

KIDS ATHLETICS

VEM BRINCAR AO ATLETISMO!

LOURIÇAL

4 MAIO '25



 PARQUE NATURAL RICO SOFIA



REGULAMENTO

I Kids' Athletics da A.C.R.D. Louriçal

Artigo 1.º

ORGANIZAÇÃO

1. A organização do I Kids' Athletics da A.C.R.D. Louriçal é uma iniciativa da Associação Cultural Recreativa e Desportiva do Louriçal, com o apoio do Município de Pombal, Junta de Freguesia do Louriçal e da Associação Distrital de Atletismo de Leiria (ADAL).
2. O evento realiza-se no dia 4 de maio de 2025, no Parque Natural Rico Sofia (terra batida), na Vila do Louriçal (localização: <https://maps.app.goo.gl/aajgfiwSZzGvd9U88>).
3. O Convívio será organizado no formato "Fórmula 6+1", permitindo, se necessário, equipas mistas, independentemente do clube ou associação de origem. Cada equipa deverá ter, idealmente, 8 elementos, podendo este número ou a estrutura do formato vir a ser ajustados, consoante o número final de inscritos.

Artigo 2.º

OBJETIVO

Este evento visa promover um conjunto de atividades que se adequam à estimulação e aprendizagem de diversos movimentos fundamentais ao desenvolvimento motor das crianças. Desta forma, pretende-se dar a conhecer às crianças um Atletismo atrativo, acessível e instrutivo, através de formas jogadas das diferentes disciplinas da modalidade.

Artigo 3.º

PROGRAMA/HORÁRIO

- 09:15 – RECEÇÃO DAS EQUIPAS (As equipas/crianças devem chegar até às 09:30)
- 09:30 – REUNIÃO TÉCNICA (IDENTIFICAÇÃO DAS EQUIPAS/EXPLICAÇÃO DAS ATIVIDADES)
- 09:50 – CERIMÓNIA DE ABERTURA / AQUECIMENTO
- 10:00 – INÍCIO DAS ATIVIDADES: 6 ESTAÇÕES E RODAGEM A CADA 10 MIN/15MIN
- 12:00 – FIM DAS ATIVIDADES
- 12:15 – ENTREGA DE MEDALHAS, DIPLOMAS E LANCHES
- 12:30 – ENCERRAMENTO DA ATIVIDADE



Artigo 4.º

INSCRIÇÕES

1. As inscrições são gratuitas e abertas a todos os jovens dos 6 aos 11 anos.
2. As inscrições devem ser feitas pelos Clubes ou Atletas Individuais diretamente na plataforma da FPA Competições, na página <https://www.fpacompeticoes.pt/>, até às 23:59 do dia 30 de abril (quarta-feira).
2. Na inscrição de atletas não federados, deve proceder-se ao envio do termo de responsabilidade (ver anexo) devidamente preenchido e assinado para o email da organização: associacaolourical@gmail.com.

Artigo 5.º

ESCALÕES PARTICIPANTES

1. Podem inscrever-se todas as crianças, de ambos os sexos, de acordo com os escalões em vigor:
 - BENJAMINS A (Sub-10) - 2016, 2017, 2018 e 2019 (6 a 9 anos)
 - BENJAMINS B (Sub-12) - 2014 e 2015 (10 a 11 anos)

Artigo 6.º

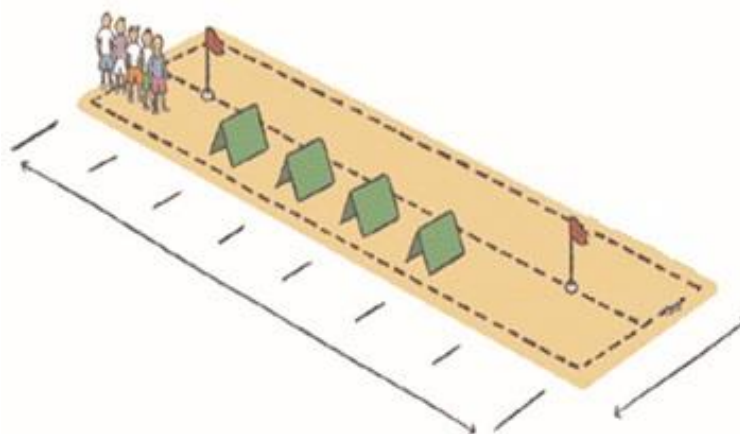
DURAÇÃO

1. O evento terá uma duração máxima de 2 horas, com o formato “Fórmula 6+1”.
2. Num primeiro momento, serão realizadas 2 estações de corrida de velocidade/barreiras, 2 de saltos, 1 de lançamento e 1 de marcha.
3. No segundo momento será realizado o Jogo Final (Pulsção) que se realiza com um máximo de 4 equipas em simultâneo.

Artigo 7.º

EVENTOS

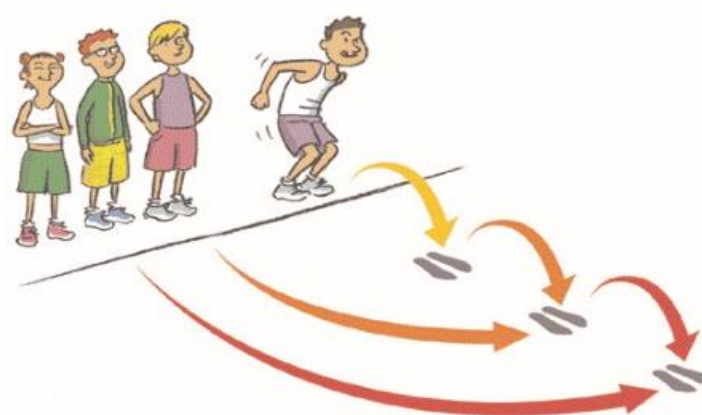
1. VAIVÉM CEREBRAL



Descrição: Corrida de estafetas que combina corrida com estimulação cognitiva (montagem de puzzle). O percurso é composto por dois segmentos, um de barreiras e outro de velocidade plana. No final do primeiro percurso (barreiras), o atleta deve recolher uma peça do puzzle e, de seguida, realizar o percurso plano de volta. O atleta seguinte só arranca depois de o atleta anterior ter passado a linha de chegada. Recolhidas todas as peças, as equipas têm de montar o puzzle no menor tempo possível. Antes do início da prova, as equipas têm 30 segundos para memorizar o resultado final do puzzle.

Pontuação: A pontuação é elaborada de acordo com os tempos: a equipa mais rápida a terminar a construção do puzzle é a vencedora, sendo as restantes equipas classificadas pela ordem crescente dos seus tempos (da mais rápida para a mais lenta).

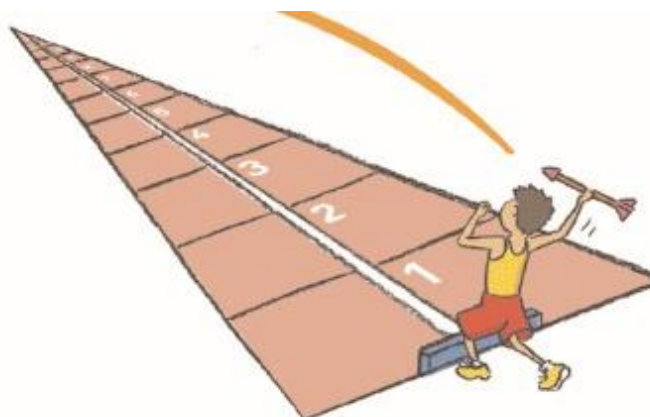
2. SALTO CANGURU



Descrição: O primeiro elemento da equipa coloca-se atrás da linha de partida, faz um agachamento e salta para a frente o mais longe que conseguir, fazendo a receção em equilíbrio com ambos os pés. O local de receção do primeiro elemento da equipa torna-se a linha de partida para o segundo elemento, e assim sucessivamente até todos executarem o exercício. Caso algum elemento caia para trás, será considerado o ponto de contacto com o solo mais recuado.

Pontuação: Cada equipa tem 3 tentativas e a pontuação é dada através do resultado final de todos os saltos da equipa (todos os elementos da equipa competem), contando para a classificação o melhor resultado das 3 tentativas. A medição é registada em pontos, a equipa que saltar mais longe tem o máximo de pontos, a que saltar exactamente a seguir terá menos 1 ponto e assim sucessivamente.

3. MEGA ARREMESSO



Descrição: O praticante tem uma zona de balanço de 5 metros, tendo de executar o lançamento sem pisar e ultrapassar a linha final de lançamento. O participante deve lançar o engenho o mais longe possível.

Pontuação: Cada criança lança duas vezes, contando para a pontuação o melhor registo individual de cada uma. No final, somam-se os melhores registos individuais de cada elemento da equipa.

Cada lançamento é pontuado tendo em conta as áreas de queda:

ZONA 1= 1 ponto

ZONA 2= 2 pontos

ZONA 3= 3 pontos

ZONA 4= 4 pontos

ZONA 5= 5 pontos

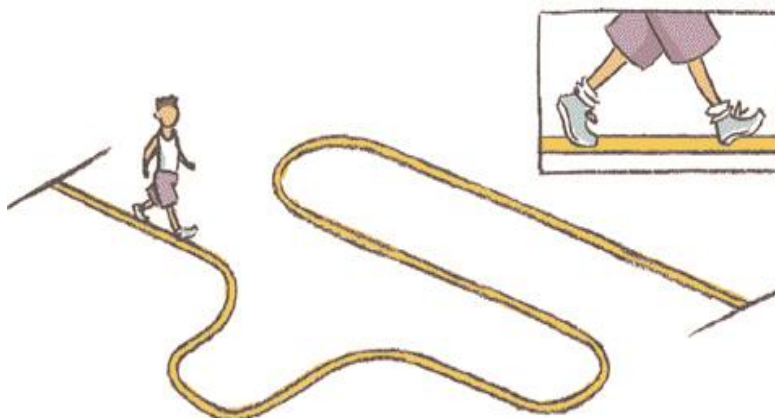
4. SALTAR À CORDA



Descrição: Durante **15 segundos**, o atleta deve realizar o maior número de saltos possível com os dois pés em simultâneo. Caso a corda bata nas pernas/pés e seja interrompido o movimento, esse salto não é contabilizado.

Pontuação: Cada elemento tem duas tentativas e é contabilizado apenas o melhor resultado de cada elemento para a pontuação da equipa.

5. MARCHA



Descrição: O participante percorre uma distância de 30 metros, devendo deslocar-se sobre uma linha de referência com 5cm de largura. O atleta deverá ter sempre um pé em contacto com o solo, não podendo existir fase de voo. O percurso pode ter mudanças de direção.

Pontuação: Cada participante realiza duas tentativas, contando para a classificação a melhor. É contabilizado o tempo e por cada infração técnica — não pisar a linha ou perder o contacto com o solo — é aplicada uma penalização de 1 segundo ao tempo final.

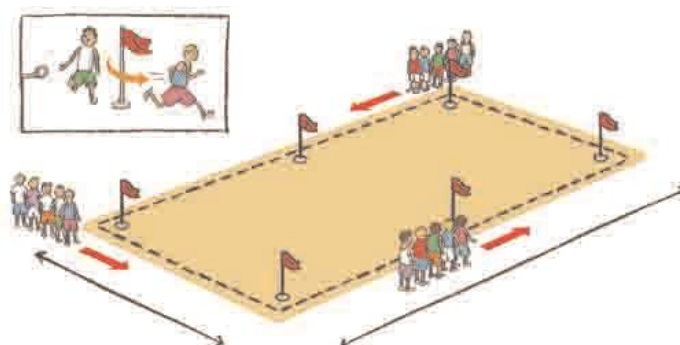
6. FÓRMULA 1



Descrição: A prova consiste numa corrida de estafetas na qual as crianças alternam corrida de velocidade com corrida de barreiras e corrida em slalom. Correm duas equipas em simultâneo.

Pontuação: A classificação é feita de acordo com os tempos, a equipa que demorar menos tempo recebe a maior pontuação e a equipa que demorar mais tempo receberá a pontuação mínima.

7. PULSAÇÃO



Descrição: Corrida de **4 minutos** com o intuito de se dar o maior número de voltas a um percurso definido com cerca de 200 metros. Conforme o n.º de equipas presentes, poderão ser realizadas duas séries. Após cada volta, os atletas apanham uma tampinha que devem depositar no balde da sua equipa.

Pontuação: A pontuação é atribuída com base no número de tampinhas recolhidas.



Artigo 8.º

CLASSIFICAÇÕES

1. Será estabelecida uma classificação coletiva, pelo resultado obtido no conjunto das provas realizadas.

Artigo 9.º

CERIMÓNIA DE ENTREGA DE PRÉMIOS

1. A cerimónia de entrega de prémios será realizada após o término do evento.
2. Serão entregues prémios de participação a todos os atletas.

Artigo 10.º

DIREITO DE IMAGEM

1. A aceitação do presente regulamento traduz, obrigatoriamente, que o praticante autoriza a organização da prova à gravação total ou parcial da sua participação na mesma.
2. Pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a sua imagem para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (toda a comunicação social, internet, fotografia, vídeo, cartazes, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitaria que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica ou em espécies.



TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, tutor do(a) atleta, _____,
nascido(a) a ___/___/___, portador(a) do Cartão de Cidadão n.º _____, para os
devidos efeitos e sob minha inteira responsabilidade, declaro:

1. que o meu educando não possui quaisquer contraindicações médicas para a prática de atividade física, mais concretamente para participar no I KIDS' ATHLETICS da A.C.R.D. Louriçal;
2. que é da minha inteira responsabilidade assegurar, previamente à inscrição do meu educando, do estado da sua aptidão física para o exercício desta atividade;
3. que assumo toda a responsabilidade no caso de ocorrer algum acidente.

_____, _____ de _____ de 2025

(O Declarante)