovens da equipa.

Tocar alto



O objetivo deste desafio é cada elemento conseguir saltar o mais alto possível, tocando com as mãos nas argolas. As argolas são colocadas a alturas diferentes, de forma crescente, tal como a progressão do desafio. Cada participante tem duas tentativas para alcançar cada nível, sendo que só pode tentar o nível seguinte depois de ter sucesso no anterior. Pontuação: Para a pontuação irá contar o melhor nível alcançado por cada elemento da equipa, somando-se no final todos os elementos.

Nível 1 = 1 ponto, nível 2 = 2 pontos, nível 3 = 3 pontos, nível 4 = 4 pontos e nível 5 = 5 pontos.

Salta pocinhas (galopes)



Procedimento: Neste desafio, o objetivo é que os participantes consigam, com apenas 2 apoios entre cada cone, completar o nível máximo. Em cada nível são colocados em linha reta, no chão, cones equidistantes, entre os quais são feitos os apoios. No nível 1, os cones estão colocados a uma distância de 1 m a 1,5 m e, conforme se avança para o nível seguinte, esta distância aumenta. Cada elemento da equipa tem direito a 3 tentativas em cada nível, sendo que para o somatório das pontuações, conta apenas a melhor pontuação que cada um conseguiu atingir. Pontuação: Os pontos também se distribuem de maneira similar ao nível, ou seja, quanto mais elevado o nível, mais pontos ganha. Nível 1 = 1 ponto, nível 2 = 2 pontos, nível 3 = 3 pontos, nível 4 = 4 pontos e nível 5 = 5 pontos.

Lançamento dorsal



De costas para a zona de lançamento e com os calcanhares junto à linha de lançamento, o praticante realiza um agachamento acelerando o movimento de lançamento a partir das pernas e com os braços em extensão lança a bola para trás e para cima.

Pontuação: zonas de queda do engenho – 1 a 5 Cada jovem lança duas vezes contando para a pontuação o melhor lançamento de cada um. Somam-se os melhores registos individuais para se encontrar a pontuação total do evento.

Lançamento do vortex



Este desafio consta no lançamento de um vortex, segurando-o com uma mão. O participante coloca-se lateralmente com o braço lançador em quase extensão e o peso do corpo na perna atrasada (lado direito). Para o nível I, o praticante deve elevar, avançar e apoiar o pé esquerdo. Em simultâneo o lado direito movimenta-se com a ação do membro inferior, anca e peito, passando o praticante de uma posição lateral para uma posição frontal. O movimento é finalizado através de um movimento amplo do braço, largando a bola o mais acima e à frente possível. O lado esquerdo tem uma ação de bloqueio.

Pontuação: zonas de queda do engenho – 1 a 5

Cada jovem lança duas vezes contando para a pontuação o melhor lançamento de cada um. Somam-se os melhores registos individuais para se encontrar a pontuação total do evento.

Pulsação



Neste desafio, todas as equipas participam em simultâneo. Consiste num circuito de 40 a 60 m sem obstáculos no qual cada equipa começa num ponto diferente do percurso. Todas as equipas partem ao mesmo tempo e cada elemento começa com um cartão na mão, que tem colocar numa caixa/balde que está colocado a meio do percurso. Cada elemento recebe um novo cartão no seu local de partida. A duração deste desafio é de 4 min.

Pontuação: A equipa que conseguir juntar mais cartões na sua caixa/balde, recebe a pontuação máxima (número total de equipas) e a que tiver menos terá a pontuação mínima (1 ponto).

4 x 60 m



Será necessário um corredor para cada equipa que, ao longo dos 240 m totais, irá ter três zonas de transmissão com 30 m. Todos os membros da equipa estão reunidos na partida para saberem previamente qual o seu corredor, serão depois encaminhados pelos membros da organização para os respetivos locais referentes ao seu percurso. Entrando na zona de transmissão, o elemento entrega o testemunho ao seu colega que irá correr o mesmo percurso e assim sucessivamente. A transmissão deve ser realizada em movimento e o elemento que recebe deve estar de costas para o colega que entregará o testemunho ao ouvir o sinal do seu colega. O cronómetro é ativado quando o apito soar e é parado quando o último elemento de cada equipa cruza a linha de meta.

Pontuação: É cronometrado o tempo da corrida, procedendo-se à pontuação em sistema de ranking.

50 m barreiras



Procedimento: Num percurso de 50 metros, colocam-se 4 barreiras equidistantes e com X m da linha de partida à primeira barreira e Y m da última barreira à linha de meta. Todos os elementos partem de pé (dois apoios) assim que ouvem o sinal de partida. O cronómetro é acionado aquando do sinal de partida e parado quando os elementos cruzam a linha de meta.

Pontuação: São cronometrados os tempos das corridas de cada um dos elementos, procedendo-se à pontuação em sistema de ranking.

Salto em comprimento



Procedimento: Nesta atividade, o objetivo é que cada elemento consiga saltar o mais longe possível, para isso irão ter um limite de 25 metros de balanço e uma zona de chamada de 50 cm. A areia irá estar delimitada por níveis, sendo que quanto mais longe saltam mais pontos conquistam. Cada elemento da equipa tem 3 tentativas, 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. Zona 1 = 1 ponto, Zona 2 = 2 pontos, Zona 3 = 3 pontos, Zona 4 = 4 pontos e Zona 5 = 5 pontos

Salto em comprimento c/ vara



Procedimento: Este desafio consta em saltar o mais longe possível com o auxílio de uma vara. Colocam se marcações de zonas na areia, correspondentes aos níveis, sendo que quanto mais longe mais pontos conquistam. Cada elemento tem 3 tentativas, 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. Nível 1 = 1 ponto, nível 2 = 2 pontos, nível 3 = 3 pontos, nível 4 = 4 pontos e nível 5 = 5 pontos.

Lançamento do peso



Este desafio é uma progressão para lançamento do peso. Com o peso de 2 kg, o praticante lança no setor de lançamento do peso o mais longe possível. O peso pode ser lançado da posição de força, com deslocamento para trás, com passo e rotação ou em translação.

Pontuação: zonas de queda do engenho – 1 a 10 m

Cada jovem lança duas vezes contando para a pontuação o melhor lançamento de cada um. Somam-se os melhores registos individuais para se encontrar a pontuação total do evento.

Lançamento do disco



Procedimento: Este é um desafio que serve de progressão para o lançamento do disco, tendo como objetivo lançar o disco o mais longe possível. Com um disco de 300 gr (outra opção utilizar o de borracha do kit da FPA) o praticante lança no sector escolhendo se utiliza a posição de força ou se realiza algum tipo de rotação prévia ao lançamento.

Pontuação: Zonas de queda do engenho – 1 a 30 m

Cada jovem lança duas vezes contando para a pontuação o melhor lançamento de cada um. Somam-se os melhores registos individuais para se encontrar a pontuação total do evento.

1000 m



Procedimento: No final de cada equipa passar por todas as estações, irá ser realizada uma corrida de resistência na qual participam todas as equipas em simultâneo. Este desafio consiste numa corrida de 1000 m, sendo que irá ser cronometrado o tempo de cada atleta individualmente. Pontuação: É cronometrado o tempo da corrida, procedendo-se à pontuação em sistema de ranking