



1

KIDS ATHLETICS



sábado, 18 de maio de 2024 | 15h00

Instalações do Centro Popular de Trabalhadores do Sobral de Ceira | Sobral de Ceira

ORGANIZAÇÃO:

CPT Sobral de Ceira – Escola de Atletismo

Escola de Atletismo Helena Carvalho| EAHC – CluVe



REGULAMENTO

Artigo 1º

(Organização)

1. A organização do “**1 Kids Athletics**” é uma iniciativa, em parceria, do Centro Popular de Trabalhadores do Sobral de Ceira – Escola de Atletismo (CPT Sobral de Ceira – Escola de Atletismo) e da Escola de Atletismo Helena Carvalho (EAHC-CLUVE) e têm o apoio da Associação Distrital de Atletismo de Coimbra (ADAC).
2. A realizar o dia 18 de maio de 2024, nas instalações do Centro Popular de Trabalhadoras do Sobral de Ceira, pelas 15h00.
3. Será organizado no formato – “Fórmula 7”- com equipas mistas (independentes dos clubes/associações de origem) até ao máximo de 6/7 elementos por equipa num total de 6 equipas (pode ser necessário alterar a forma mediante o número de inscritos).

Artigo 2º

(Objetivo)

Este evento visa promover um conjunto de atividades que se adequam à estimulação e aprendizagem de diversos movimentos fundamentais ao desenvolvimento motor das crianças.

Desta forma pretende-se dar a conhecer às crianças um Atletismo atrativo, acessível e instrutivo, através de formas jogadas das diferentes disciplinas da modalidade.

Artigo 3º

(Inscrições)

As inscrições devem ser feitas através da página da [fpacompeticoes.pt](https://www.fpacompeticoes.pt), em <https://www.fpacompeticoes.pt/338/associacao>, impreterivelmente até às 23:59 do dia 15 de maio de 2024 (quarta-feira).



Artigo 4º

(Escalaões participantes)

1. Podem participar crianças, filiados ou não filiados na Federação Portuguesa de Atletismo (FPA), representantes de clubes, escolas, associações e outras entidades ou a título individual.
2. Os escalaões etários são os mencionados, de acordo com os regulamentos atualmente em vigor:

Escalões etários	Ano de Nascimento (M e F)	Idade
BENJAMINS A	2015 a 2019	7 a 9 anos
BENJAMINS B	2013 a 2014	10 e 11 anos
INFANTIS	2011 e 2012	12 e 13 anos

Artigo 5º

(Programa)

As equipas devem chegar ao local do evento até às 14h45 do dia 18.05.2024.

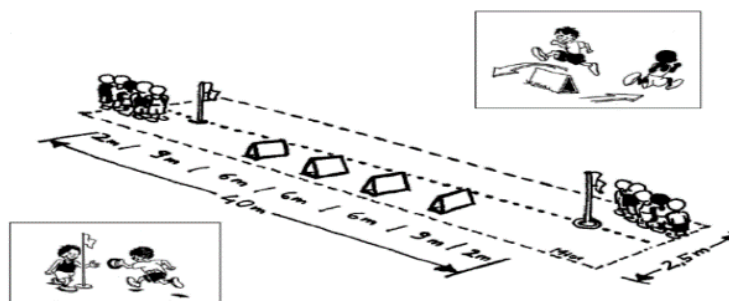
HORA	ATIVIDADE
15h00	Organização/Identificação das Equipas. Explicação sumária das atividades
15h20	Cerimónia de Abertura - Aquecimento Conjunto
15h30	Início das Atividades Competitivas: 6 Estações e Rodagem a cada 10 min.
16h30	Prova Final – Resistência para todas as equipas
16h50	Encerramento - Foto de grupo
17h00	Regresso a casa

Artigo 6º

(Eventos)

1. Vai - Vem de Velocidade/ Barreiras

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



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 que a passagem seja feita com a mão esquerda.

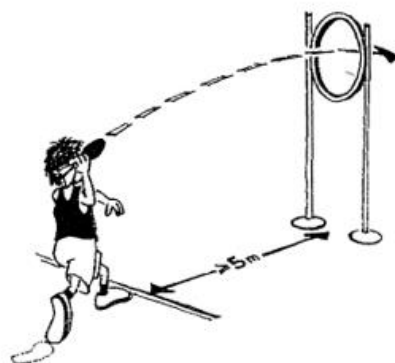
Pontuação:

O ranking é feito de acordo com o tempo: a equipa vencedora é a que tem o melhor tempo.

As restantes equipas entram no ranking de acordo com o seu tempo de chegada.

2. Lançamento Precisão (ao alvo) com Vortex

Descrição: Com o braço armado lançar o vortex



Procedimentos:

O participante lança o vortex tentando acertar nos arcos que se encontram pendurados.
Cada participante realiza 2 (duas) tentativas.

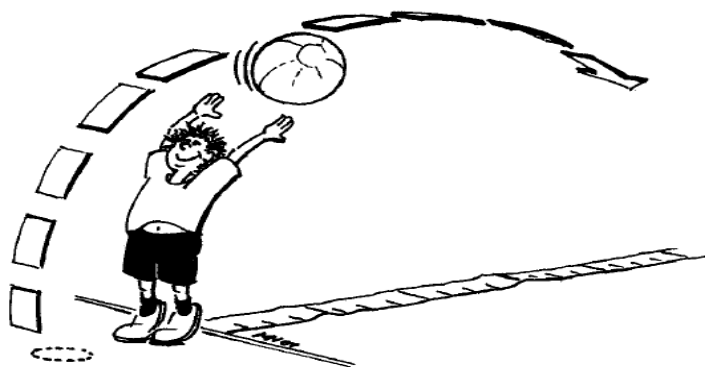
Pontuação:

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

3. Lançamento para trás e por cima da cabeça

Breve descrição: Lançamento de uma bola medicinal para trás e por cima da cabeça o mais longe possível



Procedimento:

Para esta prova, o participante tem de colocar-se atrás da linha de lançamento com os pés paralelos e de costas viradas para a direção do lançamento.

A bola medicinal (1 Kg) deve ser segura com ambas as mãos à frente do corpo com os braços estendidos.

Lançamento de uma bola medicinal (1 Kg) à retaguarda por cima da cabeça o mais longe possível.

O participante faz um ligeiro agachamento (para criar uma pré-tensão nos músculos da coxa) e depois uma rápida extensão das pernas e dos braços de forma a lançar a bola medicinal para trás por cima da cabeça o mais longe possível para a área de lançamento.

Após o lançamento, o participante pode ultrapassar a linha (por exemplo: dar um passo atrás). Cada elemento da equipa tem direito a 2 (duas) tentativas.

Pontuação:

A medição dos lançamentos é feita em intervalos de 20 cm (sempre por excesso) e a 90º da linha de lançamento.

A melhor pontuação de cada um dos participantes contribui para o somatório de pontuação da equipa.

4. Salto a pés juntos para a frente com agachamento

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 e 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.

Pontuação:

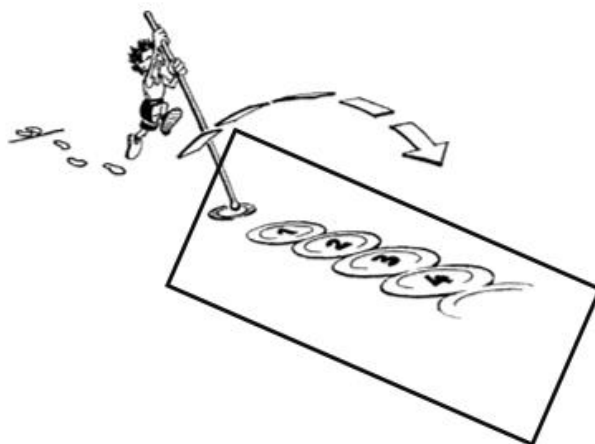
Todos os elementos de cada equipa participam.

A distância total de todos os saltos da equipa é a marca final.

A marca final da equipa é ordenada num ranking final com a respetiva pontuação.

5. Salto com Vara em Distância

Breve descrição: Saltos com vara para caixa de areia



Procedimento:

Nesta atividade, o objetivo é que cada elemento consiga saltar o mais longe possível através da ajuda de uma Vara.

A areia irá estar delimitada por níveis, sendo que quanto mais longe mais pontos conquistam.

Cada elemento de equipa tem 2 (duas) tentativas, sendo que para pontuação será contabilizado o melhor nível atingido.

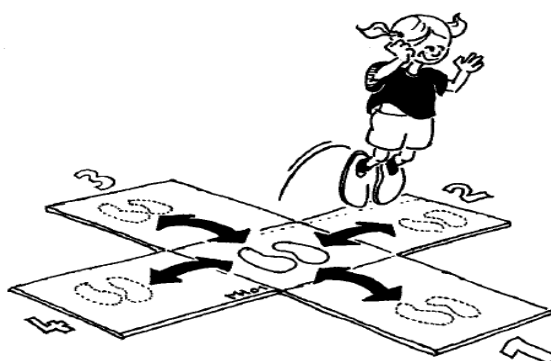
Pontuação:

Os pontos também se distribuem de maneira similar ao nível, ou seja, quanto mais elevado o nível, mais pontos ganha.

Nível 1 – 1 Ponto | Nível 2 – 2 pontos | Nível 3 – 3 pontos | Nível 4 – 4 pontos | Nível 5 – 5 pontos.

6. Saltos na Cruz

Breve descrição: Saltos a pés juntos com mudanças de direção



Procedimento:

Partindo do centro da cruz, o participante faz saltos a pés juntos para a frente, trás e para os lados. Especificamente, o ponto de partida é o centro e o primeiro salto para a frente; depois para trás (centro) e depois para a esquerda; depois para o centro e depois para trás; depois para o centro e depois para a direita; e, finalmente, para o centro.

Pontuação:

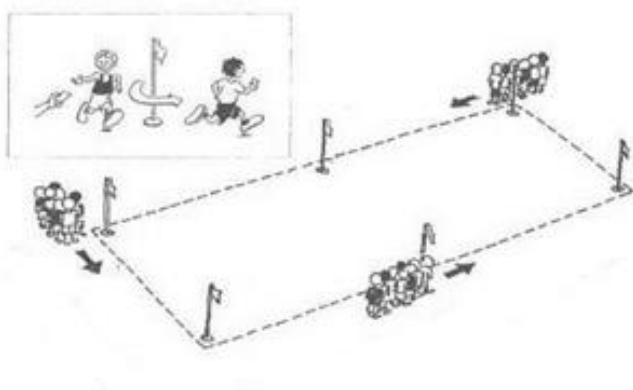
Cada elemento da equipa tem duas tentativas de 15 segundos nas quais tentam fazer o máximo de saltos a pés juntos possível.

Cada quadrado (frente, centro, esquerda, direita, trás) é contabilizado com um ponto, assim, cada quadrado completo faz 8 pontos.

É contabilizado o maior número de saltos de cada participante organizando posteriormente o ranking das equipas.

7. Corrida de Resistência

Breve descrição: Esta prova é realizada num percurso retangular, na qual todos os participantes terão de dar o maior número de voltas durante 3 minutos.



Procedimento:

As equipas participam ao mesmo tempo.

Cada equipa começa num local diferente e sempre que completar uma volta recebe um cartão que terá de depositar numa caixa que se encontra no lado oposto ao local onde recebeu.

O mesmo procedimento será feito em todas as voltas. Haverá um técnico responsável por cada setor de depósito.

Depois de concluída a prova de resistência, os técnicos responsáveis por cada setor contam os cartões conseguidos por cada equipa.

Pontuação:

Ganha a equipa que tiver conseguido mais cartões, sendo as seguintes classificadas por ordem decrescente.



Artigo 7º

(Juizes)

1. É responsabilidade da organização garantir os voluntários necessários para o ajuizamento de todo o evento.
2. A organização pode solicitar 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.

Artigo 8º

(Classificações)

Será estabelecida uma classificação, pelo resultado obtido no conjunto das provas realizadas.

Artigo 9º

(Lembrança)

Lembrança (Foto de grupo) que será realizada após o término do evento e enviada via online.

Artigo 10º

(Direitos de Imagem)

A aceitação do presente Regulamento traduz, obrigatoriamente, a concordância para que a organização possa utilizar a imagem do(s) participante(s) para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (toda a comunicação social, internet, fotografia, vídeo, cartazes, etc.) e cedência de todos os direitos à sua exploração comercial e publicitaria que se considerar oportuno executar, sem direito, por parte do(s) participante(s), a receber qualquer compensação económica ou em espécies.