

# 1º Kid's Athletics do CAOB



7 de Março

9h 30 m

Pavilhão Municipal de Óbidos

Com o apoio da Câmara Municipal de Óbidos

## REGULAMENTO E ORGANIZAÇÃO

O 1º Kid's Athletics do CAOB 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 2020 (nascidos entre 2009-2013).

Serão aceites inscrições de qualquer equipa da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, bem como de outra 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.

A organização reserva-se ao direito de convidar escolas para participar sendo que estes atletas terão um seguro de atividade oferecido pela organização.

As inscrições deverão ser enviadas para um dos seguintes e-mails até ao dia 3 de Março:

[a-miranda@sapo.pt](mailto:a-miranda@sapo.pt)

[caob@sapo.pt](mailto:caob@sapo.pt)

A organização será da total responsabilidade do Clube de Atletismo de Óbidos bem como da Associação Distrital de Atletismo de Leiria.

## 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 no Pavilhão Municipal de Óbidos - R. do Ginásio 7, Óbidos – 2510-081 Óbidos, junto ao estádio municipal.

- ✚ 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 seis provas (2 de estafetas, 1 de corrida endurance, 1 de saltos e 2 de lançamentos);

## SISTEMA DE PONTUAÇÃO

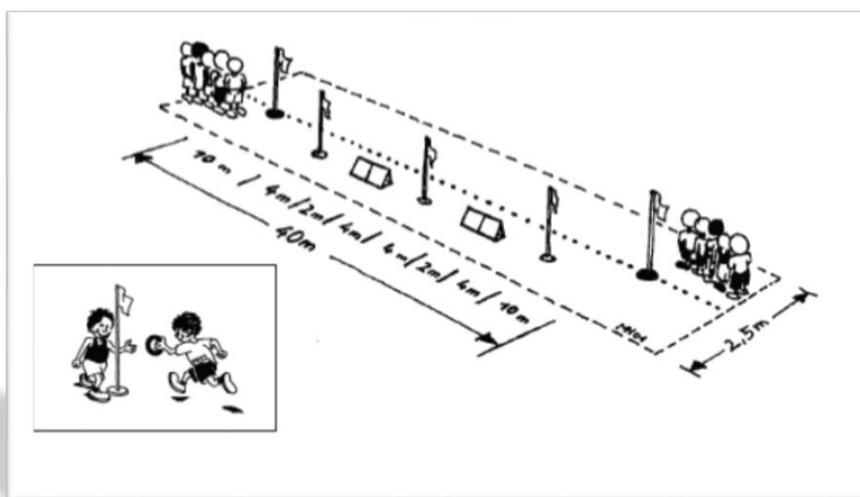
- Nas estações de estafetas, a equipa que efetuar menor tempo possível recebe nº de pontos referente ao total de equipas em participação. (exemplo: 8 equipas – melhor equipa recebe 8 pontos; 2ª-7pontos, etc.);
- Nas restantes estações, haverá um método de pontos igual. Os atletas de cada equipa terão 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 DIVULGADAS APÓS O TÉRMINO DA COMPETIÇÃO E ENVIADAS POSTERIORMENTE 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 ao mesmo tempo;
- No final, será executada a última estação com todas as equipas em conjunto.

### Estação 1 – Vai e vem velocidade/barreiras com slalom!

Numa zona limitada com 30 metros por 2,50 metros, a equipa é dividida em 2 grupos que ficarão nas extremidades do setor. O objetivo é cada atleta fazer o corredor de slalom e barreiras e o corredor de velocidade plana passando o testemunho aos colegas para tentar efetuar a estafeta no menor tempo possível.



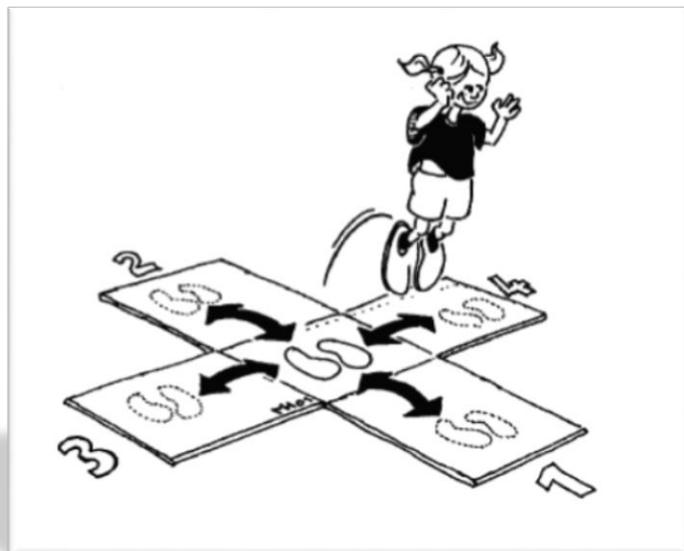
## Estação 2 – Saltos Cruzados

A partir do centro o participante salta a dois pés para a frente, para trás e para os lados.

Especificamente a ordem dos saltos é a seguinte: Primeiro do centro para a frente e da frente para o centro, depois do centro para a direita e da direita para o centro, a seguir para a esquerda e de regresso ao centro e finalmente para trás e voltar ao centro;

**PONTUAÇÃO** – Cada participante tem duas tentativas de 15 segundos cada uma, durante as quais tenta fazer o maior número de saltos possível, a cada salto (frente, centro, direita, centro, esquerda, centro, trás e centro) é dado um ponto, portanto numa “volta” o número máximo de pontos que se pode obter são oito.

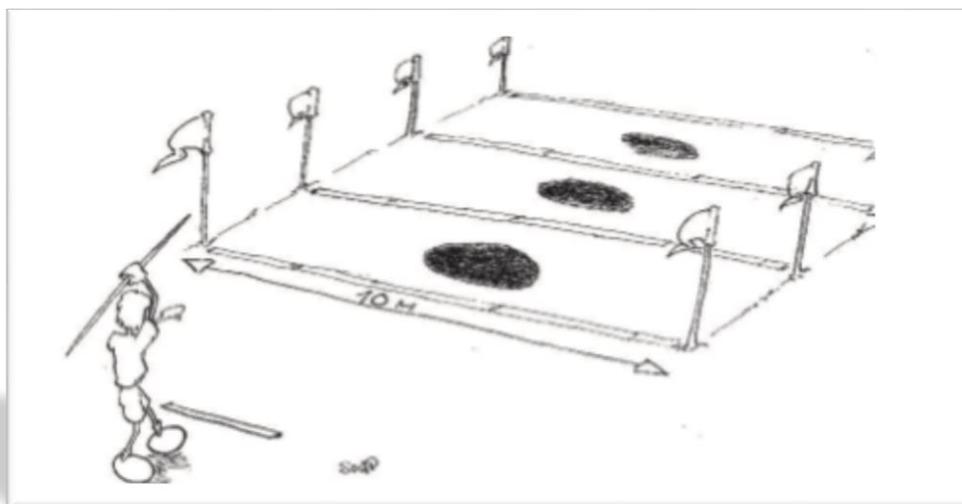
É apenas registada a melhor das duas tentativas.



## Estação 3 – Precisão com Vortéx

Nesta atividade, o objetivo é que cada atleta consiga lançar o vortéx para as zonas limitadas por arcos de cores diferentes que correspondem a diferentes pontuações.

Pontuação - Cada atleta terá três tentativas, sendo que para a pontuação será contabilizado o melhor lançamento que cada um atingiu.



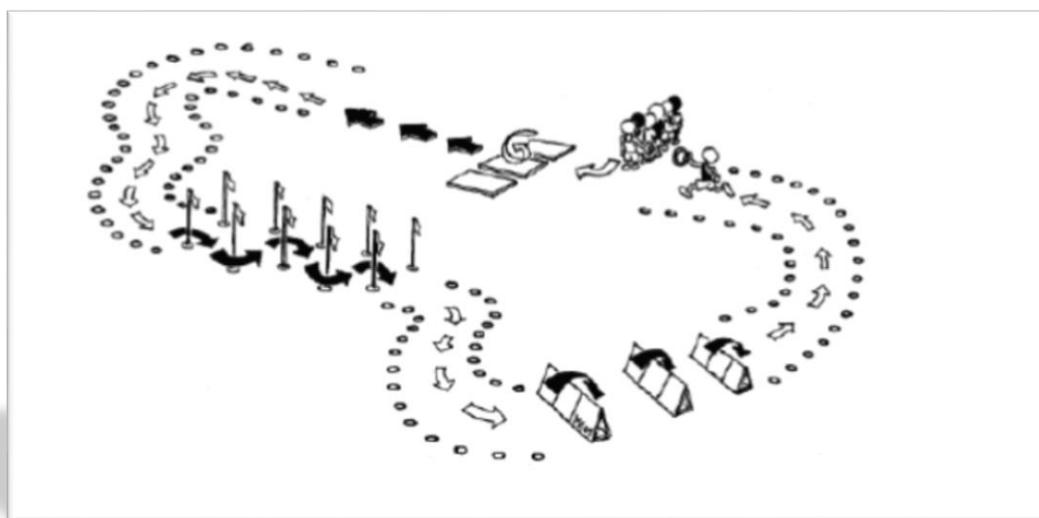
#### Estação 4 – Sei lançar o martelo

Esta estação é uma progressão para o lançamento do martelo, em que cada atleta terá três tentativas para fazer um lançamento rotacional para 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 ou bola medicinal de 1kg. 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.



#### Estação 4 – Formula 1 Multidisciplinar!

No final de cada equipa passar por metade dos setores, será realizado uma estafeta com diferentes exercícios (escadas coordenação, saltos frontais e laterais sobre obstáculos e agilidade) 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 6

### Jogo final – Vamos 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.

