



KIDS ATHLETICS AFIFE

Pavilhão Municipal David Freitas - Afife
22 de fevereiro de 2025 - 10:00

Organização

A atividade Kids Athletics é organizada pela Associação Desportiva Afifense, com o apoio da Associação de Atletismo de Viana do Castelo.

Este evento é, preferencialmente, destinado a atletas dos escalões Infantil A (SUB 11) nascidos entre 2014 a 2016 ou, Infantil B (SUB 13) nascidos em 2012 e 2013. de ambos os sexos em equipas mistas. Atletas de outros escalões poderão participar, mas deve ser considerada a sua proficiência para evitar grandes desníveis de prestação.

Equipas

- a) As equipas serão constituídas no local de competição, sendo compostas por um número mínimo de 6 elementos (atletas), mas os grupos/equipa podem participar com qualquer número de elementos.
- b) As equipas devem ser mistas.
- c) As inscrições deverão ser feitas através da plataforma fpacompeticoes.pt até ao dia 20 de fevereiro, indicando nome, data de nascimento e escalão de cada atleta;

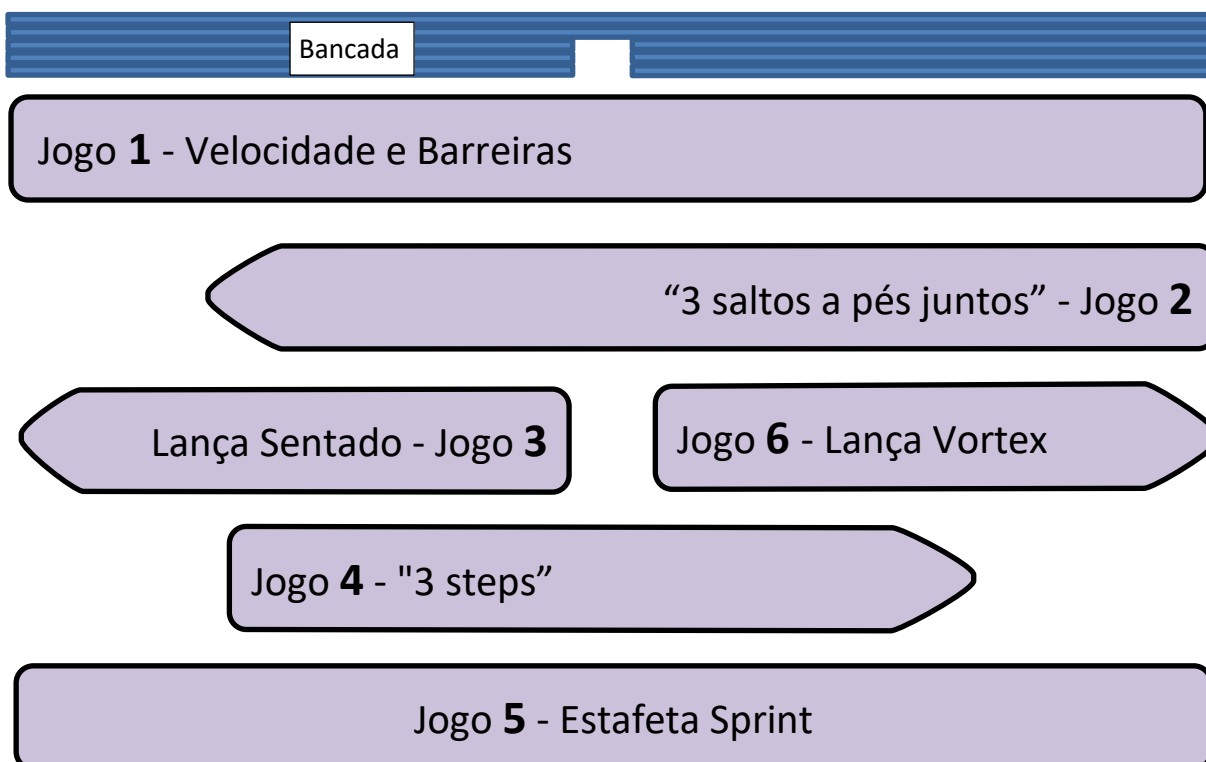
Evento

- a) O evento terá a duração máxima de 2 horas;
- b) As atividades serão realizadas no Pavilhão Municipal Dr. David Freitas, em Afife, a partir das 10h00;
- c) O aquecimento é da responsabilidade da organização local e é realizado em conjunto por todos os participantes do evento;
- d) O evento é constituído por 7 provas (3 de corrida, 2 de saltos e 2 de lançamentos);
- e) A rotação das equipas pelas estações será coordenada pelos juizes presentes. Quando terminarem uma estação as equipas devem manter-se no local até serem dirigidos pela organização para a estação seguinte;
- f) No que se refere ao sistema de pontuação, todos os elementos de cada equipa participam e pontuam na atividade, não existe 0 na pontuação;
- g) No final serão divulgados os resultados, mas não haverá classificação, nem prémios por classificação.

Programa

Até às 10h00	Chegada das equipas ao local do evento.
10h10	Explicação Sumária das Atividades.
10h15	Início da Atividade.
12h15	Cerimónia de encerramento.

Distribuição dos jogos no espaço disponível



Atividades a desenvolver:

Velocidade

Estafeta de Velocidade e Barreiras

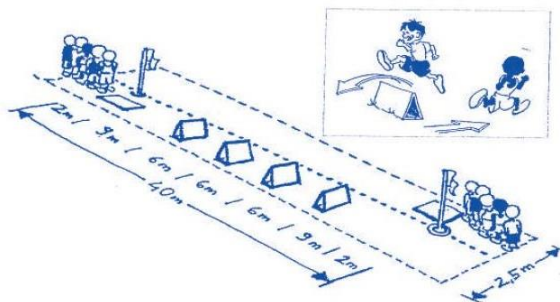
A prova consiste numa estafeta de 60 metros, sendo que o percurso é dividido num percurso de velocidade (ida) e de barreiras (volta). O percurso de velocidade é feito em corrida plana e o outro, de barreiras com 6m de distância entre elas.

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.



Estafeta "Sprint"

Estafeta com 6 (seis) percursos "vai e vem", de 60 metros numa distância balizada de 30 metros em 2 corredores, tendo um corredor uma Zona de Transmissão de 10 metros (a

meio) e Linha de Partida e de Meta (coincidente com o final da Zona de Transmissão) e um corredor limpo.

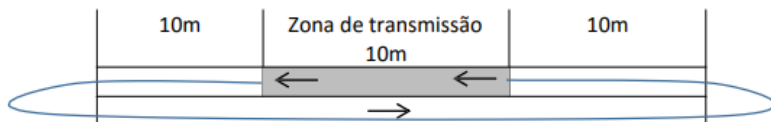
Cada aluno terá que fazer o percurso de "vai e vem", contornando um pino colocado nas extremidades do percurso;

Cada infração cometida por uma equipa terá 3 segundos de penalização

(soma ao tempo final). Exemplos: passagem do testemunho fora da Zona; não contornar o pino;

A Estafeta é realizada por duas vezes. Será contabilizado o melhor dos dois tempos efetuados por cada equipa;

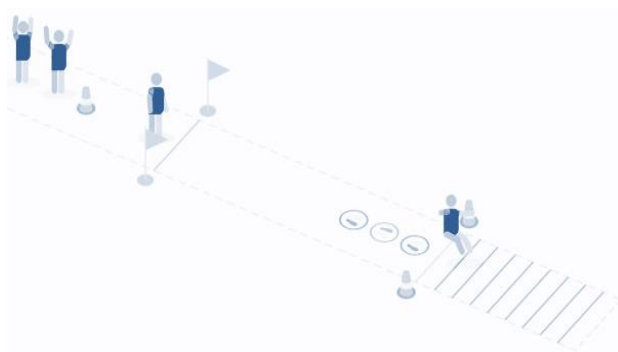
Cada equipa tem que fazer alinhar todos os seus elementos no conjunto das duas provas de Estafeta.



Saltos

3 steps

Os participantes realizarão uma corrida de balanço de 5 metros, devidamente delimitada por um cone. A chamada é feita numa zona delimitada e os participantes deverão, posteriormente, fazer 3 apoios consecutivos e alternados, designados de steps. A distância de salto será medida. Cada participante terá direito a um ensaio para experimentar e mais três ensaios pontuados. A pontuação é atribuída mediante o local onde o participante colocou o calcanhar, na zona de queda. O resultado da equipa será a soma da pontuação obtida no melhor dos 3 saltos, de cada participante.



3 saltos a pés juntos

Os participantes realizarão três saltos consecutivos mantendo os pés paralelos e iniciando o movimento sem corrida de balanço. O salto inicial é feito numa zona delimitada e os participantes deverão, posteriormente, fazer os 3 saltos consecutivos. O segundo elemento da equipa irá realizar a sua prova começando do local onde o primeiro colega terminou. Os restantes elementos repetirão o processo. O resultado da equipa será determinado pela distância total percorrida por toda a equipa.



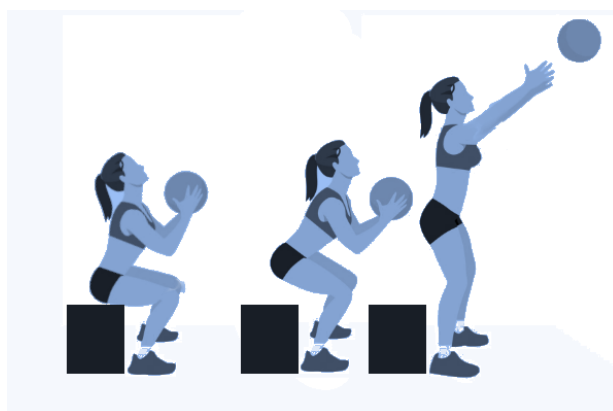
Lançamentos

Lançamento de peito da posição de sentado

Arremesso a partir do peito e da posição de sentado de uma bola medicinal de 1 kg.

Depois de levantar os pés não poderão avançar no sentido do lançamento.

Pontuação: A medição dos lançamentos é feita em intervalos de 25 cm (sempre por excesso) e a 90º da linha de lançamento. Para o total da equipa, conta a melhor das duas tentativas de cada elemento.



Lançamento Vortex em precisão

Os participantes têm uma zona limite de lançamento, o que significa que vão ter de lançar atrás dessa mesma zona. O lançamento é feito com um Vortex.

O aluno coloca-se no sector de balanço, pega no Vortex pela “cabeça”, faz uma pequena corrida de balanço no sentido do sector de queda; e lança três vezes consecutivas procurando acertar dos alvos colocados no solo à sua frente.

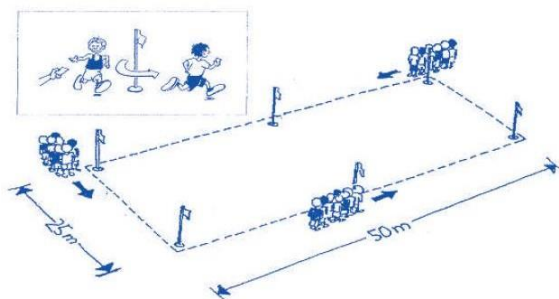


A melhor tentativa alcançada nos três lançamentos é registada na folha de competição que somada às dos restantes colegas dará a pontuação total da equipa.

Corrida de Resistência

Corrida da Pulsação

Esta prova é constituída por um percurso com cerca de 100 metros, na qual todos os participantes terão de dar o maior número de voltas durante 3 minutos. As equipas são divididas por escalões dos atletas e participam ao mesmo tempo. Cada equipa começa num local diferente e sempre que completar uma volta recebe um cartão (ou objeto similar) que terá de depositar numa caixa que se encontra



no lado oposto ao local onde recebeu. O mesmo procedimento será feito em todas as voltas. Haverá um juiz responsável por cada setor de depósito. Depois de concluída a prova de resistência, os juízes responsáveis por cada setor contam os cartões conseguidos por cada equipa. Ganha a equipa que tiver conseguido mais cartões, sendo as seguintes classificadas por ordem decrescente.

Juízes

A organização solicita a cada clube participante que traga os seus juízes para que possam auxiliar no ajuizamento de cada uma das provas.

Inscrições

As inscrições deverão ser feitas através da plataforma fpaconmpeticoes.pt até ao dia 20 de fevereiro, indicando nome, data de nascimento e escalão de cada aluno.