

# ATHLETICS KIDS – PAVILHÃO

07 DE MARÇO DE 2026

PAVILHÃO MUNICIPAL DAVID FREITAS - AFIFE

## PROGRAMA HORÁRIO

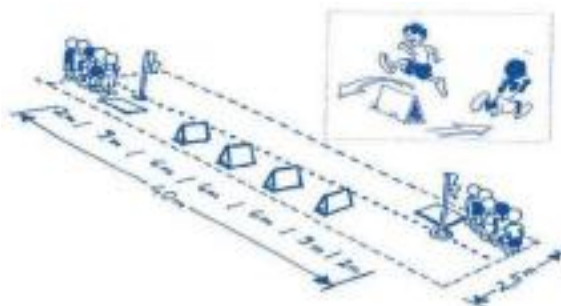
Hora	Observações	
09:30	Organização/Identificação das equipas.	Explicação Sumária das Atividades.
09:45	Início da Atividade.	Aquecimento Conjunto.
10:00	Início das atividades competitivas.	Equipas Completas
11:30	Cerimónia de encerramento	Foto de Grupo

## REGULAMENTO

1. Esta atividade Kids Athletics é organizada pela Associação de Atletismo de Viana do Castelo com o apoio da Associação Desportiva de Afife. Este evento é destinado a todos os jovens com idades compreendidas entre os 6 e os 11 anos (Benjamins A e B) de ambos os sexos em equipas mistas.
2. Cada equipa deve ser composta por um número mínimo de 6 elementos (atletas). Podem ser criadas equipas mistas com elementos de vários clubes, caso existam equipas com número inferior 6 elementos. Havendo ainda elementos de fora, os mesmos serão divididos pelas equipas existentes.
3. As equipas devem ser mistas. O aquecimento é da responsabilidade da organização local e é realizado em conjunto por todos os participantes do evento.
4. O evento é constituído por 7 provas (3 de corrida, 2 de saltos e 2 de lançamentos). Na rotação das equipas pelas estações as mesmas vão rodar de acordo as indicações da organização. Devem, quando terminar a respetiva estação, manter-se no local até serem dirigidos pela organização para a estação seguinte. Referente ao sistema de pontuação, todos os elementos de cada equipa participam e pontuam na atividade, não existe 0 na pontuação;
5. No final será entregue uma lembrança a cada elemento das equipas participantes.

- 6. INSCRIÇÕES.** Deverão ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até às 23:59 horas da quinta-feira, dia 05 de março, de forma a ser efetuada a admissão de atletas. Depois das inscrições concluídas a organização reserva o direito de ajustar o regulamento.
- 7. Confirmações:** Todos os atletas devem efetuar a confirmação de presença **até 1 hora antes das respetivas provas.** Quem confirmar e não aparecer na competição paga uma coima de 1,5 euros.
- 8. ESTAÇÕES:**

### 8.1 - *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

## 8.2 - **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 atleta 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), por exemplo; passagem do testemunho fora da Zona ou 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.

## 8.3 - **Saltos**

### **Salto em distância com Vara**

A partir de uma corrida de balanço de aproximadamente 5m, o participante salta à vara (a partir de numa base destinada ao encaixe da mesma) em direção às zonas alvo.

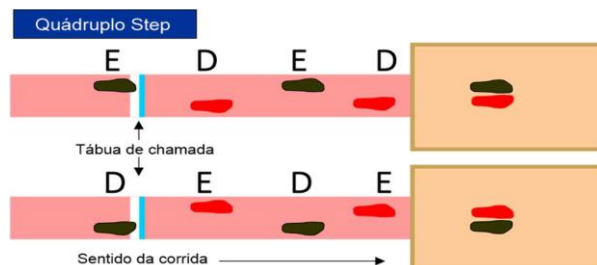
A chamada (salto) tem de ser feita apenas a uma perna (os destros devem segurar a vara com a mão direita em cima e os esquerdos com a esquerda em cima).



Os participantes colocarão (encaixarão) a vara para saltar, na base para o encaixe da vara, tentam alcançar as zonas alvo (serão pneus, arcos, colchões ou círculos) marcados no chão, dispostos da seguinte forma: o primeiro vale 2 pontos, o segundo 3, o terceiro 4 pontos, até ao quinto que vale 6 pontos.

#### 8.4 – **Quádruplo Salto**

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 4 Steps consecutivos e alternados.



A sucessão será alternando apoios: E + D + E + D + queda ou D + E + D + E + queda.

Recomenda-se que haja uma linha (ou outra referência) de delimitação da corrida de balanço situada a 20m da “linha de chamada”.

As distâncias de referência para as Tábuas de Chamada serão entre 9 e 11m (as tábuas” de chamada poderão ser improvisadas).

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 2 saltos, de cada participante.

#### 8.5- **Lançamentos**

##### Lançamento dorsal Bola Medicinal

Para esta prova, o participante tem de colocar-se atrás da linha de lançamento com os pés paralelos e de costas viradas para a direção do lançamento. A bola medicinal (1 Kg) deve ser segura com ambas as mãos à frente do corpo com os braços estendidos.



O participante faz um ligeiro agachamento (para criar uma pré- tensão nos músculos da coxa) e depois uma rápida extensão das pernas e dos braços de forma a lançar a bola medicinal para trás por cima da cabeça o mais longe possível para a área de lançamento. Após o lançamento, o participante pode ultrapassar a linha (por exemplo: dar um passo atrás).

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.

## 8.6 - Lançamento Vortex

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.

Cada elemento de equipa tem direito a duas tentativas de lançamentos e a classificação é atribuída através de um sistema de pontuação consoante a distância lançada - 1 a 10 pontos, correspondendo cada ponto a 1 metro. A distância máxima do sector é de 20m, contanto a melhor pontuação de cada elemento das duas tentativas executadas.



## 8.7 - Estafeta - Mega

A prova é frequentemente organizada como uma estafeta de transporte, onde o objetivo é transportar 3 objetos (frequentemente ringues ou arcos) de um ponto de partida (A) para um ponto de chegada (B).

Vencedor: Ganha a equipa que conseguir colocar em primeiro lugar os 4 objetos no arco B.

Ao sinal sonoro (apito ou outro), o 1.º participante de cada equipa (colocado atrás da partida A), parte e corre com o testemunho (ringue) até ao colega seguinte (colocado ao lado do cone), a quem entrega o testemunho.

Ciclo de Entrega: O colega que recebe o testemunho corre para o seguinte. Em seguida, o colega regressa ao local de origem (A) para recolher um novo ringue, correndo novamente para o colega seguinte para nova entrega

