



Kids Athletics

Rio Maior

Estádio Municipal - Pista de Atletismo “Susana Feitor”

Sábado, 17 de fevereiro de 2024

14H30

Organização:



Apoio:

- Município de Rio Maior
- Desmor

Kids Athletics 2023/24

Rio Maior (Clube de Natação de Rio Maior)

Sábado, 17 de fevereiro de 2024

14:30 Estádio Municipal de Rio Maior (Pista de Atletismo “Susana Feitor”)

Organização

O Torneio Kids Athletics é organizado pela Associação de Atletismo de Santarém e pela secção de Atletismo do Clube de Natação de Rio Maior com o apoio da Câmara Municipal de Rio Maior e da Desmor.

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 a 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.

Evento

- a) O evento terá a duração máxima de 2 horas;
- b) As atividades serão realizadas na **pista de Atletismo “Susana Feitor” do Estádio Municipal de Rio Maior;**
- 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) No final será entregue uma lembrança a cada elemento das equipas.

Programa

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

14h30 - Organização/Identificação das equipas. Explicação Sumária das Atividades.

15h00 - Início da Atividade - Aquecimento Conjunto.

15h10 - Início das atividades competitivas.

17h00 - Cerimónia de encerramento.

Atividades NÍVEL I

Vaivém Mega

Escada de agilidade

Saltos Laterais

Salto de canguru

Lançamento de bandeja

Lançamento em arco de joelhos

Fórmula 1

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 "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.

Inscrições

As inscrições devem ser feitas até dia 14 de fevereiro, através da **plataforma Fpacompeticoes.pt** e também para o email susanapaixaomiguel@hotmail.com

Deve constar no email os seguintes dados:

- Nome completo e data de nascimento
- CLUBE (se pertencer a algum Clube)

Contacto da Organização: Susana Miguel 968040137

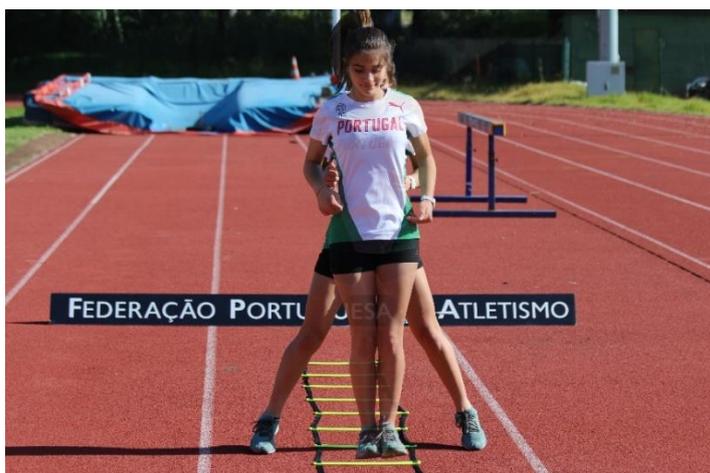
NÍVEL I

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 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.