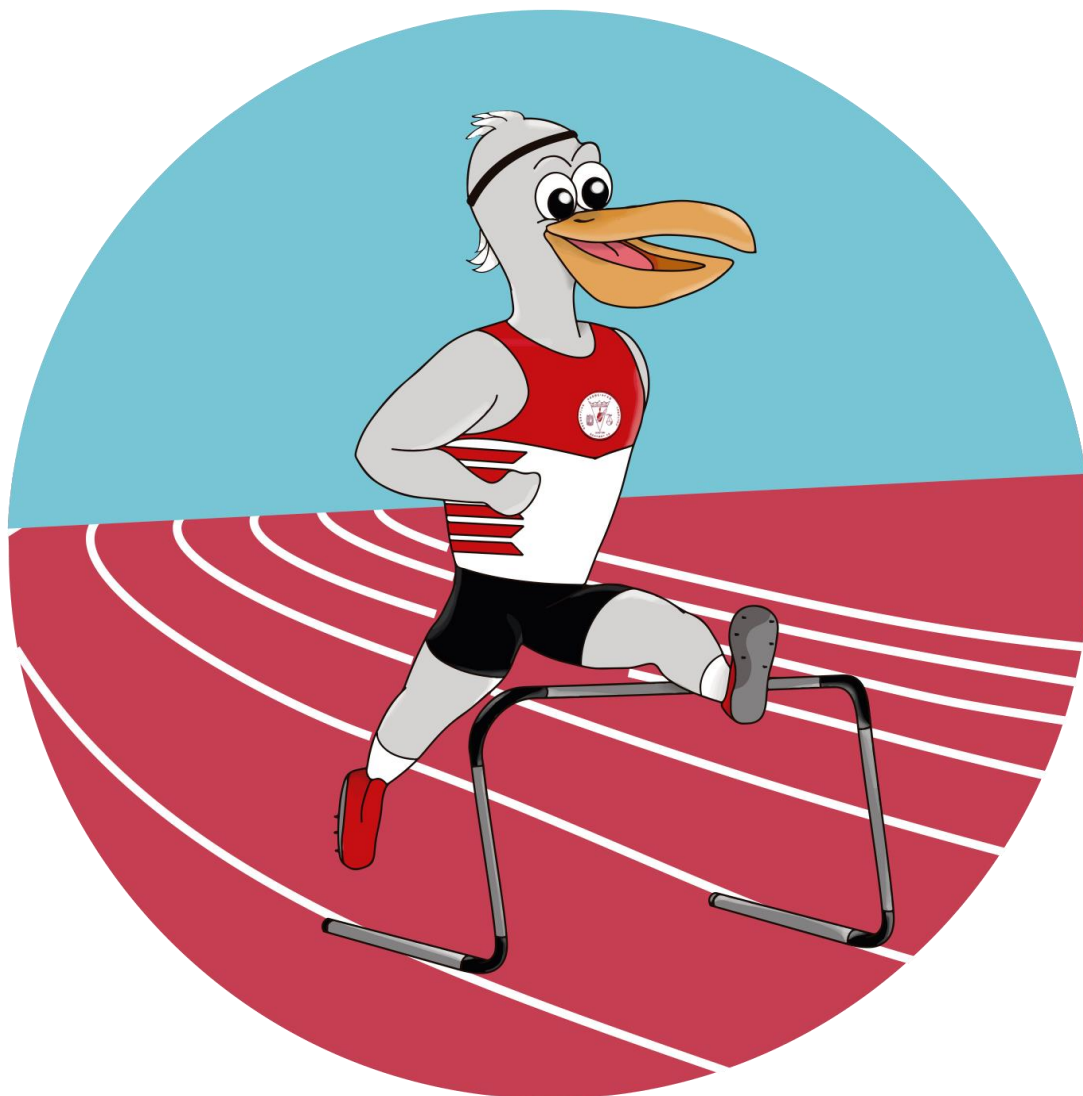


6º *Kid's Athletics* do Arneirense



1 de Dezembro

10 Horas

Pavilhão Rainha Dona Leonor - Caldas da Rainha

REGULAMENTO E ORGANIZAÇÃO

O 6º *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 2023 (nascidos entre 2012-2016).

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 26 de Novembro:

acdratletismo@hotmail.com

A organização será da total responsabilidade da Associação Cultural Desportiva Recreativa Arneirense com apoio da Câmara Municipal de Caldas da Rainha e da União de Freguesias de Caldas da Rainha– Santo Onofre e Serra do Bouro, bem como da Associação Distrital de Atletismo de Leiria.

CONSTITUIÇÃO DAS EQUIPAS

- Mínimo de 8 elementos e máximo de 10 (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 atividade será no Pavilhão Rainha Dona Leonor, situado na Rua Vitorino Fróis em Caldas da Rainha.



- O evento terá um máximo de duas horas de duração;
- A atividade será realizada na nave principal do pavilhão;
- 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
9h30	Receção e definição das Equipas
10h	Aquecimento Conjunto
10h15	Início da Atividade
11h45	Fim da Atividade
12h	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-7 pontos, 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.
- Nos concursos, no caso de existirem equipas com diferenças no número de atletas, será usada uma regra três simples para determinar o resultado da equipa: $(\text{Total de pontos alcançado} \div \text{Nº atletas}) \times \text{Nº atletas Definido}$.
- Nas corridas, todos os elementos da equipa devem realizar 1 volta completa ao percurso, devendo ser registado o tempo total da equipa. Em caso de exceção no número de atletas de uma equipa, devem ser percorridos o número de percursos referentes aos percursos expectáveis para uma equipa com o número de atletas definido.
- 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.

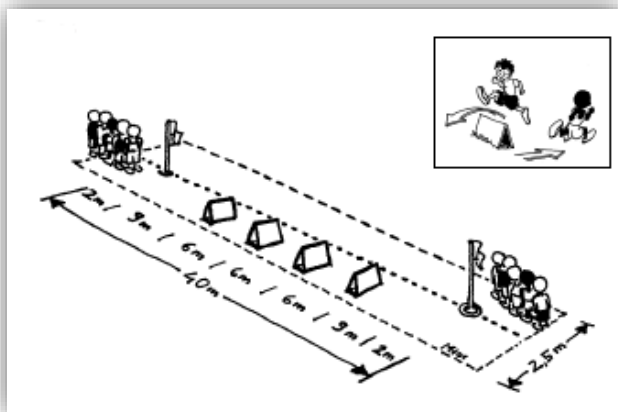
Normas de seguranças

- Os pais/acompanhantes deverão permanecer numa zona previamente destinada ao público, neste caso, será a bancada da nave principal;
- Após cada estação onde existe manuseamento de materiais, 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, 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 – Estafeta Canguru!

Nesta estação, os participantes terão de saltar a pés juntos o mais longe possível. A equipa posiciona-se em fila sendo que salta um atleta de cada vez. Após o primeiro salto, o atleta seguinte deve fazer o seu ensaio na zona de queda do atleta anterior e assim sucessivamente com os restantes colegas de equipa. Ganha a equipa que terminar mais longe.



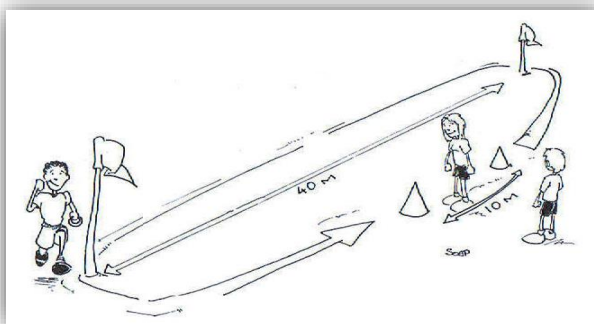
Estação 3 – Lançamento do canhão frontal

Nesta estação os atletas terão de executar o lançamento do “canhão”. Devem começar com as pernas fletidas (+ou-90º) e com a bola encostada ao peito, de seguida realizam a extensão completa das pernas e dos braços, lançando a bola para cima e para a frente. Será criada uma zona de lançamento com diferentes níveis de pontuação.



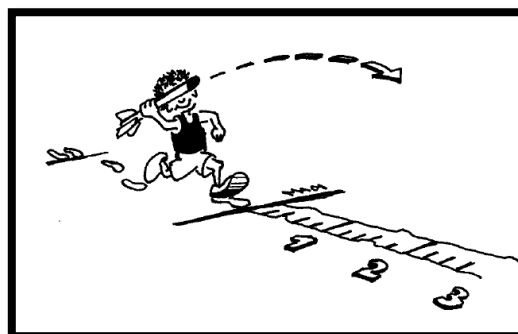
Estação 4 – Formula Pista !

Nesta estação será realizada uma estafeta onde o percurso será idêntico ao formato oval de uma pista de atletismo em forma reduzida. Haverá uma zona reduzida para a transmissão do testemunho. 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.

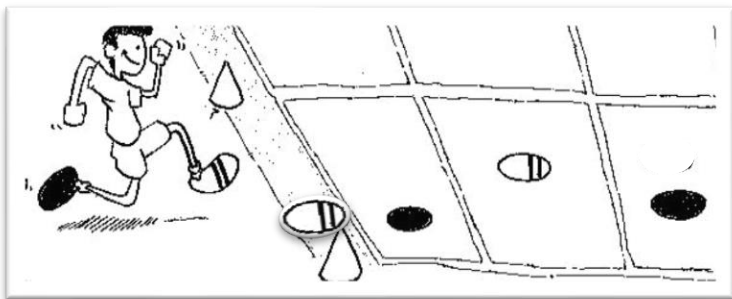


Estação 5 – Pontaria com o Vortéx!

Nesta atividade, o objetivo é que cada atleta consiga lançar o vortéx para zonas limitadas por cordas/arcos 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 – Um, Dois, Três Steps!!



Nesta atividade, os atletas terão uma área de balanço e uma zona de salto. O objetivo do exercício é correr e de seguida efetuar 3 saltos (steps). A

zona de “queda” estará dividida por zonas de pontuação (a mais próxima da zona de chamada = 1 ponto; a mais longe da zona de chamada = 4 pontos). Cada atleta terá 2 tentativas.

Estação 7

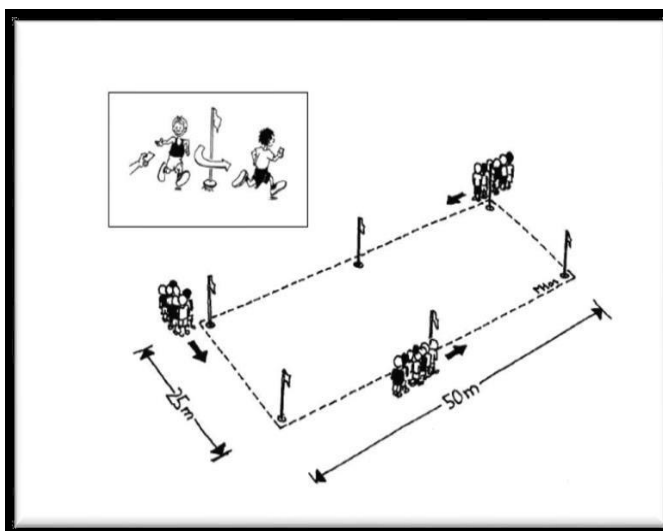
Jogo final – Vamos brincar ao Pulsação!

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.

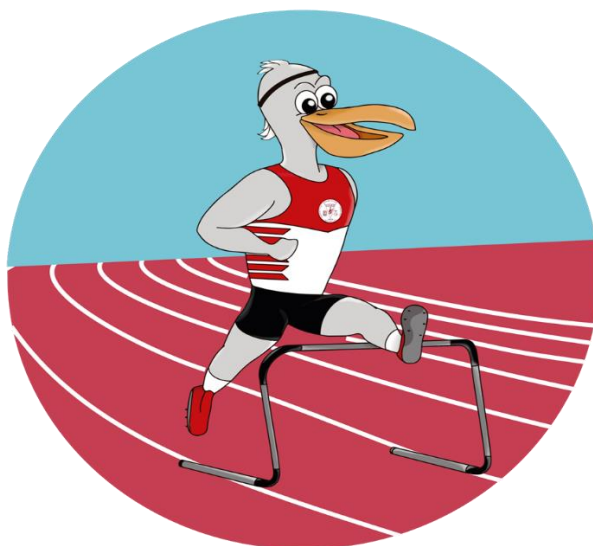
Esta prova consiste num circuito de cerca de 150 metros sem obstáculos em que cada equipa começa num ponto do circuito. Todas as equipas partem ao mesmo tempo.

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.



CONTAMOS COM A VOSSA
PRESENÇA!



#FORMAMOSCAMPEÕES