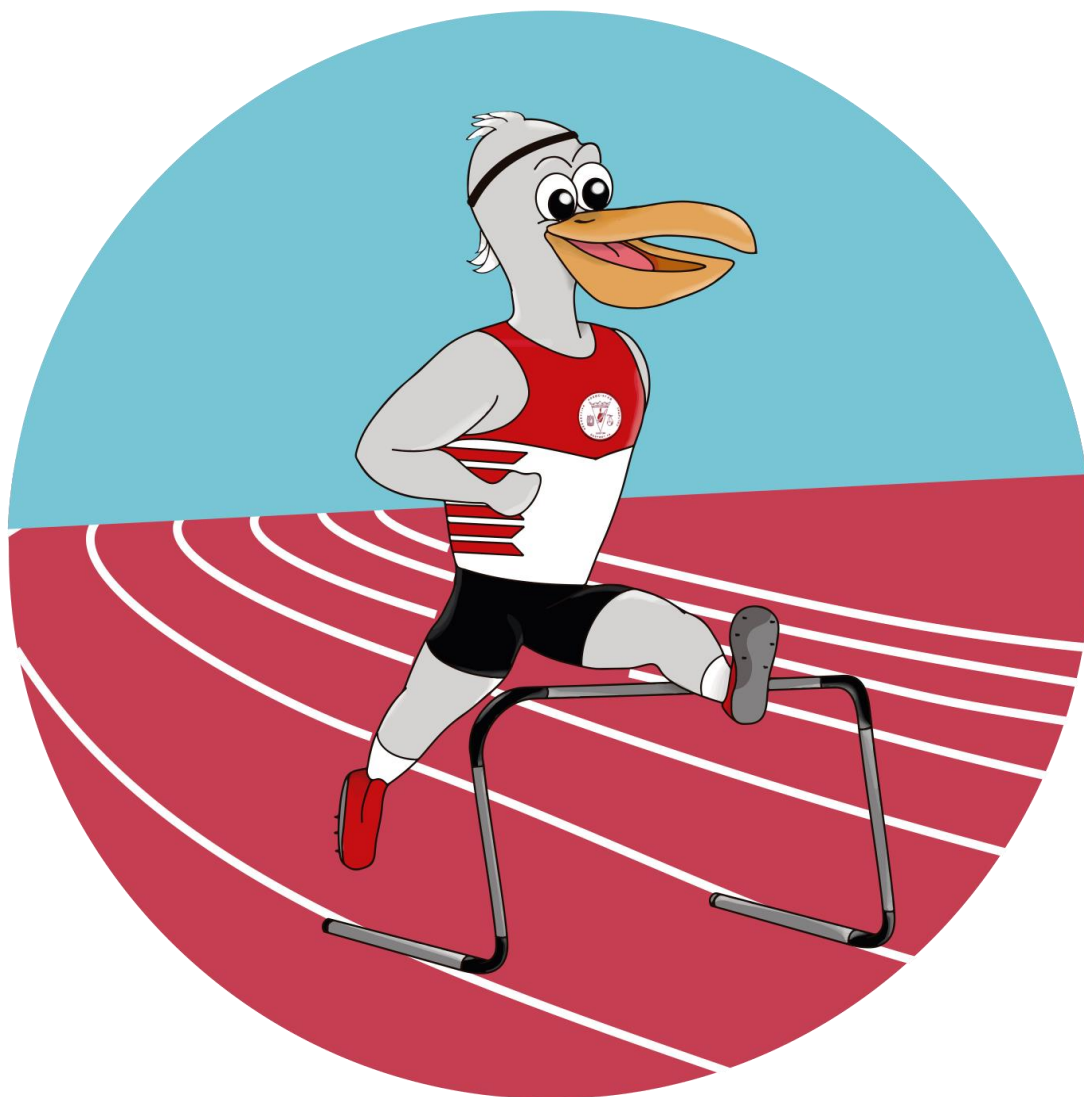


3º *Kid's Athletics* do Arneirense



16 de Dezembro

10 Horas

**Pavilhão da Associação Cultural Desportiva Recreativa
Arneirense**

REGULAMENTO E ORGANIZAÇÃO

O 3º *Kid's Athletics* do Arneirense pertence ao circuito de Convívios de Benjamins da Associação Distrital de Atletismo de Leiria. Tem como objetivo abordar o Atletismo de formas simples, jogadas e divertidas para os **escalões Benjamin's A e B referentes à época 2019 (nascidos entre 2008-2012).**

Serão aceites inscrições de qualquer equipa da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, bem como de qualquer outra Associação Distrital de Atletismo. Todos os atletas têm de estar filiados na Federação Portuguesa de Atletismo, com o seu respetivo seguro desportivo e exame médico em dia.

As inscrições deverão ser enviadas para os seguintes e-mails até ao dia 13 de Dezembro:

Alex.cardeira94@gmail.com

acdratletismo@hotmail.com

A organização será da total responsabilidade da Associação Cultural Desportiva Recreativa Arneirense, no entanto, serão aceites elementos de outras equipas para poderem ajudar durante o evento.

CONSTITUIÇÃO DAS EQUIPAS

- Mínimo de 6 elementos e máximo de 8;
- Equipas podem ser mistas (masc. e fem.);
- Poderão ser formadas equipas de vários clubes, caso os mesmos não obtenham o requisito mínimo de nº atletas;
- Para possibilitar que todos possam participar na atividade, nas equipas com mais elementos (por exemplo, sete ou nove atletas), cada equipa terá suplente em cada prova e nunca poderá ser o mesmo mais que uma vez;
- Todos os clubes poderão levar mais de uma equipa, formando a equipa "A", "B", etc.

EVENTO



O local da prova será o Pavilhão/Sede da ACDR Arneirense - Rua Casal dos Barreiros, nº2; 2500-290 Caldas da Rainha.

- O evento terá um máximo de duas horas de duração;
- A atividade será realizada num pavilhão com 40x20m;
- O aquecimento será responsabilidade da organização local e será feito em conjunto com todos os participantes;
- O evento será constituído por sete provas (3 de corrida, 2 de saltos e 2 de lançamentos);
- Haverá entrega de prémio a todos os participantes bem como um lanche após o término da atividade física.

SISTEMA DE PONTUAÇÃO

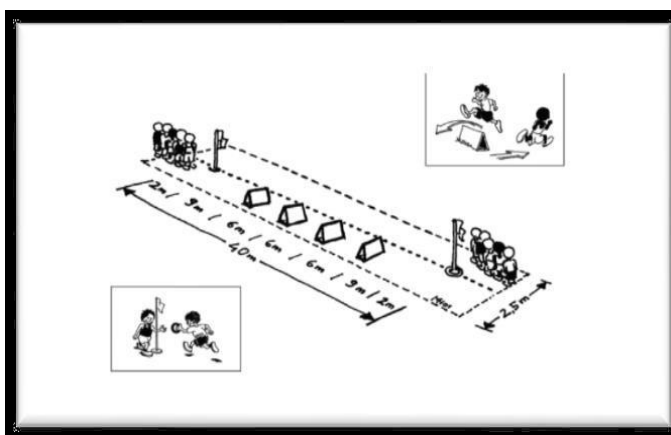
- Nas estações de estafetas, a equipa que efetuar menor tempo possível recebe nº de pontos referente ao total de equipas em participação. (exemplo: 8 equipas – melhor equipa recebe 8 pontos; 2ª-7pontos, etc.);
- Nas restantes estações, haverá um método de pontos igual. Os atletas de cada equipa terão sempre 3 tentativas de realização do exercício sendo que conta apenas a pontuação mais alta que conseguir obter das 3 tentativas realizadas.
- Para a classificação coletiva, conta a soma da melhor pontuação de todos os atletas da equipa em cada estação.
- AS CLASSIFICAÇÕES COLETIVAS SERÃO ENVIADAS POR E-MAIL AOS CLUBES PARTICIPANTES.

ATIVIDADES

- Cada equipa será colocada numa estação;
- Permanecerão em cada estação 10 minutos;
- Após 10 minutos haverá rotação das equipas em relação às estações;
- Consoante o nº de equipas inscritas, poderão estar na mesma estação duas equipas;
- No final, será executada a última estação com todas as equipas em conjunto.

Estação 1 – Adoro Velocidade e Barreiras!

Numa zona limitada com 40 metros por 2,50 metros, como está na imagem, a equipa é dividida em 2 grupos que ficarão nas extremidades do setor. O objetivo é cada atleta fazer o corredor de velocidade e o corredor de barreiras passando o testemunho aos colegas para tentar efetuar a estafeta no menor tempo possível.



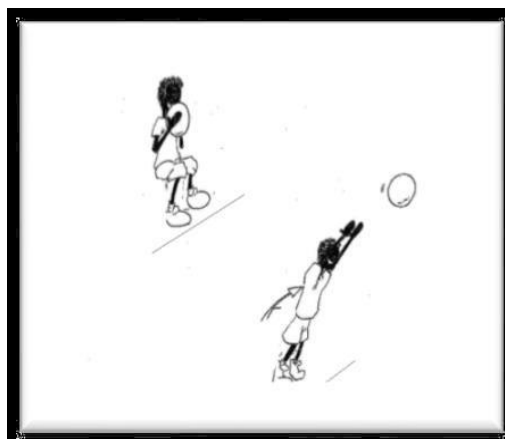
Estação 2 – Sou o campeão do Triplo-Step!



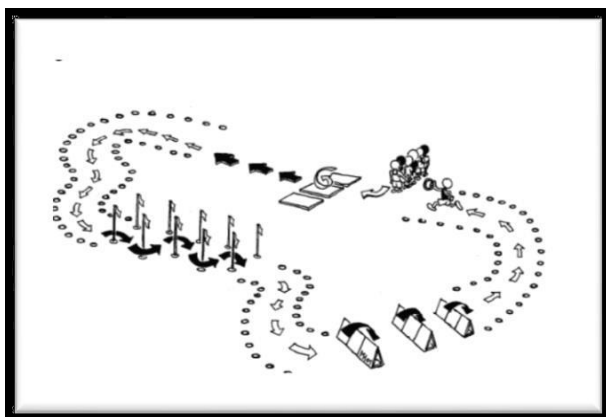
O objetivo da estação é que cada atleta efetue a partir de uma zona de “chamada”, 3 saltos consecutivos com um apoio sobre o outro, designado por Step. Será medida a distância em três tentativas para cada aluno sendo que pontua o melhor de cada um.

Estação 3 – Lançamento da bola é fixe!

Esta estação é uma progressão para o Lançamento do peso, em que cada aluno terá três tentativas para fazer um lançamento de peito com as duas mãos em contacto com uma bola medicinal de 2kg, no entanto, o aluno terá de lançar numa zona limitada, efetuando um ligeiro agachamento (sentar numa cadeira) antes de lançar. Serão contabilizados todos os lançamentos de cada atleta em que o melhor de cada um será pontuável para a sua equipa.



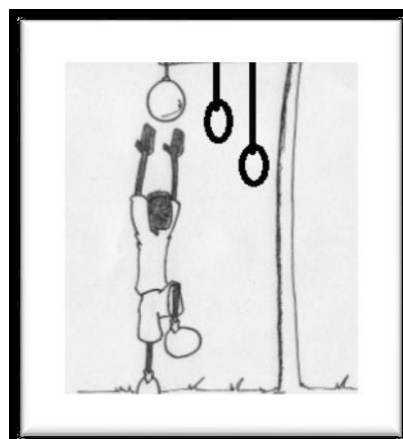
Estação 4 – Corrida Formula 1!



No final de cada equipa passar por metade dos setores, será realizado uma estafeta com diferentes obstáculos em que competem duas equipas de cada vez sendo que as outras ficam a observar esperando pela sua vez. A equipa que efetuar no menor tempo possível irá ganhar o desafio atingindo o máximo de pontuação possível, enquanto a última equipa irá contabilizar a menor pontuação.

Estação 5 – Vou Saltar mais alto!

Nesta atividade, o objetivo é que cada atleta consiga saltar o mais alto possível, no entanto haverá limitações: Haverá argolas a limitar a altura, sendo que começa da mais baixa para a mais alta. Os pontos também se distribuem de maneira similar à altura, ou seja, quanto mais alto, mais pontos ganha. Cada um terá três tentativas em cada altura sendo que para a pontuação será contabilizada a melhor altura que cada um atingiu.



Estação 6 – Sei lançar o martelo!

Esta estação é uma progressão para o Lançamento do martelo, em que cada aluno terá três tentativas para fazer um lançamento rotacional para a uma zona dividida por fitas. O atleta primeiramente deverá estar de costas para a área de lançamento e logo de seguida terá de efetuar uma rotação para poder lançar o martelo de brincar. Terá de ser o mais preciso possível para acertar na zona mais pontuável. Serão contabilizados todos os lançamentos de cada atleta em que o melhor de cada um será pontuável para a sua equipa.

Jogo final – Vamos lá brincar ao Pulsação!

No final de cada equipa passar por todos os setores, irá ser realizada uma corrida de resistência em que irão participar todas as equipas em simultâneo.

Esta prova consiste num circuito de cerca de 150 metros sem obstáculos em qua cada equipa começa num ponto do circuito. Todas as equipas partem ao mesmo tempo.

Cada membro da equipa começa com um cartão que tem que levar de volta à sua equipa, recebendo novamente um novo cartão num ponto mais à frente do circuito.

No final da prova serão contados os cartões de cada equipa, a equipa que obter mais cartões recebe a pontuação do mesmo nº de cartões que obtiver, e a tiver menos, terá a pontuação mínima consoante o nº de cartões que obtiver. Todos poderão pontuar.

