

7º Encontro Kids Athletics do Mondego

Escola de Atletismo do Mondego

ACDRS de Quinhendros



ACDRS
QUINHENDROS

25 de outubro de 2025
Pavilhão Municipal de Montemor-o-Velho

Regulamento do 7º Encontro Kids Athletics do Mondego

A Escola de Atletismo do Mondego / ACDRS de Quinhendros realiza o evento

7º Encontro Kids Athletics do Mondego

Com o apoio da Câmara Municipal de Montemor-o-Velho, no dia 25 de outubro de 2025, no Pavilhão Municipal de Montemor-o-Velho.

Localização do Pavilhão Municipal de Montemor-o-Velho: 40.182601, -8.672037

Este evento de carácter lúdico e baseado no programa Kids' Athletics, é destinado a crianças entre os 6 e os 12 anos de idade.

O Kids Athletics é um programa da World Athletics e adotado pela Federação Portuguesa de Atletismo, que visa o desenvolvimento da modalidade numa perspetiva mais lúdica e divertida menos competitiva e mais social, para crianças destas idades.

Aberto a atletas federados e não federados, pretende oferecer uma tarde divertida e cheia de ação, realizando tarefas adequadas a esta faixa etária.

Inscrições

- As inscrições das crianças federadas devem ser efetuadas na plataforma FPA Competições.
- As inscrições das crianças não federadas, nomeadamente das escolas, deve ser feita por e-mail para escolaatletismomondego@gmail.com com as seguintes informações:

Nome completo, data de nascimento, contacto dos pais ou encarregado de educação, localidade

Programa-Horário

Atividade	Hora
Receção aos Participantes	15h00
Início das Tarefas	15h30
Fim das Tarefas	17h00
Distribuição de Lembranças	17h15

A constituição das equipas é independente dos clubes ao qual pertencem as crianças.

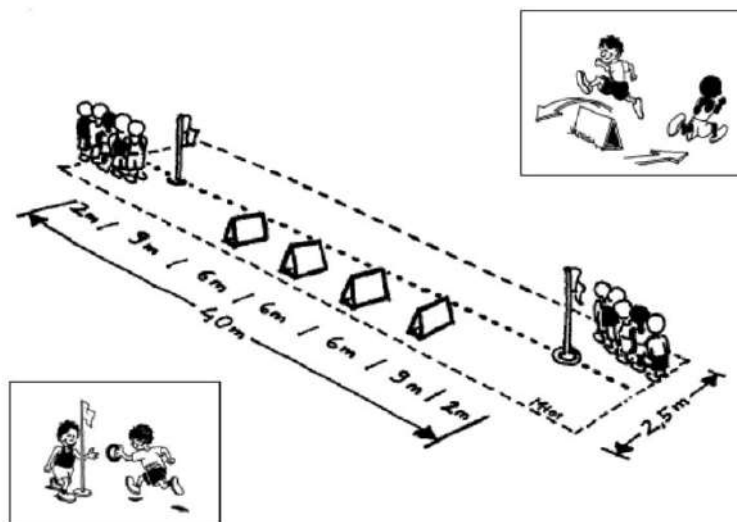
O aquecimento será orientado pelos treinadores da Escola de Atletismo do Mondego, em conjunto com os treinadores que acompanham as crianças, que se disponibilizarem para o efeito.

As tarefas a realizar são descritas de seguida.

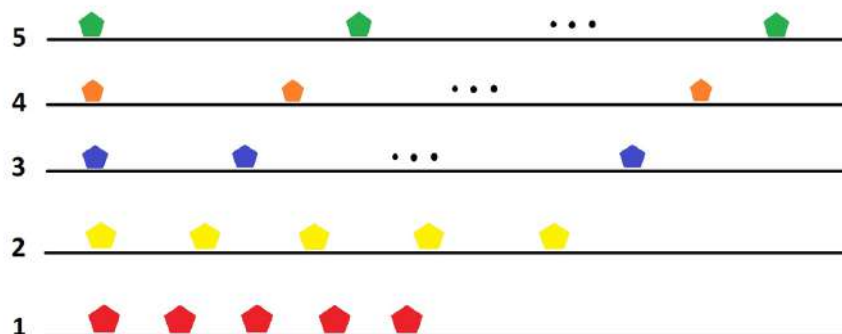
Por razões logísticas, imprevistas, ou inesperadas, as tarefas previstas podem ser ligeiramente alteradas.

Tarefas a realizar – Kids’ Athletics

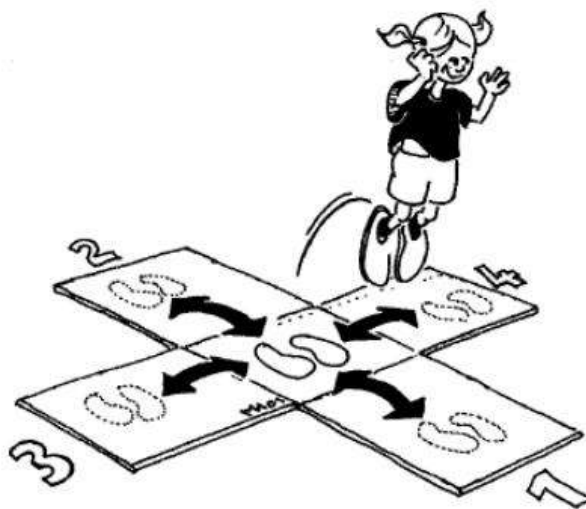
1. Bend Relay com Barreiras



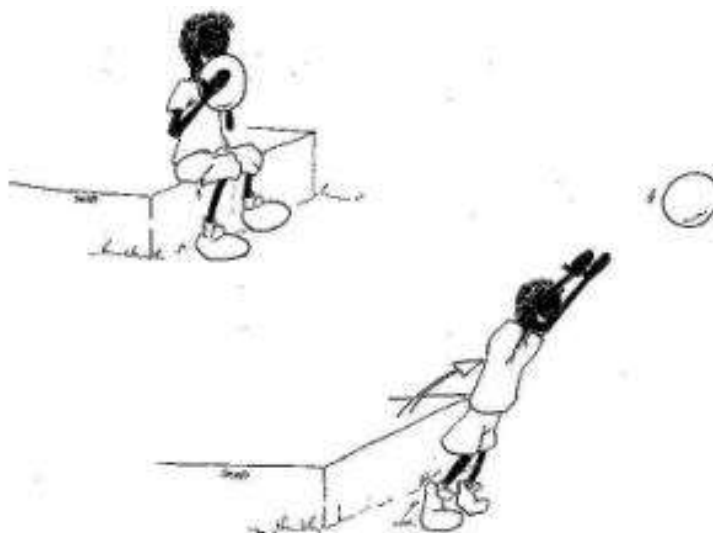
2. Steps Coordenativos – Corre e salta



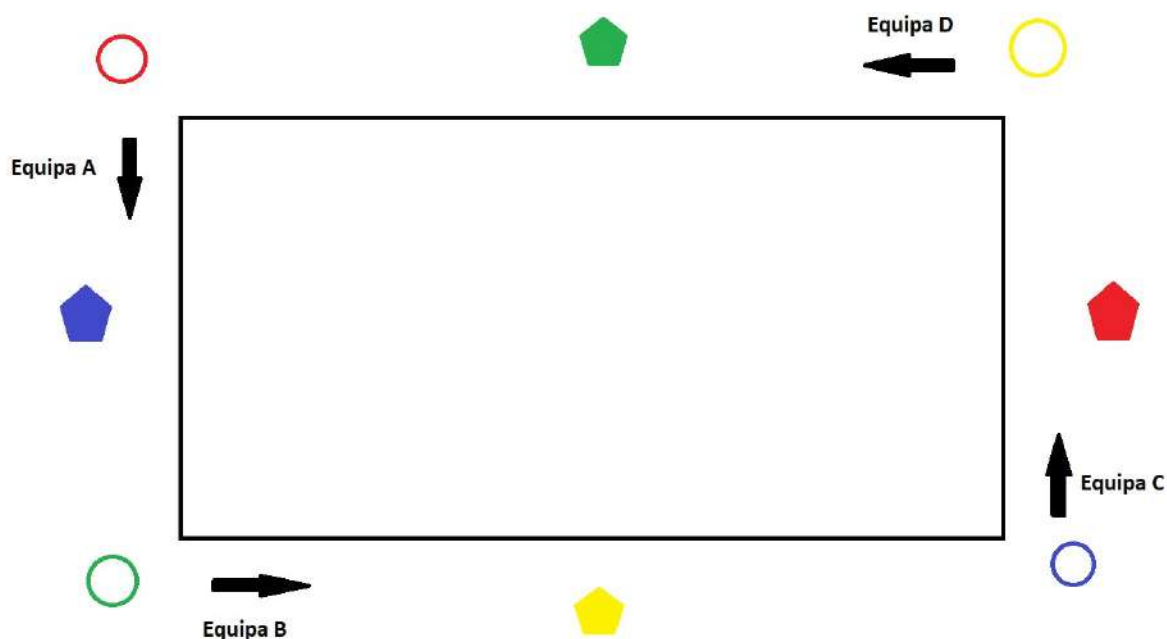
3. Hop Cruzado



4. Lançamento da bola medicinal a partir da posição sentado



5. Pulsção



Recolha de imagens:

A organização do evento fará recolha de fotos e vídeos para divulgação do evento, nomeadamente nas redes sociais.

Contactos:

EAM / ACDRS de Quinhendros: escolaatletismomondego@gmail.com

Luísa Santana: 937 432 417 / Gonçalo Durão: 926 602 760

Desejos de máxima diversão para todos 😊