

# 2.º Kids Athletics

## III Week Demo Sport

### Organização

O **Clube Desportivo de Leomil** organiza, em colaboração com a **Associação de Atletismo de Viseu**, o **Evento Kids Athletics, Moimenta da Beira**, integrado na **III Week Demo Sport**.

Este evento é destinado a jovens com idades compreendidas entre os **6 e os 12 anos** de idade de ambos os sexos em equipas mistas, do concelho de Moimenta da Beira e atletas dos Clubes da Associação de Atletismo de Viseu.

### Data/Horário

25 de maio de 2024, das 14:30 horas às 17:30horas

### Espaço

**Estádio Municipal**. Caso as condições meteorológicas à data da realização do evento não sejam favoráveis, então terá que ser no **Pavilhão Municipal**.

### Inscrições

As inscrições devem ser feitas através da página da **fpacompeticoes.pt**, impreterivelmente até às 23:59 do dia 23 de maio de 2024 (quinta-feira).

### Material

Kits Kids Athletics (material do CDL)

6 tapetes de ginástica

### Equipas

- Cada equipa deve ser composta por um número mínimo de 6 elementos (atletas);
- As equipas serão mistas com elementos do concelho e dos diferentes clubes participantes;
- Estarão em competição equipas do Nível I do Kids Athletics 2.0.

### Evento

- O evento terá a duração máxima de 2 horas;
- As atividades serão realizadas no Estádio Municipal de Moimenta da Beira, a partir das 14h30;
- O aquecimento é realizado em conjunto com todos os participantes do evento;
- O evento é constituído por 6 provas (2 de corrida, 2 de saltos e 2 de lançamentos);

- e) Na rotação das equipas pelas estações as mesmas vão rodar de acordo com a disponibilidade das estações existentes, sendo que vão para as quais ainda não tenham passado. Devem, quando terminarem uma estação, aguardar no local correspondente ao número da sua equipa, até serem conduzidos pela organização para a estação seguinte;
- f) Referentes ao sistema de pontuação, todos os elementos de cada equipa participam e pontuam na atividade, não existe 0 na pontuação;
- g) No final será entregue o diploma de participação e um lanchinho a cada elemento das equipas.

### **Programa**

As equipas devem chegar ao local do evento até às 14:30h.

14h45	Organização/Identificação das equipas. Explicação Sumária das Atividades.
15h00	Início da Atividade.
	Aquecimento Conjunto.
15h15	Início das atividades competitivas.
17h00	Cerimónia de encerramento.

## ***Atividades a desenvolver:***

### **Velocidade**

#### **Estafeta de Velocidade e Barreiras**

A prova consiste numa estafeta de 80 metros, sendo que o percurso é dividido num percurso de velocidade (ida) e de barreiras (volta). O percurso de velocidade é feito em corrida plana e o outro, de barreiras com 6m de distância entre elas.

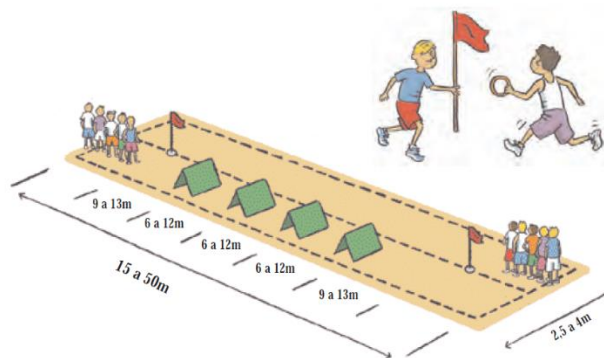
A equipa é dividida em duas colunas, cada uma

no início de cada percurso, estando o testemunho no primeiro elemento do lado do percurso plano.

Ao ser dada a partida a prova começa com o primeiro executante a correr os 40 metros planos. Após completar o percurso, entrega o testemunho ao segundo participante, que irá realizar o percurso das barreiras. Depois, faz a transmissão ao participante seguinte, que fará o percurso plano, e assim sucessivamente.

O jogo termina quando todos os participantes tiverem percorrido os dois percursos.

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



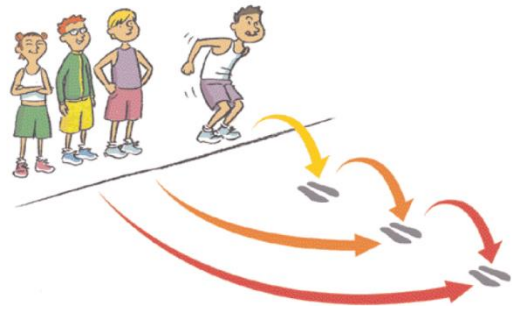
## Saltos

### Salto a pés juntos – Salto Canguru

A prova consiste na execução de vários saltos a pés juntos a partir de uma posição de agachamento por toda a equipa, uns a seguir aos outros.

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 “juíz” marca a distância atingida desde a linha de partida. Se um elemento cair para trás é o ponto de contacto com o solo que conta. 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.

Cada equipa tem duas tentativas e a pontuação é dada com através do resultado final de todos os saltos da equipa, contando para a classificação o melhor resultado das duas tentativas.



### Saltos cruzados

A partir do centro o jovem salta a dois pés para a frente, para trás e para os lados (ver figura). Especificamente, a ordem dos saltos é a seguinte: em primeiro do centro para a frente e da frente para o centro, depois do centro para trás e de trás para o centro, a seguir para a direita e da direita para o centro, e finalmente para a esquerda e de regresso ao centro.



Cada participante tem duas tentativas de 15 (quinze) segundos cada uma, durante as quais tenta fazer o maior número ciclos possível. A cada ciclo (frente, centro, trás, centro, direita, centro, esquerda) é dado 1 (um) ponto. Se o atleta se enganar num dos ciclos, terá de voltar ao 0 e recomeçar esse ciclo. É apenas registada a melhor das duas tentativas.

## Agilidade

### Saltar à corda

Durante 30 segundos os jovens tentam saltar o maior número de saltos possível. Cada jovem tem direito a 2 tentativas contando para a classificação a melhor das tentativas.

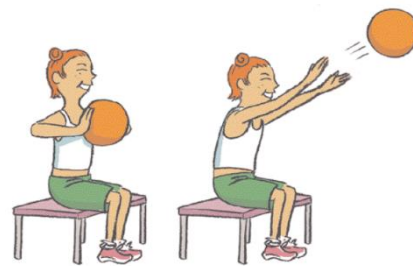
Pontuação: somam-se o número de saltos de todos os jovens da equipa.



## Lançamentos

### Lançamento frontal

Partindo da posição de sentado, o jovem lança uma bola medicinal de 1kg. Repete-se o lançamento se cair fora da zona marcada. Cada jovem lança duas vezes contando para a pontuação o melhor registo individual de cada jovem. Somam-se os melhores registos individuais de cada jovem para se encontrar o total no evento de lançamento da bola de basquetebol a partir da posição sentado.



**Pontuação:** O Lançamento é pontuado por zonas.

Zona 1 – 1 Ponto / Zona 2 – 2 pontos / Zona 3 – 3 pontos / Zona 4 – 4 pontos / Zona 5 – 5 pontos.

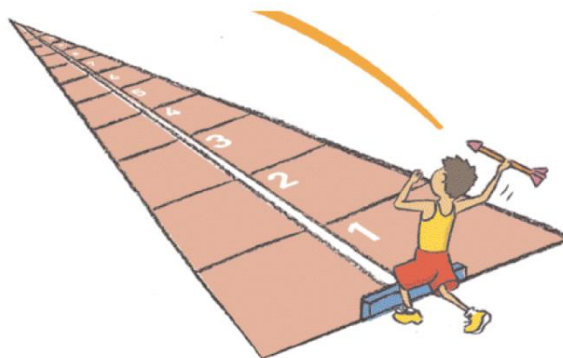
### Lançamento do Vortex

A partir da posição de parado, o jovem lança o vortex.

Os participantes têm uma zona limite de lançamento, o que significa que vão ter de lançar atrás dessa mesma zona.

Repete-se o lançamento se cair fora da zona marcada.

Cada jovem lança duas vezes contando para a pontuação o melhor registo individual de cada jovem. Somam-se os melhores registos individuais de cada jovem para se encontrar o total no evento.



**Pontuação:** O Lançamento é pontuado por zonas.

Zona 1 – 1 Ponto / Zona 2 – 2 pontos / Zona 3 – 3 pontos / Zona 4 – 4 pontos / Zona 5 – 5 pontos.

### Estafeta com obstáculos – Fórmula 1

A prova consiste numa corrida de estafeta com um percurso com cerca de 80 metros, dividido em 3 partes distintas: corrida de velocidade, slalom (5 postes com 1 metro de distância entre eles) e corrida com barreiras (3 grupos de barreiras), usando um testemunho.

Haverá duas equipas a competir ao mesmo tempo, sendo que a prova termina quando todos os elementos da equipa percorrerem o percurso.

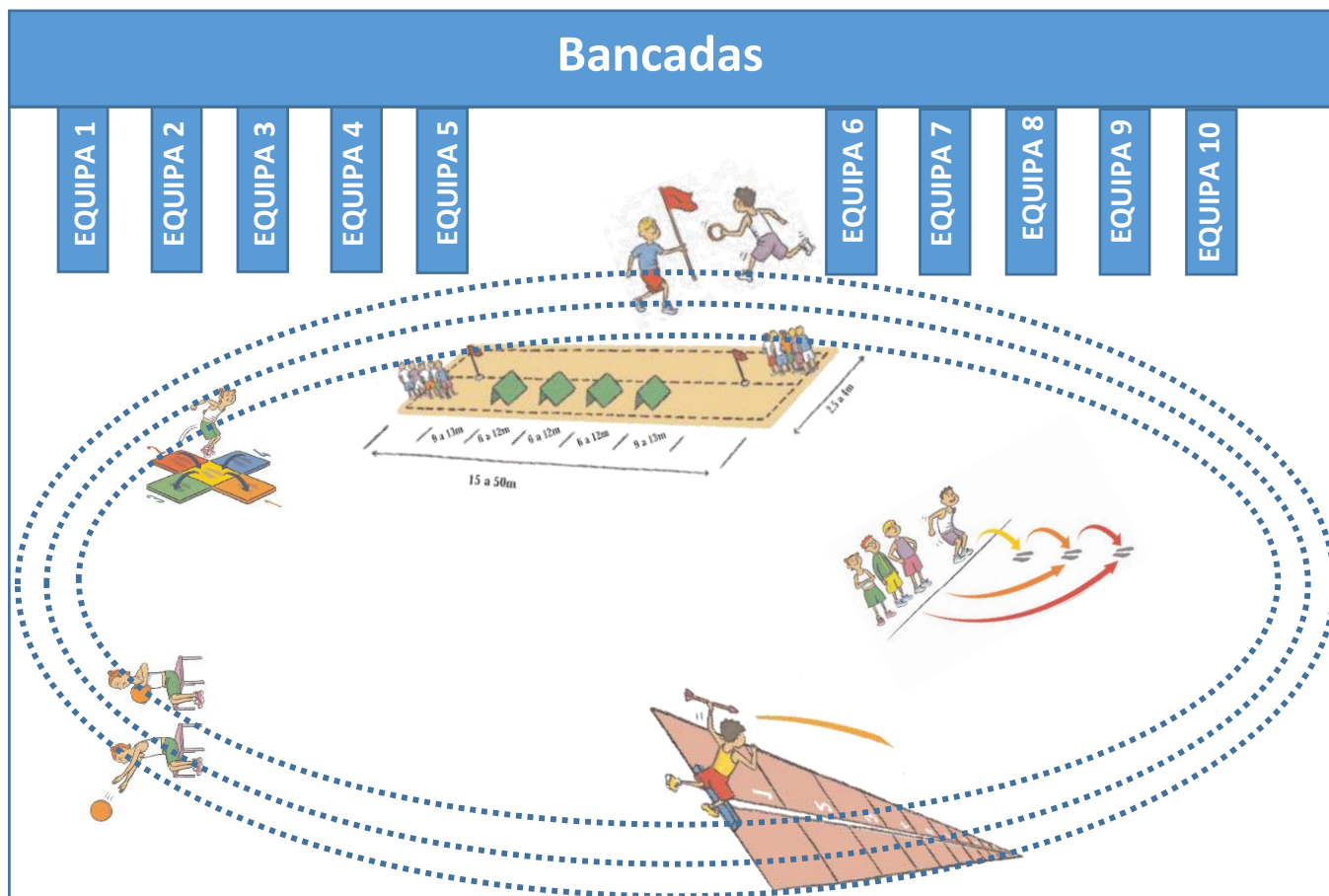
A classificação é feita de acordo com os tempos, sendo que a equipa que demorar menos tempo recebe a maior pontuação, e a equipa que demorar mais tempo receberá a pontuação mínima.



## Juízes

Serão Juízes do evento elementos dos dois clubes organizadores e duas estudantes do Curso de Desporto. É feita uma reunião prévia com todos os Juízes no sentido de se familiarizarem com os jogos e sistemas de pontuação.

## Organização das estações



## **Fórmula 1**

