

CLAC

KID'S ATHLETICS

- ENTRONCAMENTO -

21/MAIO/2023	DOMINGO <u>10 HORAS</u>	ENTRONCAMENTO PISTA SIMPLIFICADA JOSÉ CANELO
---------------------	-----------------------------------	--



- Organização: CLAC - Entroncamento

1 – INTRODUÇÃO

O **Clube de Lazer, Aventura e Competição** (CLAC - Entroncamento), Secção de Atletismo, vai organizar no dia *21 de maio de 2023*, a 3ª edição do torneio “CLAC KID’S ATHLETICS ENTRONCAMENTO”, um projeto da “Associação Internacional das Federações de Atletismo (IAAF), hoje, designada World Athletics, que se intitula “**UM EVENTO EM EQUIPA PARA CRIANÇAS**”. O “IAAF Kid’s Athletics”, tem como fundamento os movimentos básicos do Atletismo (correr, saltar e lançar), para ser experimentado e jogado numa atmosfera de **JOGO**.

2 – PROGRAMA-HORÁRIO

09h30	CHEGADAS DAS EQUIPAS
09h40	Organização/Identificação das equipas/Explicação sumária das atividades
09h50	Aquecimento conjunto.
10h00	<u>Início das Atividades.</u>
11h45	Prova Final
12h00	Entrega dos Prémios de Participação

3 – INSCRIÇÕES

- As inscrições para o III **CLAC KID’S ATHLETICS ENTRONCAMENTO** devem ser realizadas na plataforma www.fpacompetições.pt e a confirmação do total de inscritos até **5ª feira dia 18 de maio de 2023** para o email clac.entroncamento@gmail.com ou para o telefone 960 007 71.

4- QUADRO DAS ATIVIDADES (6 Estações + Prova Final)

ESTAÇÃO	ATIVIDADE:	DESIGNAÇÃO:
Estação 1	Salto 1	Salto em Comprimento (Benjamins) e Salto com Vara em Comprimento (Infantis)
Estação 2	Corrida 1	Corrida “Caça ao Tesouro” em Contra Relógio
Estação 3	Lançamento 1	Lançamento do Canhão (bola medicinal)
Estação 4	Salto 2	Salto Cruzado
Estação 5	Corrida 2	Estafeta “Circular” (Vaivém com barreiras)
Estação 6	Lançamento 2	Lançamento do Vórtex (Benjamins) e Lançamento do Anel (Infantis)
PROVA FINAL (corrida 3)		Estafeta 5 Anéis Olímpicos (Vaivém “Mega”)

5 – REGULAMENTO

5.1.- Condições de participação:

- O **CLAC KID'S ATHLETICS ENTRONCAMENTO** é aberto a jovens federados, escolas ou individualmente, com idades compreendidas entre os **6 e os 13 anos (Benjamins A e B - nascidos de 2012 a 2016, Infantis – nascidos em 2010/2011)** de ambos os géneros (**equipas mistas**). Os jovens que não sejam federados devem apresentar-se com um termo de responsabilidade (ver abaixo o ponto 2.6).

5.2.- Equipas:

- a) Todos os jogos são realizados por equipa;
- b) As equipas devem ser obrigatoriamente de composição mista;
- c) Cada equipa tem que ser composta pelo mínimo de **6 elementos** e no máximo 8;
- d) Podem ser criadas equipas mistas com elementos de vários clubes, caso haja alguma equipa com número inferior ou superior a 6 elementos;
- e) Havendo ainda elementos de fora, suscita-se que os mesmos sejam divididos pelas equipas existentes;
- f) 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;
- g) **As equipas deverão ser constituídas por Benjamins ou Infantis.** Uma equipa de Benjamins que integre pelo menos um Infantil, participará como equipa de Infantis;
- h) Estarão em competição equipas do Nível I e do Nível III do Kids Athletics 2.0;

5.3.- Evento: terminar a “competição”, em que todos os participantes tenham cumprido todas as atividades/estações:

- a) O evento terá a **duração máxima de 2 horas**;
- b) As atividades são realizadas na **Pista Simplificada José Canelo**, a partir das 9:30 horas;
- 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; a duração das rotações poderá ser alterada durante o evento mediante a evolução de cada estação.
- f) Atuam **2 equipas simultaneamente em cada estação**, de forma a estimular a "competição";

g) 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;

h) 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;

i) Referente ao sistema de pontuação, todos os elementos de cada equipa participam e pontuam na atividade;

5.4.- Classificações:

a) Os resultados são registados em cada disciplina;

b) A classificação das equipas é feita através da soma dos melhores resultados individuais dos seus elementos, baseando-se nos tempos, nas distâncias, ou nos pontos obtidos nas diversas atividades;

c) Nas provas de saltos e lançamentos, o resultado final corresponde à soma da melhor marca de todos os elementos;

d) A pontuação máxima depende do número de equipas a competir por grupo etário. Por exemplo, com 12 equipas a participar atribuem-se 12 pontos à melhor equipa, 11 pontos à segunda melhor, 10 pontos à terceira melhor e assim sucessivamente;

e) A equipa vencedora no final de todas as provas é aquela que obtiver melhor pontuação no final de todas as provas;

5.5.- Prémios:

Será entregue uma **medalha específica do evento**



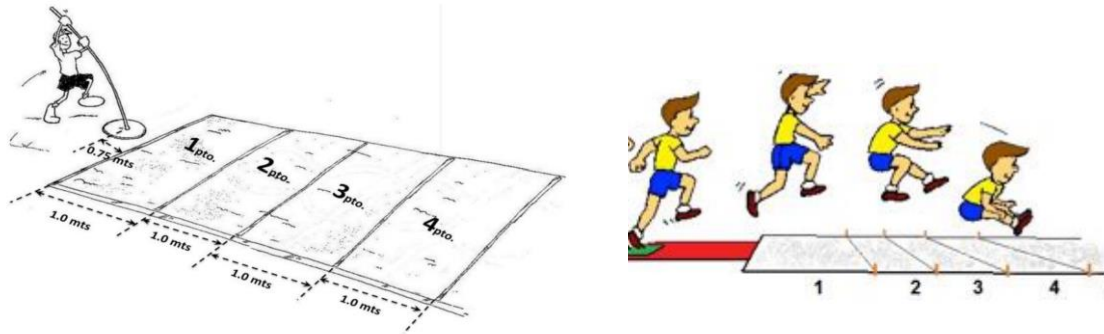
e um **pequeno lanche** cada elemento das equipas e/ou outras lembranças.

5.6.- Seguro Desportivo:

- Os atletas federados usufruem do seguro desportivo. Os atletas não federados terão de assinar um termo de responsabilidade para a participação no evento, assumindo o Encarregado de Educação ou acompanhante maior de idade, a responsabilidade para qualquer ocorrência que possa suceder durante as atividades.

6- EXPLICAÇÕES DAS ATIVIDADES (6 Estações + Prova Final):

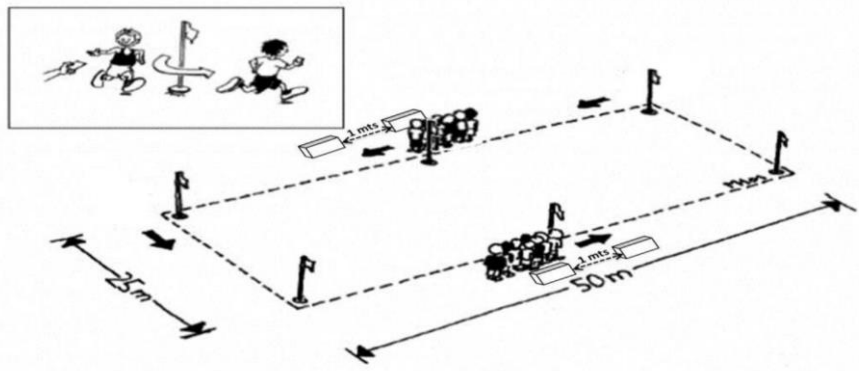
- Estação 1: Saltos em Comprimento / Salto com Vara em Comprimento



Procedimento: Esta estação é uma progressão para o Salto em Comprimento/Salto com Vara. No **Salto em comprimento** (sem tábua de chamada), para os Benjamins e no **Salto com Vara**, para os Infantis, os participantes realizam uma corrida de balanço em direção à caixa de areia (cerca de 15 mt), tentando saltar o mais longe possível. No Salto com Vara, os participantes devem transportar a vara e encaixá-la num arco para o efeito, colocado na areia. Cada atleta dispõe de **duas tentativas**.

Pontuação: A caixa de areia estará dividida em 4 zonas (1 mt cada uma), correspondendo a um ponto por cada metro alcançado. Serão contabilizados todos os saltos de cada participante, em que o melhor de cada um será pontuável para a sua equipa. Vence a equipa que somar mais pontos no conjunto de todos os elementos da equipa.

- Estação 2: Corrida “Caça ao Tesouro” em Contra Relógio

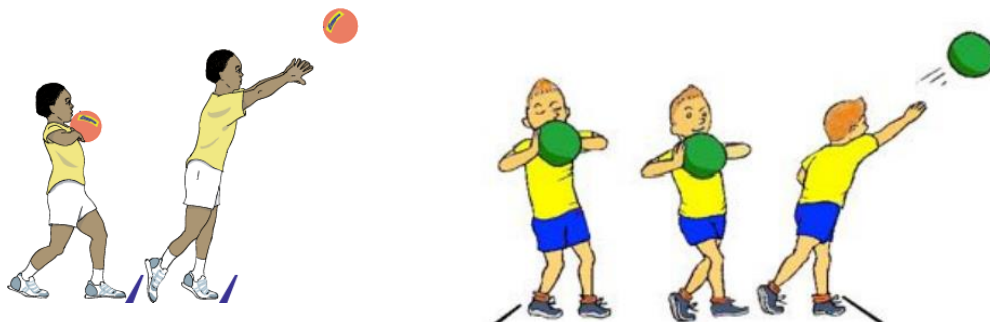


Procedimento: Esta estação é uma progressão para a Corrida de Resistência.

Esta prova é constituída por um percurso de cerca de 120 mt. a 150 mt., no qual todos os participantes de cada uma das equipas, terão de “caçar” **30 objetos** (um por cada volta) de um ponto “X” para deixar no ponto “Y” (local onde começam a atividade). Ao completarem cada volta, os participantes poderão ir à “caça” de outro objeto, e assim sucessivamente. As equipas concorrentes, começam ao mesmo tempo a partir de um determinado ponto “Y” atribuído pela organização. A prova termina quando todos os elementos das equipas estejam junto do ponto “Y” e tenham transportado os 30 objetos.

Pontuação: É realizada de acordo com o tempo de chegada da equipa vencedora. As equipas seguintes são classificadas de acordo com a sua ordem de tempo.

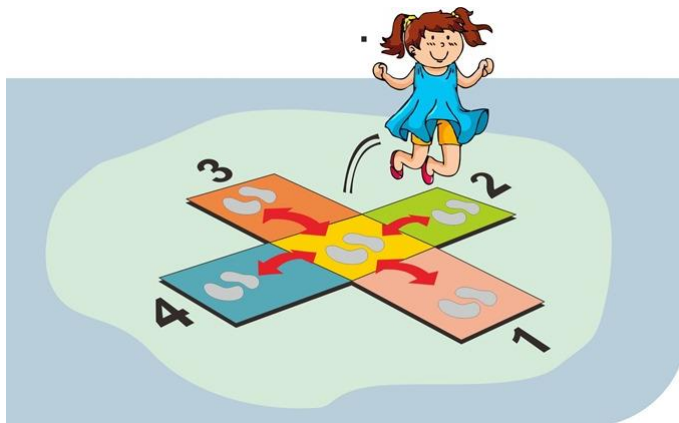
- Estação 3: Lançamento do canhão (peito), bola medicinal



Procedimento: Esta estação é uma progressão para o Lançamento do Peso, em que cada elemento de equipa terá **2 tentativas** para fazer um lançamento com duas mãos, a partir do peito (de frente para os Benjamins, de lado para os Infantis - “posição de força”), com uma bola de **1 kg** para Benjamins e de **2 kg** para Infantis. O lançamento será efetuado numa zona delimitada.

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 4: Salto Cruzado



Procedimento: Esta estação é uma tarefa relacionada com o Setor da Velocidade.

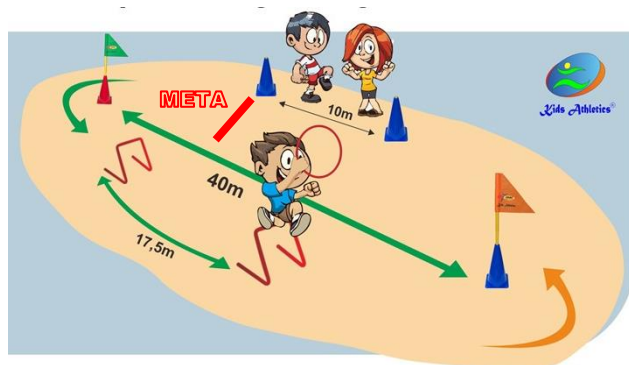
A partir do centro o participante salta a dois pés para a frente, para trás e para os lados. Especificamente, a ordem dos saltos é a seguinte: em primeiro do centro para a frente e da frente para o centro, depois do centro para a direita e da direita para o centro, a seguir para a esquerda e de regresso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

- Estação 5: Estafeta “Circular”



Procedimento: Esta estação é uma progressão para a Corrida de Estafetas.

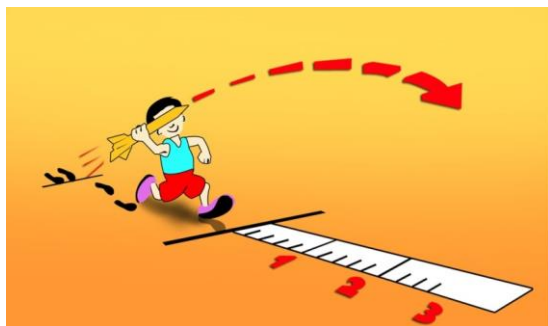
A prova consiste numa estafeta de 60/80 metros num **percurso circular**, nos quais os participantes partirão em pé, um de cada vez, com anel (testemunho) da zona da meta (final da zona de transmissão).

Ao sinal de partida, o primeiro elemento da equipa parte, contornando o primeiro poste, passando de seguida, por cima das barreiras/obstáculos, para contornar depois o segundo poste.

Entra na zona de transmissão e entrega o anel (testemunho) ao seu colega de equipa e assim sucessivamente. A estafeta termina, quando o último elemento da equipa passar a meta (final da zona de transmissão).

Pontuação: É realizada de acordo com o tempo de chegada da equipa vencedora. As equipas seguintes são classificadas de acordo com a sua ordem de tempo.

- Estação 6: Lançamento do Vórtex / Anel



Procedimento: Esta estação é uma progressão para os lançamentos do Dardo e do Disco.

Nos Lançamentos do Vórtex (Benjamins) e do Anel (Infantis), os participantes lançam o mais longe possível dentro das zonas delimitadas. Cada elemento tem **2 tentativas** sendo que pontua o melhor lançamento de cada um. No Vórtex, haverá uma zona de balanço de cerca de 5 metros. Os Infantis lançam de lado o anel - “posição de força”.

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.

- Prova Final: Estafeta dos 5 Anéis Olímpicos (Vaivém “Mega”)



Procedimento: Esta estação é uma progressão para a Corrida de Estafetas.

5 anéis de borracha/objetos terão de ser transportados da partida até a meta, um de cada vez, através de 6 percursos de 10 mt. O primeiro elemento entrega o 1º anel ao 2º elemento e volta à partida buscar o 2º anel, etc. Todos os elementos da equipa fazem o mesmo até que o último anel chegue à meta.

Pontuação: Os pontos são atribuídos mediante o tempo realizado. Ou seja, a pontuação é realizada de acordo com o tempo de chegada da equipa vencedora. As equipas seguintes são classificadas de acordo com a sua ordem de tempo.

7- AJUIZAMENTO

1. É responsabilidade da organização local garantir os voluntários necessários para ajuizamento de todo o evento.
2. A organização local pode solicitar a cada clube participante um ou dois "juizes 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.
3. Quaisquer casos omissos, serão resolvidos pela organização no momento perante exposição do caso pelos intervenientes.

8- WEBGRAFIA/IMAGENS

- <https://www.fpatletismo.pt>
- <https://www.worldathletics.org/development/school-youth>
- https://atletismodamadeira.pt/wp-content/uploads/2021/11/2022_Prog_Regional_p_Benjamins-1.pdf
- <http://www.sportshall.org/primary/med-ball-challenge-schools>
- <https://prideathleticsclub.org/first-cross-country-meet/>
- <https://www.facebook.com/caciqueaterimakidsathletics2020/>

A Secção de Atletismo do CLAC,

08 de maio de 2023