

## Descrição das Atividades do circuito do Evento KIDS ATLETICS – 14 Janeiro

### AAS

<b>Nível I</b>
Vaivém mega
Escada de agilidade
Saltos laterais
Salto canguru
Lançamento em arco de joelhos
Lançamento de bandeja
Fórmula 1

#### Vaivém Mega

**Procedimento:** Vence a equipa que mais rápido fizer o transporte de 4 argolas do início ao fim do percurso. Cada atleta percorre uma parte igual do trajeto, estando o percurso total dividido em igual número de trajetos de acordo com o número de atletas por equipa. No total o atleta percorre 8 vezes o seu trajeto (vaivém = 2 vezes) uma vez que tem 4 argolas para levar até ao colega (até ao no caso último atleta).

**Pontuação:** É cronometrado o tempo da corrida, procedendo-se à pontuação em sistema de ranking pontuado.

#### Estafeta com Escada de Agilidade

**Procedimento:** Cada equipa realiza um percurso de composto por uma habilidade de agilidade na escada e corrida de velocidade, em regime de vai-vém. É registado o tempo total da equipa. Cada equipa realiza duas vezes o evento. Sempre que um dos jovens se engana na sequência volta ao início da escada. Habilidade: dentro-fora com duplo apoio.

**Pontuação:** É cronometrado o tempo da estafeta, procedendo-se à pontuação em sistema de ranking pontuado.

**Pontuação:** É cronometrado o tempo da estafeta, procedendo-se à pontuação em sistema de ranking pontuado.

#### Saltos Laterais

**Procedimento:** Neste desafio, o objetivo é fazer o maior número de saltos laterais por cima de um pequeno obstáculo. O desafio tem a duração de 15 segundos e são contabilizados todos os saltos. Um salto é válido quando os dois pés tocam no solo.

**Pontuação:** São contabilizados os saltos de cada elemento da equipa e o resultado é a pontuação da equipa neste desafio. Recursos materiais: Não é necessária uma plataforma específica para

este desafio, o mais importante é a escolha de um pequeno obstáculo para transpor. Pode ser usada uma barreira de tamanho mais baixo, cones marcadores ou qualquer outro objeto que não ponha em causa a segurança dos participantes.

### **Salto Kanguru**

**Procedimento:** Um elemento da equipa de cada vez, salta a pés juntos (impulsão horizontal). Podem repetir 2 vezes esta habilidade, sendo que conta o melhor salto – melhor pontuação.

**Pontuação:** São criadas várias zonas de queda que correspondem à pontuação. Zona 1 = 1 Ponto / Zona 2 = 2 pontos / Zona 3 = 3 pontos / Zona 4 = 4 pontos / Zona 5 = 5 pontos. Pontuação: Soma-se a melhor pontuação de cada elemento, obtendo assim a pontuação da equipa.

### **Lançamento em arco de joelhos**

**Procedimento:** Este desafio consta no lançamento de uma bola o mais longe possível, pegando na mesma com as duas mãos ao mesmo tempo. O participante inclina-se para trás (hiperextensão do tronco) com a bola já atrás da cabeça e realiza o lançamento para a frente com os braços estendidos.

**Pontuação:** Cada participante tem duas tentativas, contando para o somatório da equipa o seu melhor lançamento. A pontuação é feita por zonas. Zona 1 = 1 ponto, zona 2 = 2 pontos, zona 3 = 3 pontos, zona 4 = 4 pontos e zona 5 = 5 pontos.

### **Lançamento de bandeja**

**Procedimento:** Partindo da posição de pé, o jovem lança a bola medicinal na posição de bandeja (lançamento frontal com as mãos entre as pernas). 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 e zona 5 = 5 pontos.

## **Fórmula 1**

**Procedimento:** O percurso tem entre 60 a 80m de comprimento e está dividido em diversas habilidades, corrida de velocidade plana, corrida de velocidade sobre barreiras, corrida de velocidade com slalom e rolamento à frente. Todos os participantes têm de começar com um rolamento à frente no tapete ginástica. Como testemunho é usado um anel/ringue macia de borracha. O primeiro de cada equipa começa ao sinal de um apito ou outro. Os seguintes partem quando receberem o testemunho.

**Pontuação:** É cronometrado o tempo da corrida, procedendo-se à pontuação em sistema de ranking pontuado.

Nível III
Vaivém
Escada de agilidade
Salta pocinhas (Corre e Salta)
3 Saltos de kanguru
Lançamento Rotacional
Lançamento da bola com passo de impulso
Fórmula 1



### Vaivém

**Procedimento:** Vence a equipa que mais rápido concluir o percurso de vai vem. Cada atleta percorre uma parte igual do trajeto, estando o percurso total dividido em igual número de trajetos de acordo com o número de atletas por equipa. No total o atleta percorre 2 vezes o seu trajeto (vaivém = 2 vezes).

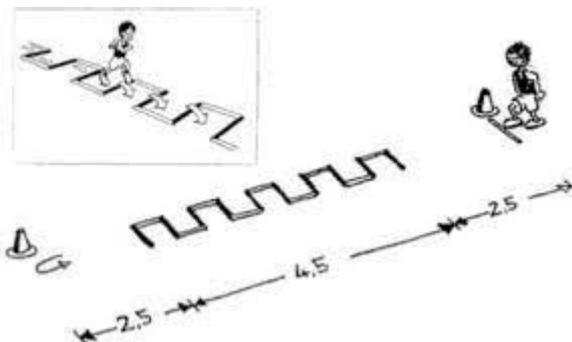
**Pontuação:** É cronometrado o tempo da corrida, procedendo-se à pontuação em sistema de ranking pontuado.

### Estafeta com Escada de Agilidade

**Procedimento:** Cada equipa realiza um percurso de composto por uma habilidade de agilidade na escada e corrida de velocidade, em regime de vai-vém. É registado o tempo total da equipa. Cada equipa realiza duas vezes o evento. Sempre que um dos jovens se engana na sequência volta ao início da escada. Habilidade: dentro-fora com duplo apoio.

**Pontuação:** É cronometrado o tempo da estafeta, procedendo-se à pontuação em sistema de ranking pontuado.

**Pontuação:** É cronometrado o tempo da estafeta, procedendo-se à pontuação em sistema de ranking pontuado.



### Salta Pocinhas – Corre e salta

**Procedimento:** Nesta atividade, o objetivo é que cada elemento consiga correr e saltar o mais longe possível ao longo de um percurso que irá ter conjuntos de cones, igualmente afastados (5 a 7 m), onde poderá colocar 4 ou 5 apoios entre os mesmos. No entanto, haverá limitações: haverá 5 níveis de dificuldade, onde se evolui o tamanho da zona de cones sob a qual se salta. Cada elemento de equipa tem 3 tentativas em cada nível, sendo que para pontuação será contabilizado o melhor nível atingido.

**Pontuação:** Os pontos também se distribuem de maneira similar ao nível, ou seja, quanto mais elevado o nível, mais pontos ganha.

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

### 3 saltos de canguru

**Procedimento:** Vence a equipa que obtiver mais Pontos.

Cada elemento realiza 3 saltos a pés juntos seguidos (impulsão Horizontal) para o mais longe possível, parando no fim do último o monitor ou assistente observa o ponto de “aterragem”, o mais perto da linha de partida (calcanhares) e na tela métrica a que distância chegou. A prova é completa quando todos os membros da equipa realizarem os seus 3 saltos.

**Pontuação :** Todos os membros da equipa competem e pontuação final é somatório da distância obtida por cada um.



### **Lançamento da Bola com passo de impulso**

**Procedimento:** Esta estação é uma progressão para o lançamento do peso, em que cada elemento de equipa terá 3 tentativas para fazer um lançamento com uma mão, a partir do ombro, com uma bola de 1kg.

O lançamento inicia com o atleta na posição de pé com apoios cruzados, onde irá posteriormente trocar o passo para proceder ao lançamento. 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:** 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 Rotacional**

Lançamento de bola medicinal em posição de força com as duas mãos

**Procedimento:** Partindo da posição de força, os participantes têm de rodar o corpo, colocando-se na posição de força e realizar um lançamento com a ação dos membros inferiores (engenho com o peso máximo de 2 kg para os atletas infantis)

**Pontuação:** Ao atingir a área alvo - ou pelo menos os seus lados/margens – o lançamento é considerado válido. Cada tentativa é pontuada de acordo com o local onde a bola medicinal toca na zona marcada no chão. A zona marcada no chão é constituída por 5 divisões, sendo que a primeira divisão =1, segunda divisão=2, terceira divisão=3, quarta divisão= 4 e quinta divisão ou acima da mesma=5 pontos

Cada elemento da equipa tem direito a duas tentativas. Feito o registo da melhor tentativa, soma-se as melhores pontuações daquela equipa.

### **Fórmula 1**

**Procedimento:** O percurso tem entre 60 a 80m de comprimento e está dividido em diversas habilidades, corrida de velocidade plana, corrida de velocidade sobre barreiras, corrida de velocidade com slalom e rolamento à frente. Todos os participantes têm de começar com um rolamento à frente no tapete ginástica. Como testemunho é usado um anel/ringue macia de borracha. O primeiro de cada equipa começa ao sinal de um apito ou outro. Os seguintes partem quando receberem o testemunho.

Pontuação: É cronometrado o tempo da corrida, procedendo-se à pontuação em sistema de ranking pontuado.



Equipa _____				Equipa _____				Equipa _____			
Atletas	1ª ten	2ªten	3ªten	Atletas	1ª ten	2ªten	3ªten	Atletas	1ª ten	2ªten	3ªten
1				1				1			
2				2				2			
3				3				3			
4				4				4			
5				5				5			
6				6				6			
7				7				7			
Total:				Total:				Total:			

Equipa\_\_\_\_\_

Atletas	1ª ten	2ªten	3ªten
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Total:

Equipa\_\_\_\_\_

Atletas	1ª ten	2ªten	3ªten
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Total:

Equipa\_\_\_\_\_

Atletas	1ª ten	2ªten	3ªten
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Total: