

## Descrição das Atividades do circuito do Evento KIDS ATLETICS – 27 Janeiro

Nível I
Vaivém c/exercício coordenativo
Saltos cruzados
Estafeta Kanguru
Lançamento de peito sentado
Lançamento em precisão
Corrida Multiplicada
Fórmula 1

### Vaivém c/exercício coordenativo

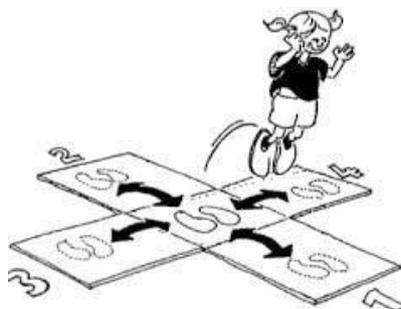
Procedimento: Vence a equipa que mais rápido fizer o transporte de 3 bolas de basquetebol do início ao fim do percurso, driblando-as. Cada atleta percorre uma parte igual do trajeto, estando o percurso total dividido em igual número de trajetos de acordo com o número de atletas por equipa. No total o 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.

### 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.



### **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 n uma 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: A partir da posição de parado, o jovem lança uma bola de ténis (ou vortex). Repetese 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.

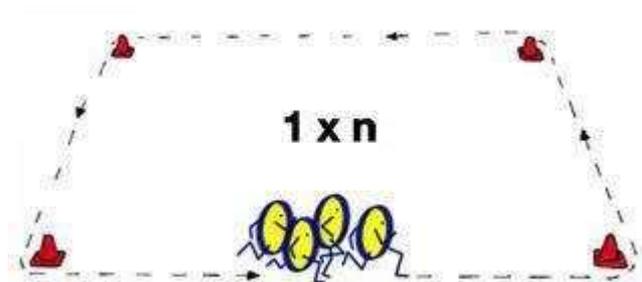
Zona 1 – 1 Ponto / Zona 2 – 2 pontos / Zona 3 – 3 pontos / Zona 4 – 4 pontos / Zona 5 – 5 pontos.

### **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 300 m e com o tempo máximo de 1minuto 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.



<b>Nível III</b>
Vaivém
Escada de agilidade
Salta pocinhas (Corre e Salta)
3 Saltos de kanguru
Lançamento Rotacional
Lançamento da bola com passo de impulso
Fórmula 1

### **Vaivém**

Procedimento: Vence a equipa que mais rápido concluir o percurso de vai vem. 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 2 vezes o seu trajeto (vaivém = 2 vezes).

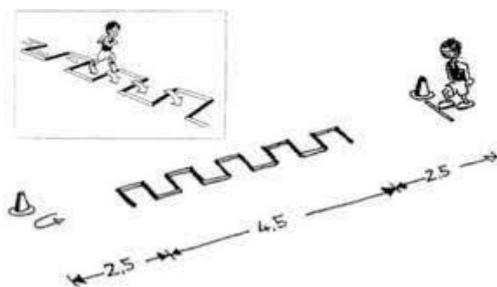
Pontuação: É cronometrado o tempo da corrida, procedendo-se à pontuação em sistema de ranking pontuado.

### **Estafeta com 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 vai-vém. 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: dentro-fora com duplo apoio.

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

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



### **Salta Pocinhas – Corre e salta**

Procedimento: Nesta atividade, o objetivo é que cada elemento consiga correr e saltar o mais longe possível ao longo de um percurso que irá ter conjuntos de cones, igualmente afastados (5 a 7 m), onde poderá colocar 4 ou 5 apoios entre os mesmos. No entanto, haverá limitações: haverá 5 níveis de dificuldade, onde se evolui o tamanho da zona de cones sob a qual se salta.

Cada elemento de equipa 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.

Nível 1 – 1 Ponto / Nível 2 – 2 pontos / Nível 3 – 3 pontos / Nível 4 – 4 pontos / Nível 5 – 5 pontos.

### **3 saltos de canguru**

Procedimento: Vence a equipa que obtiver mais Pontos.

Cada elemento realiza 3 saltos a pés juntos seguidos (impulsão Horizontal) para o mais longe possível, parando no fim do último o monitor ou assistente observa o ponto de “aterragem”, o mais perto da linha de partida (calcanhares) e na tela métrica a que distância chegou. A prova é completa quando todos os membros da equipa realizarem os seus 3 saltos.

Pontuação : Todos os membros da equipa competem e pontuação final é somatório da distância obtida por cada um.



### **Lançamento da Bola com passo de impulso**

Procedimento: Esta estação é uma progressão para o lançamento do peso, em que cada elemento de equipa terá 3 tentativas para fazer um lançamento com uma mão, a partir do ombro, com uma bola de 1kg/2kg.

O lançamento inicia com o atleta na posição de pé com apoios cruzados, onde irá posteriormente trocar o passo para proceder ao lançamento. O lançamento será efetuado numa zona delimitada. Serão contabilizados todos os lançamentos de cada atleta em que o melhor de cada um será pontuável para a sua equipa.

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 Rotacional**

Lançamento de bola medicinal em posição de força com as duas mãos

Procedimento: Partindo da posição de força, os participantes têm de rodar o corpo, colocando-se na posição de força e realizar um lançamento com a ação dos membros inferiores (engenho com o peso máximo de 2 kg para os atletas infantis)

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.

### 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.



Equipa _____				Equipa _____				Equipa _____			
Atletas	1ª ten	2ªten	3ªten	Atletas	1ª ten	2ªten	3ªten	Atletas	1ª ten	2ªten	3ªten
1				1				1			
2				2				2			
3				3				3			
4				4				4			
5				5				5			
6				6				6			
Total:				Total:				Total:			

Equipa _____				Equipa _____				Equipa _____			
Atletas	1ª ten	2ªten	3ªten	Atletas	1ª ten	2ªten	3ªten	Atletas	1ª ten	2ªten	3ªten
1				1				1			
2				2				2			
3				3				3			
4				4				4			
5				5				5			
6				6				6			
7				7				7			
			Total:				Total:				Total: