

KIDS ATHLETICS

ALPIARÇA

18 FEB
15H00

NAVE DESPORTIVA
DE ALPIARÇA

Organização



Apoio



18 de Fevereiro de 2017, a partir das 15h00

Organização

Este torneio Kids Athletics é organizado pela Associação de Atletismo de Santarém. Conta com o apoio da Federação Portuguesa de Atletismo, Câmara Municipal de Alpiarça, Clube Desportivos Os Águias de Alpiarça e Secção de Atletismo - Associação 20 km de Almeirim.

Este evento é destinado a jovens com idades compreendidas entre os 6 e os 12 anos (Benjamins A e B, Infantis) de ambos os sexos (equipas mistas).

Equipas

- a) Cada equipa tem que ser composta pelo mínimo de 6 elementos (atletas) e no máximo 12 - O número de elementos será decidido no próprio dia;
- b) Podem ser criadas equipas mistas com elementos de vários clubes, caso haja alguma equipa com número inferior ou superior a 6 elementos;
- c) Havendo ainda elementos de fora, suscita-se que os mesmos sejam divididos pelas equipas existentes;
- d) Para possibilitar que todos os elementos possam participar nas atividades, os desempenhos das equipas que ficarem com menos participantes do que o número decidido no dia, serão alvo de:
 - nas corridas são escolhidos o(s) elemento(s) que repetem o percurso;
 - nos concursos faz-se a seguinte conta: {Pontos Alcançados / Nº elementos da Equipa} x Nº Elementos Equipa Decidido no local.
- e) As equipas podem ser mistas e podem ser constituídas por benjamins e/ ou infantis. Caso o número de elementos justifique poderão ser feitas equipas só de cada escalão.

Evento

- a) O evento Kids Athletics tem a duração máxima de 2 horas;
- b) As atividades são realizadas na Nave Desportiva de Alpiarça, a partir das 15h;
- c) O aquecimento é da responsabilidade da organização local e é feito em conjunto com todos os participantes;
- d) O evento é constituído por 7 provas (3 de corrida, 2 de saltos e 2 de lançamentos);
- e) As equipas são distribuídas por cada estação, estando em cada uma cerca de 10 minutos e devem rodar ao sinal (apito) de quem está a coordenar;
- f) Atuam 2 equipas simultaneamente em cada estação por forma a estimular a "competição";
- g) Cada estação tem pelo menos 2 monitores, um coordena a execução do jogo e outro anota os resultados dos elementos de cada equipa. Em cada estação ficam sempre os mesmos monitores, devendo estes fazer uma pequena demonstração aos elementos das equipas no início de cada estação. No momento de rodar de estação, fica um monitor a receber as novas equipas e o outro a acompanhar as equipas para a próxima estação;
- h) Na rotação das equipas, as equipas numeradas com número par, rodam no sentido dos ponteiros do relógio, as numeradas com número ímpar, rodam no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Este método de rotação permite que todas as equipas compitam entre si;
- i) Referente ao sistema de pontuação, todos os elementos de cada equipa participam e pontuam na atividade;
- j) No final será entregue um diploma e uma lembrança a cada elemento das equipas.

Programa

As equipas devem chegar ao local do evento às 14:45 h do dia 18 de Fevereiro de 2017.

14h50	Organização/Identificação das equipas. Explicação Sumária das Atividades.
15h00	Cerimónia de Abertura.
15h10	Aquecimento Conjunto.
15h25	Início das atividades competitivas, ...estações e rotação a cada 10 minutos.
16h45	Prova Final
17h00	Cerimónia de encerramento

Atividades (6 Estações + Prova Final)

Estação 1: Estafeta de Velocidade (*Bend Relay - sprint*)

Procedimento: São necessárias duas pistas para cada equipa: uma zona de transmissão e uma zona de corrida.

Todos os membros da equipa estão reunidos antes da área de 10 m (zona transmissão). O primeiro participante começa a correr até ao primeiro bastão, gira em torno dele, corre em linha reta, em seguida, gira em torno do segundo bastão para correr de volta ao ponto de partida. Entrando na zona de transmissão, o atleta entrega o testemunho ao seu colega que irá correr o mesmo percurso e assim por diante.

A transmissão deve ser realizada em movimento e o atleta que recebe deve estar de frente para o colega que entregará o testemunho.

O cronometro é ativado quando o primeiro participante passa a linha de partida (entra na zona transmissão e é parado quando o último companheiro de equipa cruza a zona de transmissão).

Pontuação: É realizada de acordo com o tempo de chegada da equipa vencedora. As equipas seguintes são classificadas de acordo com o sua ordem de tempo.

Estação 2: Jogo dos 3 Pausinhos

Procedimento: Nesta atividade, o objetivo é que cada elemento consiga realizar saltos a um pé sobre 3 cones. Existem 5 níveis de dificuldade, estando os cones em cada um dos níveis afastados entre si em 5 distâncias distintas. Por cada nível os atletas têm 2 tentativas.

Pontuação: Por cada nível que os atletas realizem com sucesso recebem um ponto. Ex: Nível 3, 3 pontos.

Estação 3: Lançamento do canhão a partir da posição de sentado uma bola.

Procedimento: Esta estação é uma progressão para o lançamento do peso, em que cada elemento de equipa terá 3 tentativas para fazer um lançamento de peito com uma bola de 1kg. O lançamento será efetuado numa zona delimitada. Serão contabilizados todos os lançamentos de cada atleta em que o melhor de cada um será pontuável para a sua equipa.

Pontuação: Os pontos são atribuídos mediante as distâncias realizadas dentro das zonas delimitadas, sendo que a primeira zona vale 1 ponto e a segunda 2 pontos e assim sucessivamente.

Estação 4: *Fórmula 1*

Procedimento: Será realizada uma estafeta com diferentes obstáculos em que competem duas equipas de cada vez. O objetivo é cada atleta fazer o corredor de velocidade em plano, passando pelo slalom de bastões, posteriormente pelo corredor de barreiras e finaliza passando o testemunho aos colegas para tentar efetuar a estafeta no menor tempo possível. Cada elemento de equipa inicia a sua estafeta com uma "cambalhota" à frente no colchão.

Pontuação: Os pontos são atribuídos mediante o tempo, ou seja, a equipa que tiver o tempo mais rápido terá a melhor pontuação e por aí em diante.

Estação 5: Salto Canguru

Procedimento: Executar a chamada sem balanço a partir de uma linha previamente delimitada realizando 1 salto de canguru. Após o salto do primeiro atleta, o atleta seguinte efetua o seu salto e assim sucessivamente.

Pontuação: Os pontos são atribuídos mediante as distâncias realizadas dentro das zonas delimitadas. É contabilizado o melhor salto de cada elemento da equipa.

Estação 6: Lançamento do Vortex

Procedimento: Numa zona de balanço de 5 metros, os atletas têm de lançar o vórtex o mais longe possível dentro das zonas delimitadas. Cada aluno tem 3 tentativas sendo que pontua o melhor lançamento de cada um.

Pontuação: Os pontos são atribuídos mediante as distâncias realizadas dentro das zonas delimitadas, sendo que a primeira zona vale 1 ponto, a segunda 2 pontos e assim sucessivamente até aos 5 pontos. É contabilizado o melhor lançamento de cada elemento da equipa.

Prova Final: *Pulsção*

Procedimento: No final de cada equipa passar por todas as estações, irá ser realizada uma corrida de resistência em que irão participar todas as equipas em simultâneo. Esta prova consiste num circuito de cerca de 120 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 corrida terá a duração de 4 minutos.

Pontuação: A equipa que obter mais cartões recebe a pontuação máxima e a que tiver menos terá a pontuação mínima.

Juízes

1. É responsabilidade da organização local garantir os voluntários necessários para ajuizamento de todo o evento.
2. A organização solicita a cada clube participante um ou dois "juízes de clube" (atletas mais velhos ou pais dos participantes) que possam ajudar.

Inscrições

As inscrições para o torneio Kids Athletics são gratuitas e são realizadas no dia e no local do evento.

Os atletas participantes que não se encontram filiados devem fazer-se acompanhar do encarregado de educação (familiar directo) e podem participar mediante o preenchimento por parte do encarregado de educação de um termo de responsabilidade.