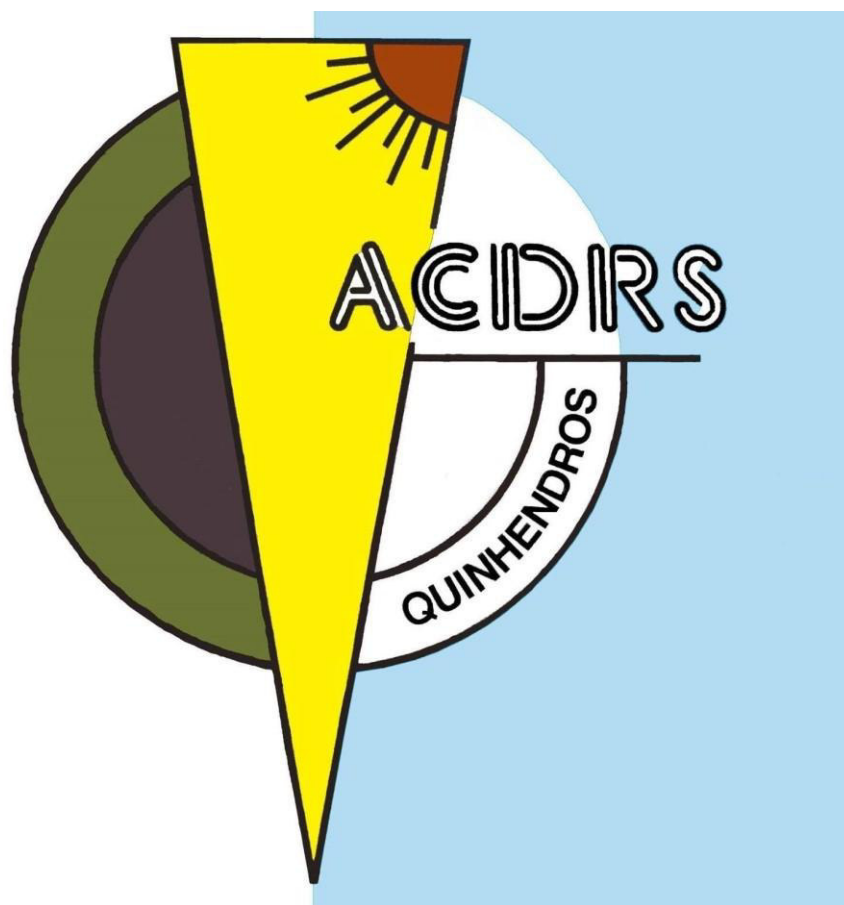


1º Encontro Kids Athletics do Mondego

Escola de Atletismo do Mondego

ACDRS de Quinhendros



05 de outubro 2022

Pavilhão Municipal de Montemor-o-Velho

Regulamento do 1º Encontro Kids Athletics do Mondego

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

1º Encontro Kids Athletics do Mondego

Com o apoio da Câmara Municipal de Montemor-O-Velho, da ADAC e da SISFOZ, no dia 05 de outubro de 2022, feriado nacional, no Pavilhão Municipal de Montemor-o-Velho.

Localização: 40.182962040931855, -8.671986524291782

Este evento de carácter lúdico, destinado a crianças entre os 6 e os 10 anos de idade – escalões de benjamins A e B – pretende oferecer uma manhã divertida e cheia de ação, realizando tarefas adequadas a esta faixa etária.

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.

Serão também realizadas duas tarefas no âmbito dos Jogos Tradicionais Portugueses.

Inscrições

As inscrições podem ser efetuadas na plataforma FPA Competições, ou por e-mail diretamente para a EAM / ACDRS de Quinhendros: escolaatletismomondego@gmail.com, até ao dia 2 de outubro.

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

Gonçalo Durão: 926 602 760

Programa-Horário

Atividade	Hora
Receção aos Participantes	09h30
Constituição das Equipas	09h45
Aquecimento	10h00
Início das Tarefas	10h20
Fim das Tarefas	11h30
Distribuição de Lembranças e Agradecimentos	11h45

A constituição das equipas será realizada em função das idades e 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.

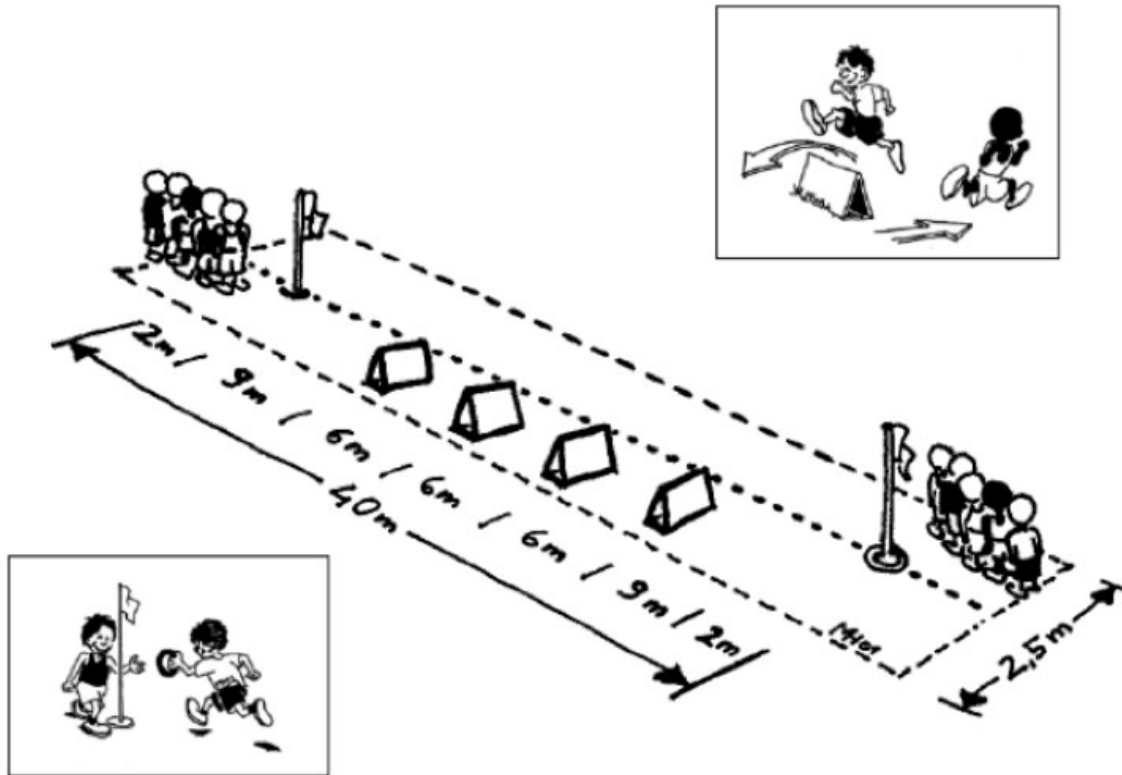
As tarefas a realizar são descritas de seguida, não sendo, necessariamente, na ordem apresentada.

Tarefas a realizar

- Estafeta de Velocidade e Barreiras – Kids Athletics
- Estafeta Cangurus – Kids Athletics
- Corridas de Sacos de Batatas – Jogos Tradicionais Portugueses
- Jogo do Galo – Jogos Tradicionais Portugueses
- Lançamento de Precisão – Kids Athletics
- Fórmula 1 – Kids Athletics

1. Estafeta de Velocidade e Barreiras

Breve descrição: Corrida de estafetas combinando distâncias de velocidade, barreiras e slalom.



Procedimento: O equipamento é instalado tal como se vê na imagem acima. São necessárias duas pistas: uma pista com e uma sem barreiras. A primeira pista a ser percorrida é a das barreiras e, de seguida, a pista livre para sprint, realizando uma passagem do testemunho regular. O evento termina quando todos os elementos da equipa realizarem uma corrida de barreiras e uma corrida de velocidade. A passagem do testemunho é feita de forma a que a passagem seja feita com a mão esquerda.

2. Estafeta Cangurus

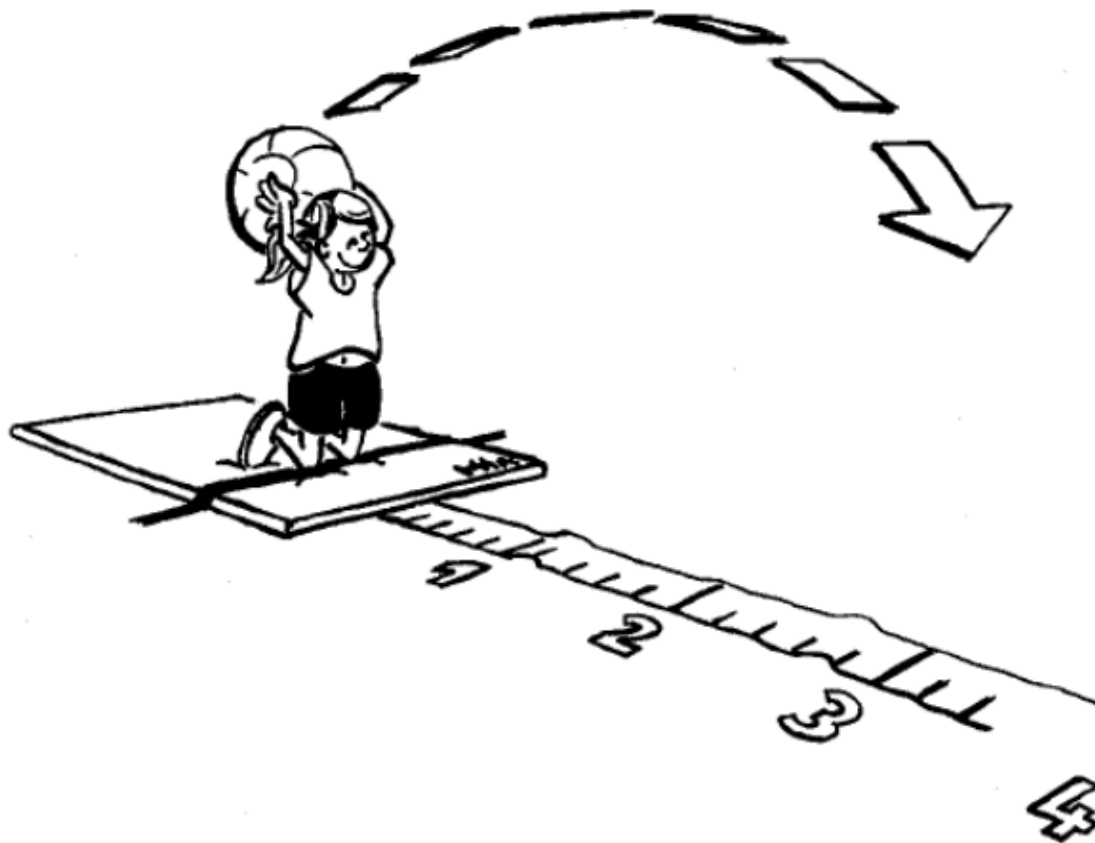
Breve descrição: Saltos a pés juntos para a frente partindo de uma posição de agachamento



Procedimento: A partir da linha de partida, os participantes fazem “saltos de sapo” um atrás do outro (saltos de sapo: saltos a pés juntos para a frente com agachamento). O primeiro participante de cada equipa começa com os pés atrás mas mesmo junto à linha de partida. O primeiro participante faz um agachamento seguido de um salto a pés juntos fazendo a receção a dois pés o mais longe possível. O assistente regista a marca medindo desde a linha de partida até ao ponto mais posterior onde o participante fez a receção (calcanhares). Se o participante cair para atrás, a marca que conta é a que está mais perto da linha de partida (mais posterior). A zona de receção passa a ser a linha de partida para segundo elemento da equipa fazer o seu salto. O terceiro elemento da equipa a fazer o salto parte da linha de chegada do segundo elemento e por aí fora. O evento termina quando o último elemento da equipa realiza o salto e o assistente regista a marca. Repete-se todo o processo para a segunda tentativa.

3. Lançamento de Precisão

Breve descrição: Lançamento da bola medicinal com as duas mãos, de uma posição de joelhos

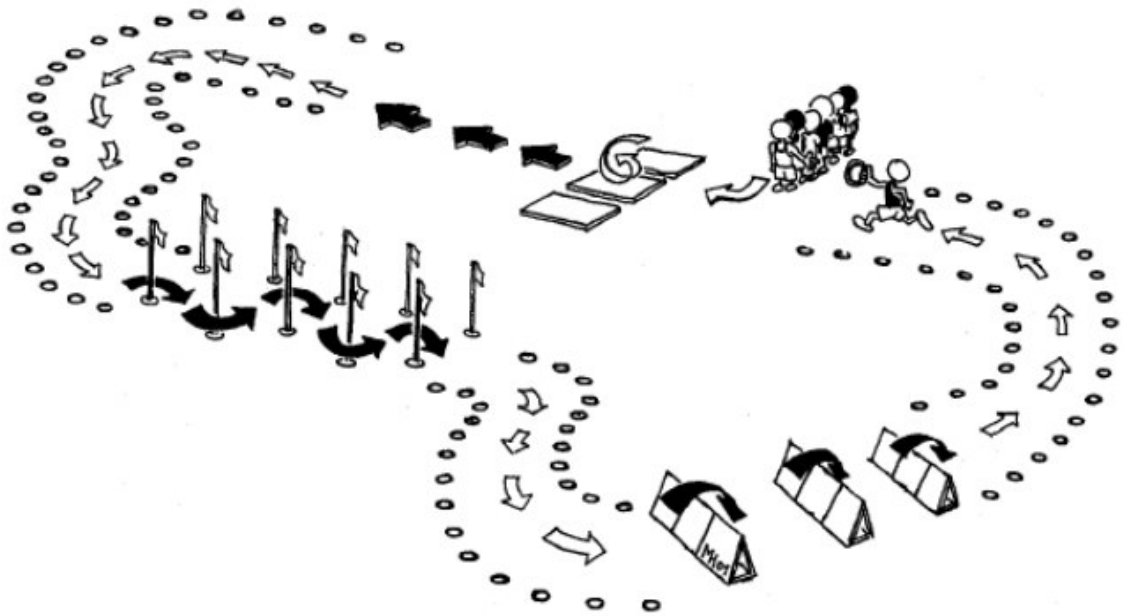


Procedimento: O participante ajoelha-se num colchão (ou outro tipo de material mole). Com uma bola medicinal de 1Kg nas mãos, inclina-se para trás (híper extensão do tronco), com a bola já atrás da cabeça, realiza o lançamento para a frente e por cima da cabeça para atingir a maior distância possível. Depois de lançar, o participante pode cair para a frente, para o colchão que ainda sobra à sua frente.

Nota de segurança: A bola medicinal não deve nunca ser lançada de novo para os participantes. É aconselhável transportar a bola de volta ou rola-la até à linha do lançamento para o próximo participante.

4. Fórmula 1

Breve descrição: Corrida de estafetas combinando elementos gímnicos, corrida de velocidade, barreiras, slalom, etc



Procedimento: O percurso tem entre 60 a 80m de comprimento e está dividido em diversas atividades motoras, corrida de velocidade plana, corrida de velocidade sobre barreiras, corrida de velocidade com slalom e zonas para elementos gímnicos (ver figura). Como testemunho é usado um anel macio de borracha. Todos os participantes têm de começar com um rolamento à frente no tapete ginástica.

O "Formula 1" é um evento de equipa em que cada elemento tem de realizar uma volta completa. Neste percurso podem estar até seis equipas a competir ao mesmo tempo.

5. Corridas de Sacos de Batatas

Breve descrição: Jogo tradicional de corridas de sacos de batatas



Procedimento: As corridas são disputadas por 4 a 6 crianças de cada vez. Cada criança coloca-se num saco de batatas e, à voz de partida, desloca-se o mais rapidamente possível até à linha de meta. A distância da corrida terá entre 15 e 20 metros. Ganha quem chegar primeiro.

6. Jogo do Galo

Breve descrição: Jogo tradicional do Galo realizado no solo pelas crianças



Procedimento: São constituídas duas equipas, cada uma com peças de uma cor e são dispostos os arcos conforme a imagem. À voz de início, os primeiros elementos de cada uma das equipas correm para os arcos e colocam uma peça num deles, regressando à partida e tocando na mão do segundo elemento, que deve correr com a segunda peça e colocar noutra arco. Ganha a equipa que fizer primeiro três em linha.