

Associação Cultural Desportiva Recreativa Arneirense



**1º Convívio Zona Sul**

***Kid's Athletics***

Pavilhão/Sede da ACDRA - Caldas da Rainha

5 de Dezembro de 2015, a partir das 10 Horas

# Regulamento

## EQUIPAS

- a) As equipas terão de ser compostas por **seis elementos**;
- b) Podem ser criadas equipas mistas com elementos de vários clubes, caso haja alguma equipa com o numero inferior ou superior a 6 atletas;
- c) Havendo ainda atletas de fora, suscita-se que os mesmos sejam **divididos** pelas equipas existentes;
- d) Para possibilitar que todos possam participar na atividade, **nas equipas com mais elementos** (por exemplo, sete atletas), cada equipa terá suplente(s) em cada prova e nunca poderá ser o mesmo mais que uma vez;
- e) As equipas podem ser mistas e podem ser constituídas por benjamins e/ou infantis.

## EVENTO

- O evento *Kid's Athletics* terá um máximo de duas horas de duração;
- A atividade será realizada num pavilhão com 40x20m;
- O aquecimento será responsabilidade de cada 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).
- Referente ao sistema de pontuação, todos os atletas participam e pontuam na atividade;
- No final será entregue um diploma a cada jovem.

# Programa do evento

**A hora prevista para a chegada das equipas ao local de competição será às 9h45**

HORÁRIO	ACTIVIDADE
Início da Atividade 10h00m	Organização/Identificação das Equipas. Explicação sumária da Atividade. Cerimónia de Abertura
10h10m	Aquecimento Conjunto
10h25m	Estafetas Velocidade e Barreiras
10h40m	4 Eventos em simultâneo, com cada equipa num evento diferente. 2 Saltos (Salto triplo/Salto em Altura) e 2 lançamentos (Lanç.do vortex/Lanç do canhão.
10h50m	1ª Transição
11h05m	Estafetas “Fórmula One Race”
11h20m	Continuação dos 4 eventos em simultâneo
11h30m	2ª Transição – Divulgação da classificação antes da prova final.
11h45m	Prova final – Pulsação (todas as equipas em simultâneo)
12h00m	Cerimónia de encerramento

## Local da atividade



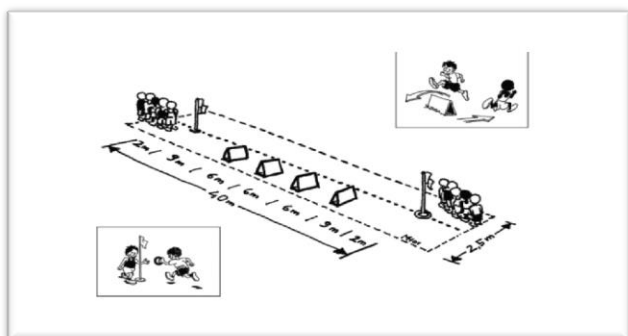
**Pavilhão/Sede da Associação  
C.D.R. Arneirense**

**Morada:** Rua Casal dos  
Barreiros, nº2; 2500-290  
Caldas da Rainha.

# Atividades Propostas

## 2 Estafetas + 4 Estações + Prova Final

### Estafeta Velocidade/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.

### 1 – Lançamento do Vortex

Numa zona de balanço de 5 metros, os alunos têm de lançar o vortex o mais longe possível. Cada aluno tem três tentativas sendo que pontua o melhor lançamento de cada um.



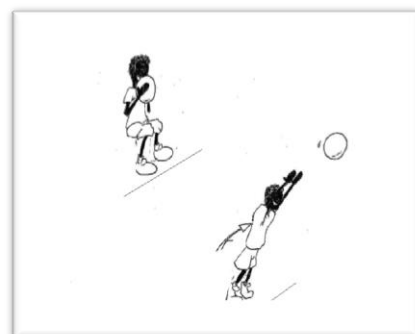
### 2 – Triplo-Step

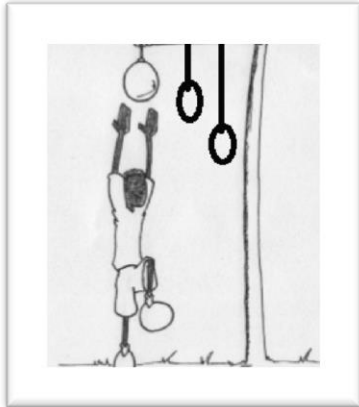
O objetivo da estação é que cada atleta efetue a partir de uma zona de “chamada”, 3 saltos consecutivos com um apoio sobre o outro, designado por Step. Será medida a distância em três tentativas para cada aluno sendo que pontua o melhor de cada um.



### 3 – Lançamentos do canhão

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





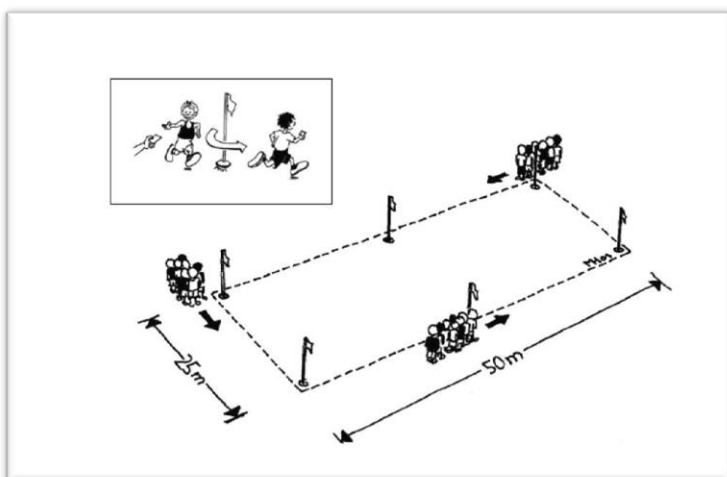
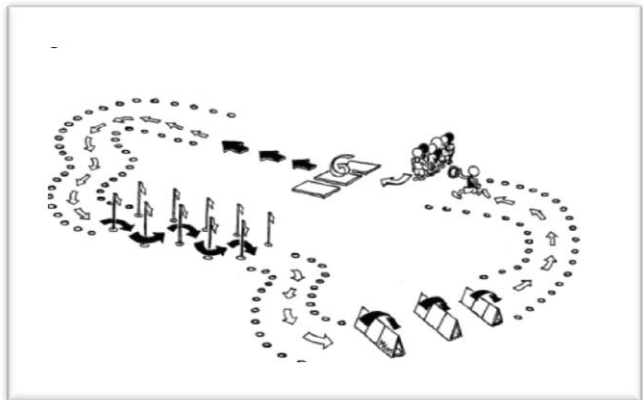
lançamentos de cada atleta em que o melhor de cada um será pontuável para a sua equipa.

## 4 – Saltar + 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.

## Estafetas “Fórmula One Race”

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.



## Prova Final “Pulsção”

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 máxima e a tiver menos, terá a pontuação mínima. Todos poderão pontuar.

# **Juízes do evento**

1. É responsabilidade de a organização local garantir a quantidade de voluntários para o ajuizamento de todo o evento.
2. A organização local pode solicitar a cada clube participante um ou dois “juízes de clube” (atletas mais velhos ou pais dos participantes) que possam ajudar, essa solicitação tem de ser feita antes do dia do evento e pode ser feita de forma informal.

**A organização agradece que seja informada caso haja casos omissos e/ou esclarecimento de duvidas.**

## **Contactos:**

-Telemóvel: 916488130

-E-mail: [alex.cardeira94@gmail.com](mailto:alex.cardeira94@gmail.com)