

# **9º Kids' Athletics do Arneirense**



**13 de Dezembro**

**10 Horas**

**Pavilhão da ACDR Arneirense**

# **REGULAMENTO E ORGANIZAÇÃO**

O 9º*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 Benjamins A e B referentes à época 2025 (nascidos entre 2014-2019).

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, exceto casos devidamente autorizados pela organização.

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 deverão ser efetuadas até às 23h59 do dia 10 de dezembro de 2025, 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 email para o seguinte endereço:

[acdratletismo@hotmail.com](mailto: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 prova será o Pavilhão/ da ACDR Arneirense

Rua Casal dos Barreiros, nº2; 2500-290 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, 2 de saltos e 2 de lançamentos e 1 de corrida *endurance*);
- Haverá entrega de prémios a todos os participantes

# **PROGRAMA HORÁRIO**

Horário	Atividades
<b>9h30</b>	Receção e definição das Equipas
<b>10h</b>	Aquecimento Conjunto
<b>10h15</b>	Início da Atividade
<b>11h45</b>	Fim da Atividade
<b>12h</b>	Entrega de prémios

# **SISTEMA DE PONTUAÇÃO**

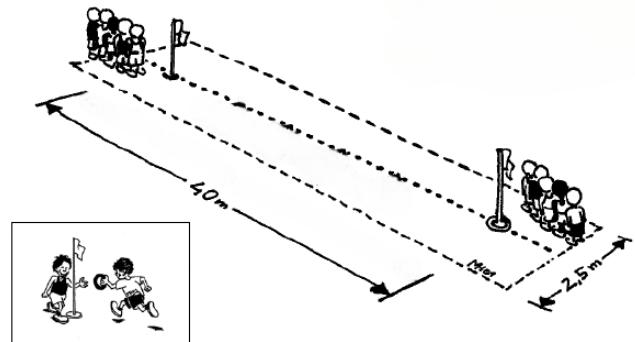
- Nas estações de estafetas, a equipa que efetuar menor tempo possível recebe nº de pontos referente ao total de equipas em participação. (exemplo: 8 equipas – melhor equipa recebe 8 pontos; 2<sup>a</sup>-7 pontos, etc.);
- Nas restantes estações, haverá um método de pontos igual. Os atletas de cada 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: (Total de pontos alcançado ÷ N° atletas) x N° 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/OU 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.

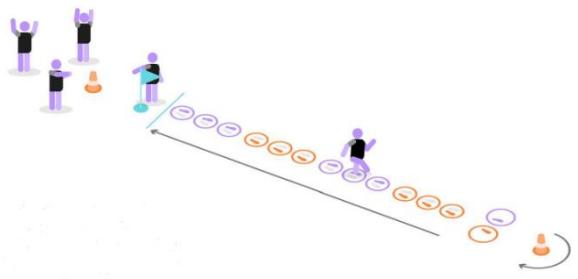
## Estação 1 – Vai e vem velocidade/barreiras!

Numa zona limitada, a equipa é dividida em 2 grupos que ficarão nas extremidades do setor. O objetivo é cada atleta fazer o percurso de corrida o mais rápido possível, passando o testemunho aos colegas para tentar efetuar a estafeta no menor tempo possível.



## Estação 2 – Estafeta a saltar!

Nesta estação, os atletas irão realizar uma estafeta de, realizando saltos ao pé-coixinho, sobre os arcos, numa direção e correndo para trás na direção oposta após chegar ao final do percurso. Os atletas devem apoiar o pé direito e esquerdo consoante as cores dos arcos, apoiando o pé direito nos arcos vermelhos e o pé esquerdo nos arcos de outra cor, quando chegarem ao final do percurso contornam o cone e voltam a correr para tocar na mão do colega seguinte. Vence a equipa mais rápida.



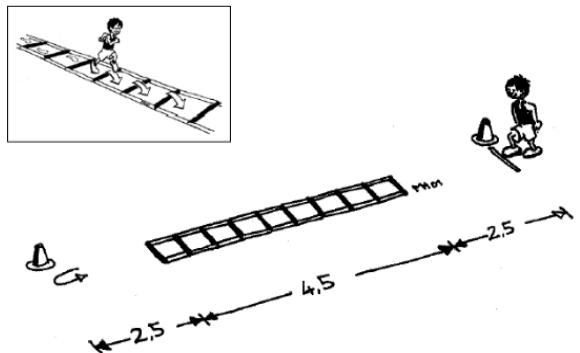
### Estação 3 – Lançamento do canhão frontal

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.

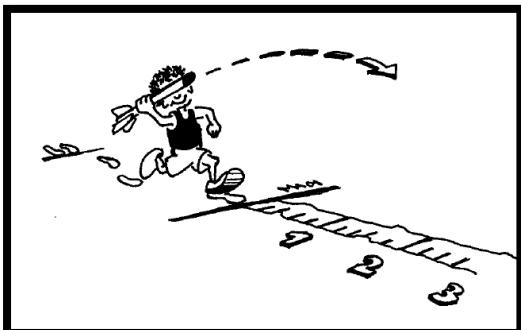


### Estação 4 – Estafeta Coordenativa

Cada Atleta parte atrás da linha da sua equipa, corre até à escada de coordenação, passa a escada de coordenação fazendo skipping alto apoiando 1 pé em cada espaço, de seguida corre até tocar com a mão no cone e volta para trás repetindo o mesmo exercício até tocar na mão do seu colega de equipa que deverá partir de imediato. 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.

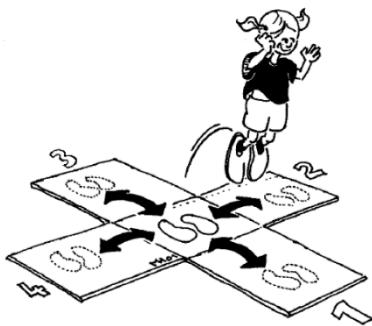


### Estação 5 – Lançamento do Vortex!



Nesta atividade, o objetivo é que cada atleta consiga lançar o vortex 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 – Cross Hop



Nesta atividade, os atletas têm 15" para dar o máximo de voltas possíveis ao circuito, percorrendo todos os números por ordem crescente, sendo que após cada nº o atleta deverá passar pela casa central da cruz. Apenas são contabilizadas voltas completas.

## Estação 7

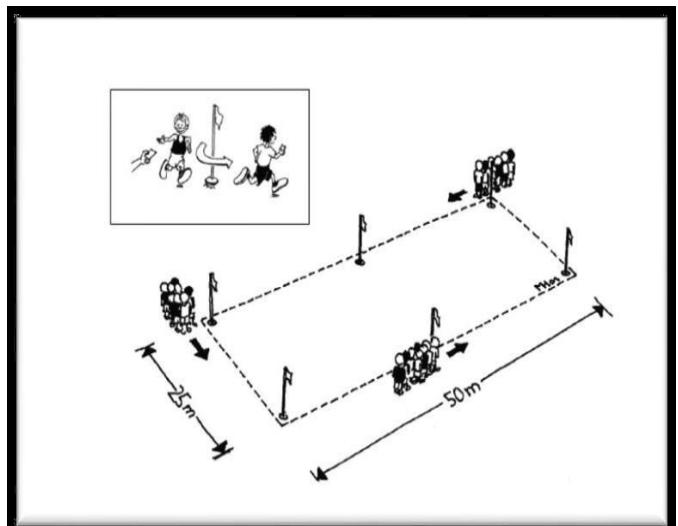
### Jogo final – Vamos brincar ao Pulsação!

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.



**CONTAMOS COM A VOSSA  
PRESENÇA!**



**#FORMAMOSCAMPÕES**