

NÚCLEO SPORTING CLUBE PORTUGAL MINDE



PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO DE MINDE

4 DE JANEIRO 2025

15H00



Regulamento do Encontro

EQUIPAS

- a) As equipas serão constituídas no local, de acordo com o número total de participantes;
- b) Poderão ser criadas equipas mistas com elementos de vários clubes, caso haja necessidade;
- c) Sempre que possível tentaremos que as equipas tenham o mesmo número de elementos para facilitar o sistema de pontuação.

KIDS ATHLETICS

O *Kid's Athletics* tem uma expectativa de duração de duas horas; A actividade será realizada no pavilhão gimnodesportivo de Minde

O aquecimento será responsabilidade da organização e será feito em conjunto com todos os participantes.

O *Kid's Athletics* será constituído por seis actividades nível 1 e seis actividades nível 2

Sistema de pontuação - todos os atletas participam e pontuam na actividade;

INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser enviadas por email : nscpminde@gmail.com ou na plataforma FPA competições para até ao dia 3/1/2025:

Juízes

É responsabilidade da organização local garantir os voluntários necessários para ajuizamento de todo o evento. 2. A organização local solicita a cada clube participante um ou dois "juízes de clube" (atletas mais velhos ou pais dos participantes) que possam ajudar, essa solicitação pode ser feita antes ou no próprio dia do evento e pode ser feita de forma informal.

Programa do Encontro

HORÁRIO	ACTIVIDADE
15h00m	Receção e Identificação das Equipas Explicação sumária da Actividade
15h30m	Aquecimento Conjunto
15h40m	Início da Competição 6 Actividades em simultâneo
17h00m	Prova final – Todas as equipas em simultâneo
17h20m	Encerramento

Local do Encontro – PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO DE MINDE

Aquecimento

A definir no dia do encontro

Índice das Atividades

Nível 1

1. **Vaivém c/exercício coordenativo**
2. **Estafeta Kanguru**
3. **Lançamento da bola medicinal 1kg a partir da posição sentado**
4. **Formula 1**
5. **Váí-Vém – Estafetas**
6. **Endurance**

Nível 2

1. - **Vaivém**
2. - **saltos de canguru**
3. - **Lançamento da Bola com passo de impulso**
4. - **Formula 1**
5. - **Váí-Vem – Estafetas**
6. - **Endurance**

Actividades nível 1

1 - Vaivém c/exercício coordenativo

procedimento: Vence a equipa que mais rápido fizer o transporte de 3 bolas de basquetebol do início ao fim do percurso, driblando-as. 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 6 vezes o seu trajeto (vaivém = 2 vezes) uma vez que tem 3 bolas para levar até ao colega (até à caixa no caso último atleta).

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

2 - Estafeta Kanguru

Procedimento: Vence a equipa que alcançar a maior distância, que resulta do somatório dos vários saltos dos elementos que compõe a equipa. O segundo jovem salta do sítio onde ficou o primeiro jovem a saltar, e assim sucessivamente.
Pontuação: É lida n uma tela métrica a distância total alcançada pela equipa.

3 - Lançamento da bola medicinal 1kg a partir da posição sentado

Procedimento: Partindo da posição de sentado, o jovem lança a bola de basquetebol. 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.

4 – Fórmula 1

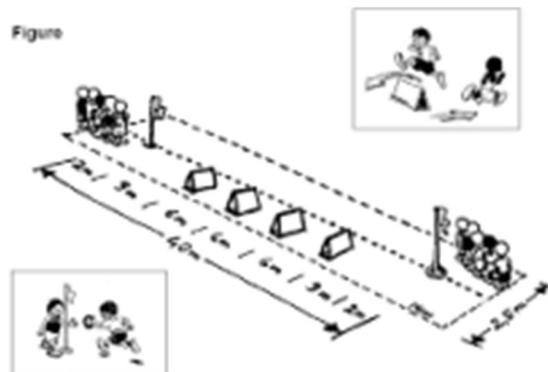
Procedimento : Percurso com cerca de 20m composto por diversos obstáculos e atividades. No decorrer do percurso os jovens poderão ter de subir para cima de colchões, passar por cima e/ou por baixo de barreiras, realizar algum tipo de elemento gímnico, entre outras coisas. A prova é realizada em modo estafetas. Um atleta de cada equipa de cada vez realiza o percurso com um testemunho, que deverá passar ao colega seguinte quando terminar a sua volta. Vence a equipa que concluir a totalidade do percurso no menor tempo possível. Cada equipa terá 2 tentativas.

Figure



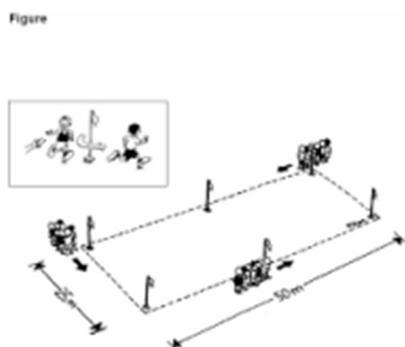
5 – Vá-Vém – Estafetas

Descrição: Percurso em linha reta de 20m. Cada equipa correrá em duas pistas, uma com e outra sem barreiras, sendo que cada equipa estará dividida em dois grupos, uma em cada lado do percurso. O primeiro elemento da equipa levará o testemunho e correrá na pista com barreiras, passando de seguida esse mesmo testemunho ao colega que realizará o percurso inverso na pista sem barreiras. A prova termina assim que todos os atletas realizarem os dois percursos. Será contabilizado o tempo total de cada equipa, vencendo a que, naturalmente, depender menos tempo. Cada equipa irá ter 2 tentativas.



6 – Endurance

Descrição: no final de cada equipa passar por todas as atividades, irá ser realizada uma corrida de resistência em que irão participar várias equipas em simultâneo. Esta prova consiste num circuito de cerca de 150 metros sem obstáculos e tem a duração de 3 minutos. Todas as equipas partem ao mesmo tempo num ponto diferente do circuito, sendo o seu ponto de entrega dos cones no lado oposto. Cada membro da equipa começa com um cone que tem que levar de volta ao seu ponto de entrega, recebendo novamente outro cone no ponto onde iniciou o percurso. No final da prova serão contabilizados os cones de cada equipa, sendo que aquela que obtiver mais cones receberá a pontuação máxima (X pontos para X equipas) e a que tiver menos terá a pontuação mínima (1 ponto). Esta atividade será realizada apenas uma vez.



Pontuação Final: vence a equipa que, no final de todas as atividades, alcançar o maior número de pontos na soma de todos os setores, sendo estes pontos atribuídos com 1ª equipa X pontos, sendo $X=n^{\circ}$ de equipas, 2ª equipas $X-1$ Pontos, e assim sucessivamente até 1 ponto à última equipa.

Actividades nível 2

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.

2 - 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.

3 - 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.

4 – Fórmula 1

Procedimento : Percurso com cerca de 20m composto por diversos obstáculos e atividades. No decorrer do percurso os jovens poderão ter de subir para cima de colchões, passar por cima e/ou por baixo de barreiras, realizar algum tipo de elemento gímico, entre outras coisas. A prova é realizada em modo estafetas. Um atleta de cada equipa de cada vez realiza o percurso com um testemunho, que deverá passar ao colega seguinte quando terminar a sua volta. Vence a equipa que concluir a totalidade do percurso no menor tempo possível. Cada equipa terá 2 tentativas.

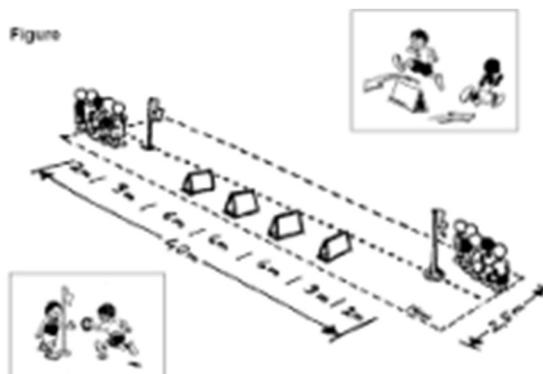
Figura



5 – Vá-Vém – Estafetas

Descrição: Percurso em linha reta de 30m. Cada equipa correrá em duas pistas, uma com e outra sem barreiras, sendo que cada equipa estará dividida em dois grupos, uma em cada lado do percurso. O primeiro elemento da equipa levará o testemunho e correrá na pista com barreiras, passando de seguida esse mesmo testemunho ao colega que realizará o percurso inverso na pista sem barreiras. A prova termina assim que todos os atletas realizarem os dois percursos. Será contabilizado o tempo total de cada equipa, vencendo a que, naturalmente, depender menos tempo. Cada equipa irá ter 2 tentativas.

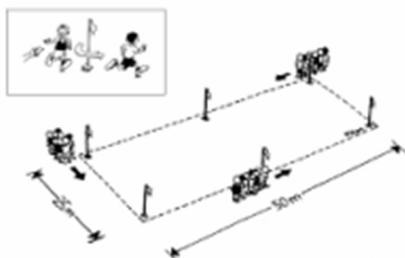
Figura



6 – Endurance

Descrição: no final de cada equipa passar por todas as atividades, irá ser realizada uma corrida de resistência em que irão participar várias equipas em simultâneo. Esta prova consiste num circuito de cerca de 150 metros sem obstáculos e tem a duração de 3 minutos. Todas as equipas partem ao mesmo tempo num ponto diferente do circuito, sendo o seu ponto de entrega dos cones no lado oposto. Cada membro da equipa começa com um cone que tem que levar de volta ao seu ponto de entrega, recebendo novamente outro cone no ponto onde iniciou o percurso. No final da prova serão contabilizados os cones de cada equipa, sendo que aquela que obtiver mais cones receberá a pontuação máxima (X pontos para X equipas) e a que tiver menos terá a pontuação mínima (1 ponto). Esta atividade será realizada apenas uma vez.

Figure



Pontuação Final: vence a equipa que, no final de todas as atividades, alcançar o maior número de pontos na soma de todos os setores, sendo estes pontos atribuídos com 1ª equipa X pontos, sendo $X=n^{\circ}$ de equipas, 2ª equipas $X-1$ Pontos, e assim sucessivamente até 1 ponto à última equipa.

Quaisquer casos omissos serão resolvidos pela organização no momento perante exposição do caso pelos intervenientes.

Contactos:

-Telemóvel: 917338364

Jorge Formiga