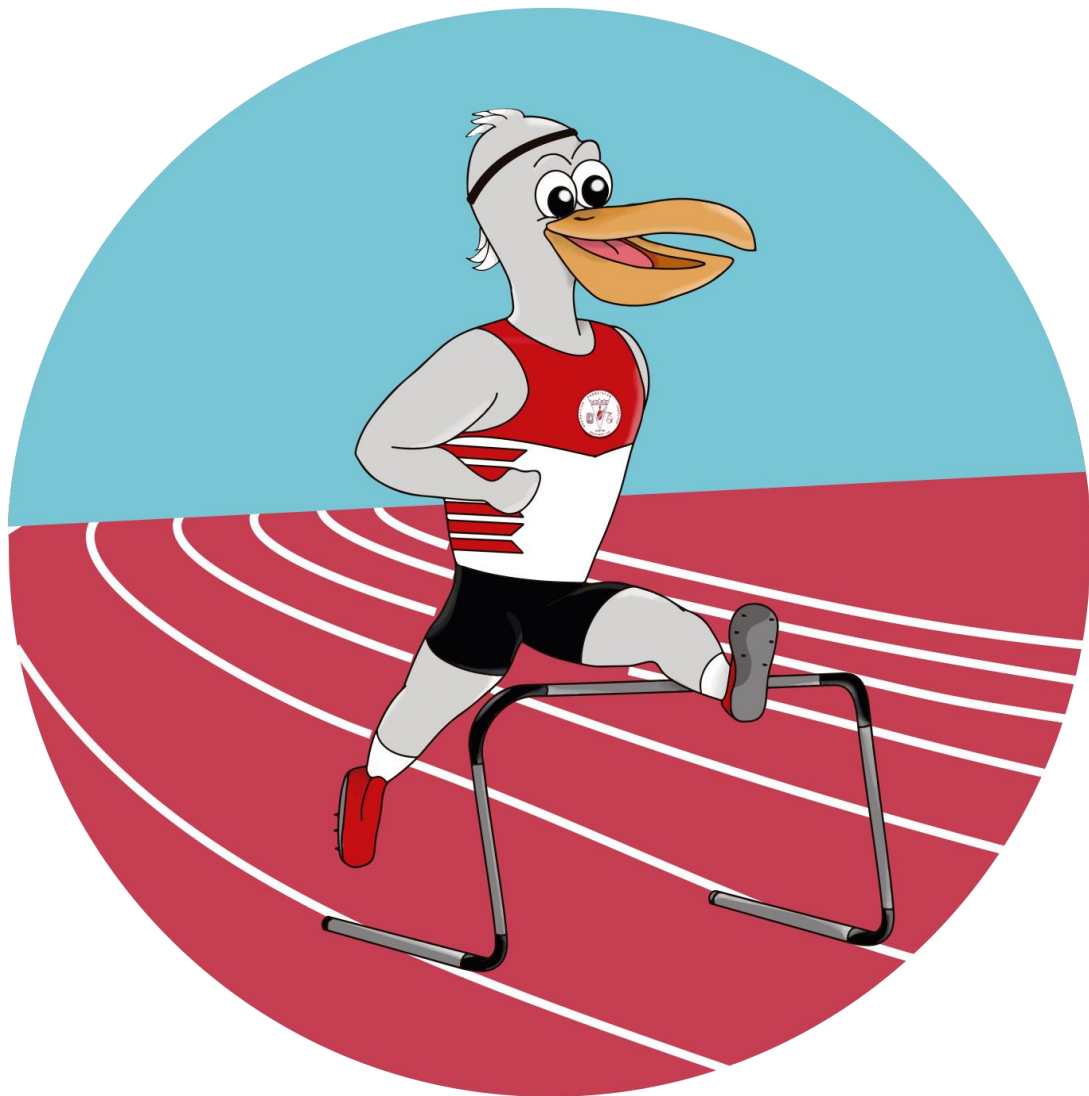


5º *Kid's Athletics* do Arneirense



19 de Fevereiro

10 Horas

Expoeste – Caldas da Rainha

REGULAMENTO E ORGANIZAÇÃO

O 5º *Kids Athletics* do Ameirense 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 2022 (nascidos entre 2011-2015).

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.

A organização reserva-se ao direito de convidar escolas para participar sendo que estes atletas terão um seguro de atividade oferecido pela organização. Este seguro também estará disponível para qualquer clube que tenha atletas sem seguro desportivo ou não-filiados na Federação Portuguesa de Atletismo. Para que possam usufruir do seguro do evento desportivo, terão de enviar dados dos atletas em questão relativamente ao Nº de Identificação Fiscal e Nº do Documento de Identificação no ato da inscrição para a atividade.

As inscrições deverão ser enviadas para o seguinte e-mail até ao dia 15 de Fevereiro:

acdratletismo@hotmail.com

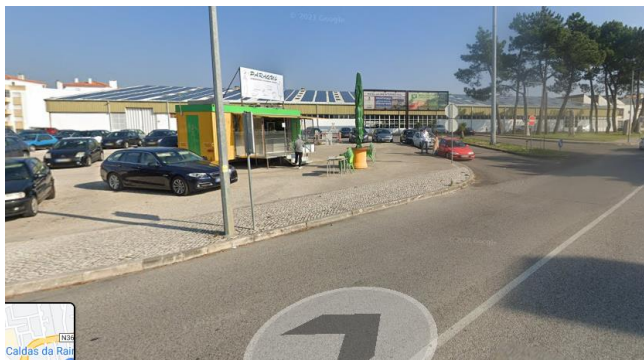
A organização será da total responsabilidade da Associação Cultural Desportiva Recreativa Ameirense com apoio da Associação Distrital de Atletismo de Leiria e da Câmara Municipal de Caldas da Rainha.

CONSTITUIÇÃO DAS EQUIPAS

- Mínimo de 6 elementos e máximo de 8 (no dia da atividade, o número poderá ser alterado consoante os atletas presentes);
- 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;
- Todos os clubes poderão levar mais de uma equipa, formando a equipa "A", "B", etc.

EVENTO

O local da prova será na Expoeste, em que fica situada na Rua Infante Dom Henrique 2, 2500-918 Caldas da Rainha.



- O evento terá um máximo de duas horas de duração;
- A atividade será realizada no pavilhão do centro de exposições do local da atividade;
- O aquecimento será responsabilidade da organização local e será feito em conjunto com todos os participantes;
- O evento será constituído por sete provas (2 de estafetas, 1 de corrida *endurance*, 2 de saltos e 2 de lançamentos);
- Haverá entrega de prémio a todos os participantes.

Programa Horário

Horário	Atividades
9h30m	Receção e definição das Equipas
10h00m	Aquecimento Conjunto
10h15m	Início da Competição
12h00m	Encerramento e entrega de prémios

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 2 tentativas de realização do exercício sendo que conta apenas a pontuação mais alta que conseguir obter das 2 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

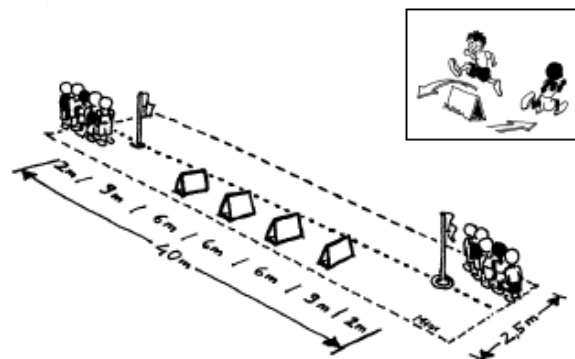
- Cada equipa será colocada numa estação;
- Permanecerão em cada estação 10 minutos;
- Após 10 minutos haverá rotação das equipas em relação às estações;
- Consoante o nº de equipas inscritas, poderão estar na mesma estação duas equipas ao mesmo tempo;
- No final, será executada a última estação com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

Normas de seguranças

- Os pais/acompanhantes deverão permanecer numa zona previamente destinada ao público;
- Em cada estação, irá existir uma zona de espera para cada atividade, como forma de permitir o distanciamento entre os participantes;
- Após cada estação, todos os participantes deverão desinfetar as mãos;
- A organização disponibilizará desinfetantes para as mãos em todas as estações.

Estação 1 – Vai e vem velocidade/barreiras

Numa zona limitada com 40 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 barreiras e o corredor de velocidade plana passando o testemunho aos colegas para tentar efetuar a estafeta no menor tempo possível.



Estação 2 – Saltar os riachos

Nesta estação, os participantes terão de saltar “riachos” com vários níveis, começando no nível 1 e acabando no nível 5. Caso o atleta não consiga passar um determinado nível, terá outra oportunidade para tentar subir a dificuldade sendo que ganhará a pontuação consoante o nível que terá alcançado.

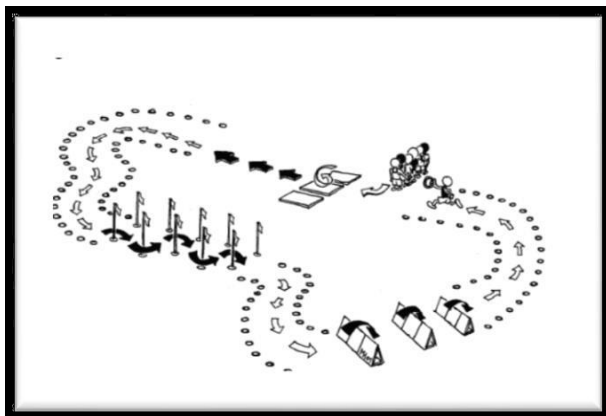


Estação 3 – Lançamento do canhão de peito

Esta estação é uma progressão para os Lançamentos onde os participantes terão de executar o multilançamento designado “canhão”. Devem começar com as pernas fletidas (+ou-90°) e com a bola encostada ao peito, se seguida realizam a extensão completa das pernas e dos braços, lançando a bola para cima e para a frente.



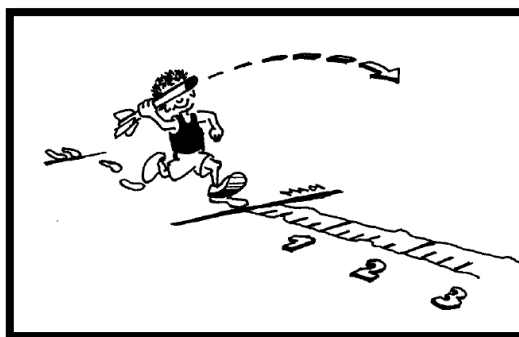
Estação 4 – Formula 1 Multidisciplinar!



Nesta estação será realizada uma estafeta com diferentes exercícios (escadas coordenação, saltos frontais e laterais sobre obstáculos e agilidade). 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.

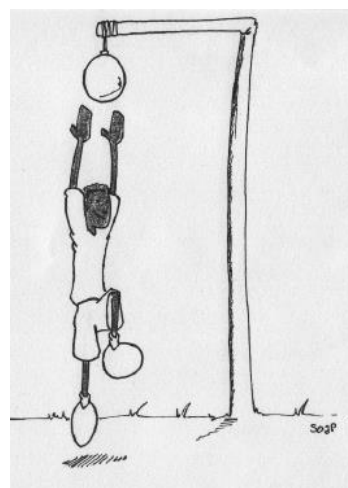
Estação 5 – Precisão com o Vortéx!

Nesta atividade, o objetivo é que cada atleta consiga lançar o vortéx para zonas limitadas por cordas onde correspondem a diferentes pontuações. Cada um terá 2 tentativas sendo que para a pontuação será contabilizado o melhor lançamento que cada um atingiu.



Estação 6 – Tenta Saltar o Mais Alto!

Nesta atividade, os pupilos terão de tentar tocar em vários níveis que estão fixados na vertical sendo que irão começar do nível 1 e deverão tentar chegar à pontuação máxima que será 5. Caso falhem o toque na marca de pontuação, podem tentar uma segunda vez. Ganham a pontuação consoante o nível que conseguirem terminar com sucesso. Terão um balanço de 10 metros e a chamada terá de ser a uma perna para evitar fazer a chamada a duas pernas de forma a cumprir a progressão correta de chamada para qualquer salto no atletismo.



Estação 7

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.

