

# Regulamento Kids Athletics



## REGULAMENTO GERAL

### ● Equipas

- Cada equipa deve ser composta, idealmente, por **8 elementos**;
- Podem ser criadas equipas mistas, com elementos de vários clubes, caso haja alguma equipa com número inferior ou superior a 8 elementos;
- Havendo elementos de fora, os mesmo serão divididos pelas equipas existentes;
- Cada Equipa terá um responsável pelo grupo;

### ● Estrutura do Evento

- O aquecimento será realizado em conjunto com todos os participantes e sob a responsabilidade dos orientadores e dos treinadores das equipas participantes que assim o entendam;
- O evento é constituído por provas x (2 de corrida, e 1 de lançamentos).
- O tempo de permanência em cada estação é de 15 minutos;
- Em cada estação existirão monitores da organização de forma a explicar, ajuizar e monitorizar cada atividade.

### ● Programa Horário

1015 – Recepção / Organização das equipas

10:30 – Abertura do evento / Aquecimento conjunto

10:45 – Início das atividades: rotação a cada 10 minutos\*

11:30 – Fim das atividades

12:00 – Cerimônia de encerramento / Entrega de diplomas

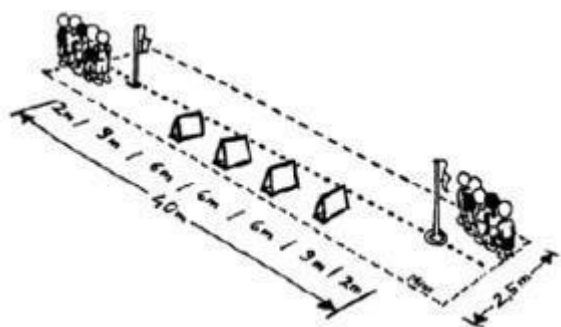
**\*A duração das rotações poderá ser alterada durante o evento mediante a evolução de cada estação.**

- **Regulamento Técnico**
- No início do evento será definido o número final de elementos por equipa;
- Todos os elementos de cada equipa devem participar e pontuar nas variadas atividades;
- No caso de existirem equipas com diferenças no número de atletas:
  - **No concurso (lançamentos)** será usada uma regra de três simples para determinar o resultado da equipa = (Total de pontos alcançado ÷ N° de atletas) x N° de atletas definidos.
  - **Nas corridas:**
    - Quando o n° de atletas de uma equipa for inferior ao estipulado, caberá à equipa igualar o n° de percursos a realizar, ou seja, algum (ou alguns) elemento terá de repetir o percurso;
    - Quando o n° de atletas de uma equipa ultrapassar o estipulado, o registo de tempo é efetuado à chegada do “último” elemento.
- A pontuação final de cada estação será global e proporcional ao número de equipas participantes. (Ex. Número de equipas participantes: 7; a equipa com melhor pontuação/tempo terá 7 pontos, a segunda 6, a terceira 5 e assim sucessivamente).
- **Atividades**

Para a realização do evento será utilizada a Fórmula 5, sendo realizadas uma atividade de velocidade (Estafeta Vai e Vem), duas de saltos (Estafeta Canguru e Salta Pocinhas), uma de lançamentos (Lançamento do Canhão) e uma prova final de resistência (Fórmula 1).

### Estafeta Vai-Vem

**Procedimento:** Cada elemento tem de realizar dois trajetos, um livre de obstáculos e outro com barreiras em sentido oposto, num total de 30 m, em formato de estafeta. A prova termina assim que as equipas assumirem a formação inicial. A equipa que realizar o tempo mais rápido terá a melhor pontuação e assim sucessivamente.



### Lançamento do vortex

**Procedimento:** O objetivo é lançar o vortex à maior distância possível. O atleta deve posicionar-se atrás da linha de lançamento e pode lançar com duas mãos, a partir do peito ou por cima da cabeça. Cada participante tem direito a duas tentativas. Conta apenas a melhor marca obtida. A pontuação da equipa resulta da soma das melhores marcas individuais, vencendo a equipa com maior distância total.



### Desperta e corre

**Procedimento:** A criança começa deitada ou sentada no chão. Ao sinal do professor, levanta-se rapidamente e corre até à linha ou cone marcado. O objetivo é reagir o mais rápido possível ao sinal e completar o percurso com rapidez.

### Andar Rápido – Estafeta

**Procedimento:** Percurso de cerca de 40 metros, sendo a primeira parte a andar rápido e a segunda a correr. A prova termina quando o último elemento da equipa concluir o percurso.

**Pontuação:** A classificação é feita pelo tempo total da equipa, vencendo a que realizar o menor tempo.

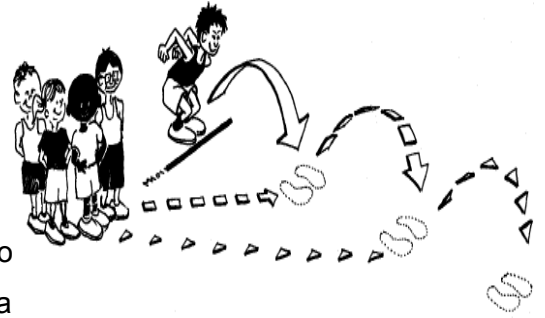


### Estafeta Canguru

**Procedimento:** A partir de uma linha de partida, o primeiro elemento de cada equipa realiza um salto de canguru, tentando atingir a maior distância horizontal. De seguida, o segundo elemento inicia o seu salto

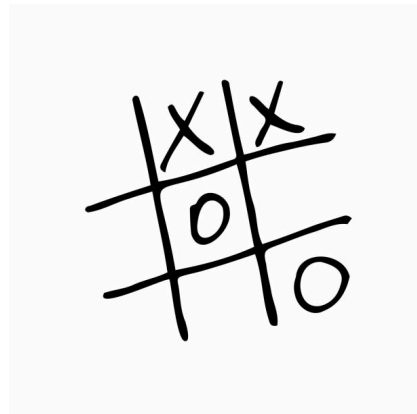
com a ponta do pé no ponto atingido pelo calcanhar do colega anterior e assim sucessivamente, tentando atingir a

maior distância final, no somatório de todos os elementos da equipa. A prova termina quando o último elemento realizar o salto. No final, é contabilizada a distância total.



### Jogo do Galo – Atletismo

**Procedimento:** Duas equipas participam numa estafeta em que cada atleta realiza um pequeno percurso e depois coloca o símbolo da sua equipa no tabuleiro do jogo do galo. O objetivo é formar uma linha de três símbolos (horizontal, vertical ou diagonal). Os atletas vão jogando à vez até uma equipa completar a linha. Vence a equipa que conseguir primeiro o jogo do galo.



### Jogo do Lenço

**Procedimento:** Duas equipas com números iguais de jogadores competem para pegar um lenço colocado no centro do campo.

O professor chama um número, e os jogadores correspondentes correm para agarrar o lenço e voltar à sua base.

Se forem tocados pelo adversário antes de regressar, voltam ao início.

Ganha a equipa que conseguir trazer mais lenços em segurança após várias rodadas.



**Perdi o Lenço (em roda)**

**Procedimento:** As crianças formam uma roda com uma criança de fora.

A criança onde deixou cair o lenço corre à volta da roda tentando voltar ao lugar antes que o de fora ocupe a vaga.

Se não conseguir, passa a ficar no centro.

O jogo continua alternando os participantes do centro.

A pontuação pode ser feita da forma a quantas vezes conseguirem deixar o lenço e não forem apanhados.