

8º Kids' Athletics do Arneirense



7 de Dezembro

10 Horas

Pavilhão do Arneirense

Caldas da Rainha

REGULAMENTO E ORGANIZAÇÃO

O 8º *Kids' 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 2024 (nascidos entre 2013 a 2018).

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 dos atletas **não-filiados** deverão ser efetuadas até às 23h59 do dia 4 de dezembro de 2024. As inscrições dos atletas **filiados** deverão ser efetuadas até às 23h59 do dia 6 de dezembro de 2024. Nesta edição, as inscrições deverão ser efetuadas na plataforma FPA Competições, quer para os atletas federados, quer para os atletas não-federados. Para alguma informação ou esclarecimento de dúvida, deverão enviar e-mail para o seguinte endereço:

acdratletismo@hotmail.com

A organização será da total responsabilidade da Associação Cultural Desportiva Recreativa Arneirense, com o apoio 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 da Associação Cultural Desportiva e Recreativa Arneirense.



- 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, bem como um lanche no pós-atividade.

PROGRAMA HORÁRIO

Horário	Atividades
9h – 9h40	Receção e definição das Equipas
10h	Aquecimento Conjunto
10h15	Início da Atividade
11h45	Fim da Atividade
12h	Entrega de medalhas e lanches

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

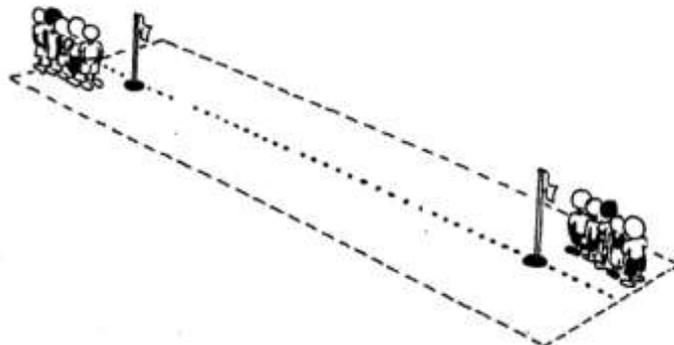
- Cada equipa será colocada numa estação;
- Permanecerão em cada estação 10 minutos;
- Após 10 minutos haverá rotação das equipas em relação às estações;
- Consoante o nº de equipas inscritas, poderão estar na mesma estação duas equipas ao mesmo tempo;
- No final, será executada a última estação com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

Normas de segurança

- Os pais/acompanhantes deverão permanecer numa zona previamente destinada ao público, neste caso, será a bancada e cadeiras disponíveis.

Estação 1 – Vaivem

Numa zona limitada, a equipa é dividida em 2 grupos que ficarão nas extremidades do setor. O objetivo é cada atleta fazer os dois corredores de velocidade plana passando o testemunho aos colegas para tentar efetuar a estafeta no menor tempo possível. Estafeta cronometrada com pontuação final das equipas por ranking.



Estação 2 – Cross-Hop



Durante 15 segundos, o atleta terá de saltar a pés juntos, o maior número de vezes seguidas, pela ordem certa dos números (centro – 1 – centro – 2 – centro – 3 – centro – 4 – centro). São somados os saltos de cada atleta e o resultado é a soma do número de saltos de todos os elementos da equipa.

Estação 3 – Lançamento do canhão

Esta estação é uma progressão para os Lançamentos onde os participantes terão de executar o multilançamento designado “canhão”. Numa primeira fase, com a bola encostada ao peito, os pupilos deverão estar sentados com os pés apoiados ao chão. Na fase a seguir, os atletas terão de fazer força com os membros inferiores para gerar um movimento explosivo e lançar a bola o mais longe possível. Cada um tem duas tentativas e o melhor lançamento será o escolhido para a pontuação.



Estação 4 – Fórmula1



Percurso de estafeta dividido com várias habilidades e que contém vários obstáculos onde parte um de cada equipa com o testemunho na mão e deverá efetuar o percurso o mais rápido possível para posteriormente entregar o testemunho ao colega que fará o mesmo trajeto e assim sucessivamente. Serão cronometrados os tempos. Sistema de pontuação por ranking.

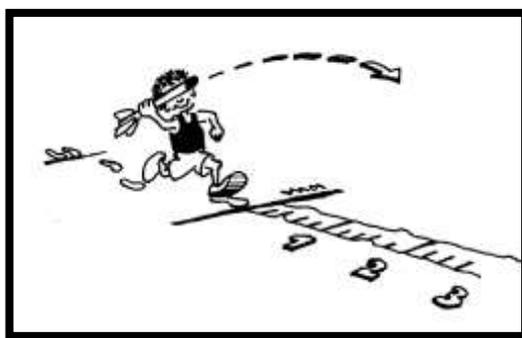
Estação 5 – Saltos de corda



Durante 30 segundos, os pupilos terão de saltar o maior número de vezes à corda. Cada um tem duas tentativas contando a melhor para a pontuação final.

Estação 6 – Pontaria com o Vortéx!

Nesta atividade, o objetivo é que cada atleta consiga lançar o vortéx para zonas limitadas por 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 7

Jogo final – Vaivem Mega

Os elementos de cada equipa são distribuídos por cones sinalizadores e distanciados de forma equitativa. O primeiro elemento tem um arco no chão com vários objetos e terá de entregar um a um ao segundo elemento da equipa, percorrendo o nº de vezes x2 aos objetos que



tem dentro do arco (exemplo: 4 argolas = 8 percursos). Os elementos a seguir, terão de fazer o mesmo até chegar ao último elemento, que terá de receber e deixar no arco final, que se encontra vazio ao início. Vence a equipa que transportar mais rápido todos os objetos de início ao fim. O tempo é cronometrado e posteriormente será feita a pontuação em sistema de ranking.

CONTAMOS COM A VOSSA
PRESENÇA!



#FORMAMOSCAMPEÕES