



Descrição das atividades Kids Athletics – 9 Março

Atividades Nível I

Estação – Lançamento Canhão (sentado)

Procedimento: Partindo da posição de sentado, o atleta/participante lança a bola medicinal de 1kg, lançamento frontal. Cada atleta/participante lança duas vezes, contando para a pontuação o melhor registo do atleta/participante. Somam-se os melhores registos individuais de cada atleta/participante para se encontrar o total de pontos da equipa na atividade lançamento canhão (sentado).

Pontuação: O lançamento é pontuado por zonas;

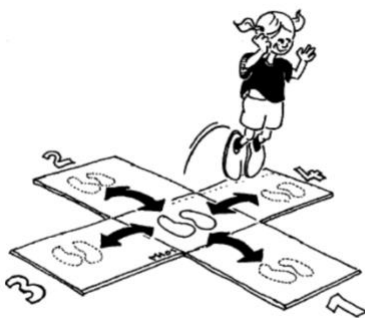
Zona 1 – 1 ponto // Zona 2 – 2 pontos // Zona 3 – 3 pontos // Zona 4 – 4 pontos // zona 5 – 5 pontos.



Estação – Saltos cruzados

Procedimento: A partir do centro o atleta/participante salta a dois pés para a frente, para trás e para os lados. Especificamente, a ordem dos saltos segue a ordem numérica, ou seja o primeiro salto 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 do centro para a esquerda e da esquerda para o centro, finalizando do centro para trás e terminando no centro.

Pontuação: Cada atleta/participante tem duas tentativas de 15 segundos cada uma, durante as quais tenta realizar o maior número de saltos possível. A cada sequência de saltos (frente, centro, direita, centro, esquerda, centro, trás, centro), é dado um 1(um) ponto. É apenas registado o melhor registo do atleta/participante das duas tentativas.



Estação – Vaivém Tesouro

Procedimento: Vence a equipa que mais rápido concluir o seu percurso de vaivém. Cada atleta/participante percorre uma parte do trajecto, estando o percurso dividido de igual número de trajectos de acordo com o número de atletas por equipa. No total os atletas percorrem o percurso duas vezes, onde a meio do percurso encontram um arco cheio de pinos e onde terão de pegar só em um e colocar no final do seu percurso em outro arco.

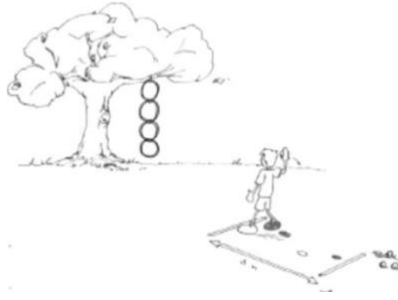
Pontuação: É cronometrado o tempo de corrida de cada equipa, procedendo-se à pontuação em sistema de ranking pontuado.

Estação – Lançamento Precisão (ao alvo)

Procedimento: A partir da posição parado, o atleta/participante lança uma bola de ténis, tentando acertar nos arcos que se encontram pendurados, 2 (duas) tentativas por atleta/participante, sempre que o atleta obter sucesso passa para a zona seguinte. Conta para a pontuação o melhor registo de cada atleta para se encontrar o total de pontos para a 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.



Estação – Tochar Alto

Procedimento: A partir da posição parado ou com um balanço pré determinado (6/8m) o atleta tenta tocar no pino (salto frontal) que se encontra pendurado a uma determinada altura, sempre que o atleta/participante obter sucesso passa para o pino seguinte. Cada atleta/participante tem 2(duas) tentativas por altura dos pinos. Conta para a pontuação o melhor registo de cada atleta para se encontrar o total de pontos para a equipa.

Pontuação: A atividade “Tochar Alto” é pontuada por zonas.

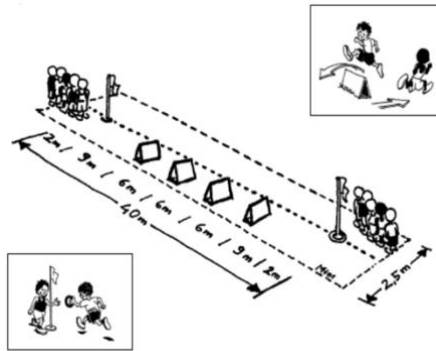
Zona 1 – 1 ponto // Zona 2 – 2 pontos // Zona 3 – 3 pontos // Zona 4 – 4 pontos // zona 5 – 5 pontos.



Estação – Estafetas - Vaivém, Velocidade e barreiras

Procedimento: Vence a equipa que mais rápido concluir o seu percurso de vaivém. Cada atleta/participante percorre o seu trajecto uma vez, num sentido saltam as 3 barreiras, e no outro sentido fazem sprint, entregando o testemunho/arco ao seu colega de equipa até todos os elementos concluírem o seu percurso.

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



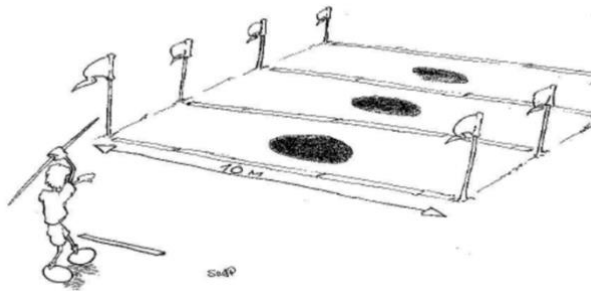
Atividades Nível III

Estação – Lançamento Vórtex c/balanço

Procedimento: Partindo de uma zona de balanço pré determinada, o atleta/participante lança o Vórtex para uma zona delimitada, se sair fora da zona marcada repete lançamento. Cada atleta/participante lança 2 (duas) vezes, contando para a pontuação o seu melhor registo. Somam-se os melhores registos individuais de cada atleta para se encontrar o total de pontos para a 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.

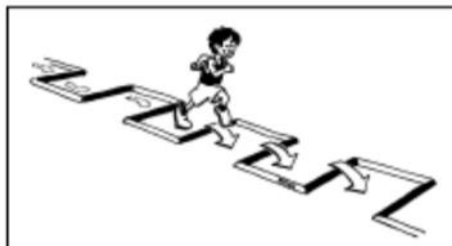


Estação – Jogo da Mosca, 3 Steps

Procedimento: O atleta/participante realiza uma pequena corrida de balanço e faz 3 (três) steps dentro de uma área limitada, onde só pode colocar um apoio entre os pinos. Existem 5 zonas onde a dificuldade vai aumentando, o atleta/participante terá 3 tentativas em cada nível. Contando para a pontuação o melhor registo de cada atleta. Somam-se os melhores registos individuais de cada atleta para se encontrar o total de pontos para a equipa.

Pontuação: O Jogo da Mosca (Steps) é pontuado por zonas.

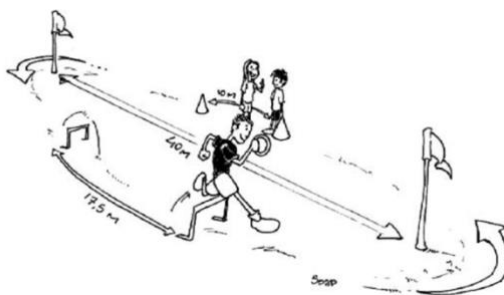
Zona 1 – 1 ponto // Zona 2 – 2 pontos // Zona 3 – 3 pontos // Zona 4 – 4 pontos // Zona 5 – 5 pontos.



Estação – Vaivém de Agilidade

Procedimento: Vence a equipa que mais rápido concluir o seu percurso de vaivém. Cada atleta/participante percorre o seu trajecto uma vez, num sentido fazem passagem por baixo de uma Mesa/barreira 2 vezes e saltando 3 barreiras, e no outro sentido sprint, entregando o testemunho/arco ao seu colega de equipa até todos os elementos concluírem o seu percurso.

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

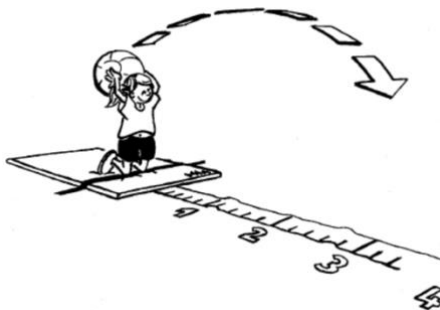


Estação – Lançamento de Canhão de joelhos

Procedimento: Partindo da posição de joelhos realiza o movimento inclinándose para trás e com a bola atrás da cabeça arremessa a bola por cima da cabeça, o atleta/participante pode cair para a frente. Cada atleta/participante lança duas vezes, contando para a pontuação o melhor registo do atleta/participante. Somam-se os melhores registos individuais de cada atleta/participante para se encontrar o total de pontos da equipa na atividade lançamento canhão (joelhos).

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.



Estação – Saltos Kanguru (3 saltos)

Procedimento: Cada atleta/participante realiza 3 saltos a pés juntos (impulsão horizontal) tentando cair o mais longe possível, parando no último o monitor ou assistente observa a aterragem, medindo do ponto de partida até a distância que alcançou (referência os calcanhares). Completa-se a atividade quando todos os elementos realizarem os seus 3 saltos.

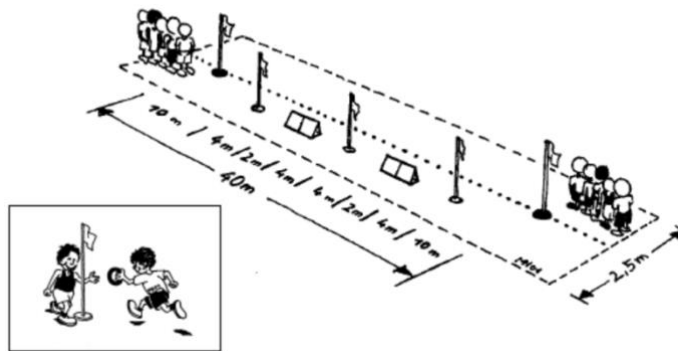
Pontuação: Todos os atletas/participantes da equipa competem e a pontuação final é o somatório da distância obtida por cada um.



Estação – Vaivém Barreiras e Slalom

Procedimento: Vence a equipa que mais rápido concluir o seu percurso de vaivém. Cada atleta/participante percorre o seu trajecto uma vez, num sentido fazem passagem das barreiras e Slalom e no outro sentido sprint, entregando o testemunho/arco ao seu colega de equipa até todos os elementos concluírem o seu percurso.

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

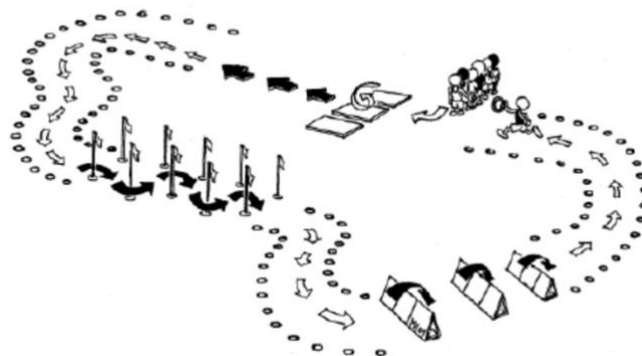


Atividade Final para Nível I e III

Fórmula 1

Procedimento: Corrida com diversas habilidades num percurso de 60 a 80m de comprimento. Percurso estará dividido por diversas habilidades de corrida, barreiras, Slalom, túnel, etc. Todos os elementos começam com um rolamento a frente ou croquete (rolamento lateral) num tapete de ginástica. Os primeiros atletas/participantes de cada equipa começam com um apito e os seguintes partem quando receberem o testemunho/arco.

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



Imagens meramente ilustrativas.