

## Torneio de Kids Athletics – 23 de Março de 2025

Cortiçóis

AA santarém



23 de Março de 2025

10 horas

### Organização

O Torneio **Kids Athletics** é organizado pela Associação 20Km de Almeirim- secção de Atletismo com o apoio da Associação de Atletismo de Santarém.

Este evento é destinado a jovens com idades compreendidas entre os 6 e os 13 anos (Benjamins A e B e Infantis) de ambos os sexos (equipas mistas).

### Equipas

- a) Cada equipa tem que ser composta por de 6 elementos (atletas);
- b) Podem ser criadas equipas mistas com elementos de vários clubes, caso existam equipas com número inferior 6 elementos;
- c) Havendo ainda elementos de fora, os mesmos serão divididos pelas equipas existentes;
- d) Para possibilitar que todos os elementos possam participar nas atividades, nas equipas com mais elementos (por exemplo, 7 elementos) cada equipa tem suplente (s) em cada prova e nunca pode ser o mesmo mais que uma vez.
- e) As equipas devem ser mistas.
- f) Estarão em competição equipas do **Nível I e do Nível III** do Kids Athletics 2.0;

## Evento

- a) O evento terá a duração máxima de 2 horas;
- b) As atividades serão realizadas ao ar livre no [Jardim Dr. Moita](#) nos Cortiços **pelas 10 horas, caso chova, as atividades serão realizadas em pavilhão (Pavilhão da Escola Secundária Marquesa de Alorna – Almeirim), caso haja a confirmação desta alteração, os clubes inscritos serão avisados;**
- 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) 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, dirigir-se ao ponto de espera em local designado pela organização;
- 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 uma lembrança a cada elemento das equipas.

## Programa

As equipas devem chegar ao local do evento por volta das 9:30h.

<b>9H30</b>	Organização/identificação das equipas. Explicação sumária das atividades.
<b>10H</b>	Início da Atividade.
<b>10H</b>	Aquecimento Conjunto.
<b>10H10</b>	Início de atividades competitivas
<b>12H00</b>	Cerimónia de encerramento. Entrega da lembrança cada atleta.

As atividades de cada nível dividem se em:

Nível I	Nível III
Estafeta coordenativa com carrinho de rolamento	Jogo de tração da corda
Biatlo	Hurdles Relay
3 saltos de canguru	Jogo da mosca
Tocar alto	Salto de Tesoura
Lançamento em arco com pé e joelho no chão	Lançamento do vortex - em precisão e/ou distância
Lançamento de bm peito, em posição de força (1kg)	Lançamento de BM peito, em posição de força (2kg)
Fórmula 1	Estafeta de perseguição



Consultar a descrição dos desafios no documento em anexo. (será enviado brevemente)

### **Juízes**

1. 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.

### **Inscrições**

As inscrições devem ser feitas até dia 19 de Março de 2025, através **da plataforma Fpa Competições** e também através do email: [atletismo20km@gmail.com](mailto:atletismo20km@gmail.com)

Deve constar no email os seguintes dados:

Inscrições individuais: - Nome completo e data de nascimento

Inscrições clubes: - nº de atletas de Nível I ou Nível III



## Descrição das Atividades do Torneio Kids Athletics – 23 Março 2025

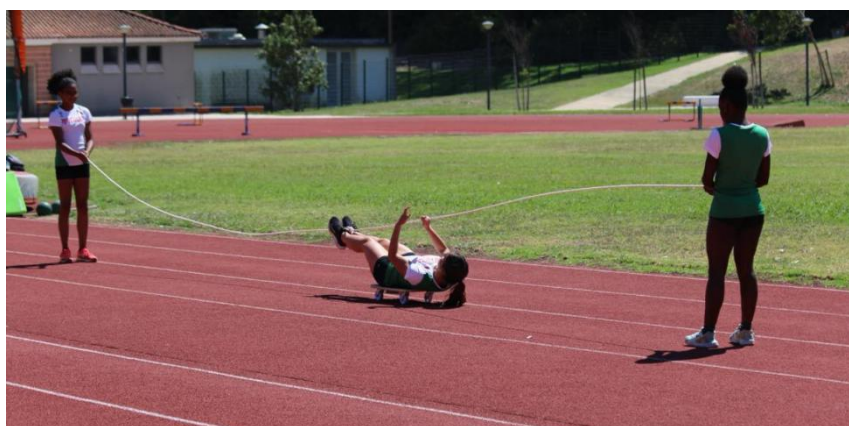
### AAS

Nível I
Estafeta coordenativa com carrinho de rolamento
Biatlo
3 saltos de Canguru
Tocar alto
Lançamento em arco com pé e joelho no chão – Zonas de queda de pontuação
Lançamento de BM peito, em posição de força (1kg) - Zonas de queda de pontuação
Fórmula 1

Nível III
Jogo de tração da corda
Hurdles Relay
Jogo da mosca
Salto de Tesoura
Lançamento do vortex - em precisão e/ou distância
Lançamento de BM peito, em posição de força (2kg) - em acumulação
Estafeta de perseguição

#### Descrição dos jogos do nível I:

Estação: Estafeta coordenativa com carrinho de rolamento



**Procedimento:** O objetivo deste jogo é que cada elemento da equipa atravesse um percurso utilizando um carrinho de rolamento até alcançar a outra metade da equipa. O trajeto pode ser feito de diferentes formas: sentado e/ou deitado segurando uma corda e puxando-se até o final do percurso.

Cada equipa deve garantir que todos os seus membros completem uma ida no percurso dentro dos limites estabelecidos.

Ganha a equipa que realizar o nº total de percursos face ao número de elementos da equipa, o mais rápido possível.

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

### Estação: Biatlo

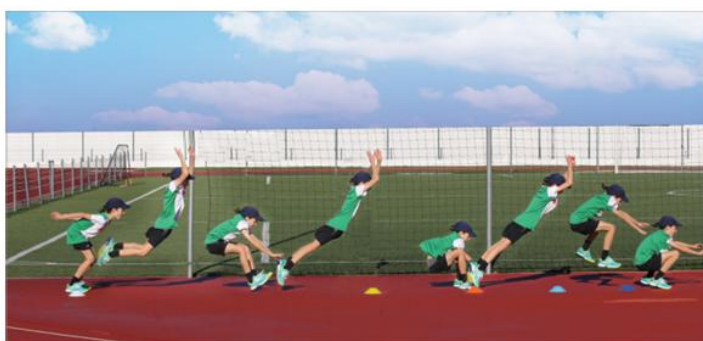


**Procedimento:** Este desafio alia a corrida de resistência com a habilidade de lançar. Define-se um percurso com o máximo de 80 m. O desafio tem a duração de 5 minutos. O percurso tem uma zona de lançamentos leves em precisão. Corre uma equipa de cada vez. O desafio começa com uma volta ao percurso e ao chegar à zona de lançamentos tem direito a 3 tentativas para acertar no alvo. Ganham pontos sempre que acertam no alvo.

Vence a equipa que, nos 5 minutos do desafio, conseguir somar mais pontos.

**Pontuação:** São cronometrados 5 minutos e contabilizados os lançamentos com sucesso. Somam-se os pontos de cada elemento da equipa resultando na pontuação da equipa.

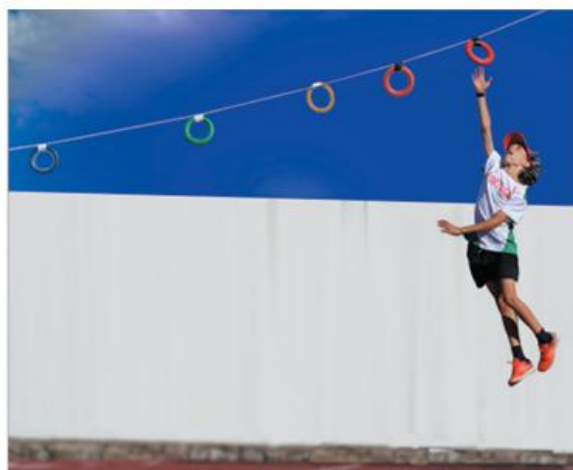
### Estação: 3 Saltos Canguru



**Procedimento:** 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 participam e a pontuação final é o somatório da distância obtida por cada um. Vence a equipa que obtiver mais pontos.

### Estação: Tocar Alto



**Procedimento:** O objetivo deste desafio é cada elemento conseguir saltar o mais alto possível, tocando com as mãos nas argolas. As argolas são colocadas a alturas diferentes, de forma crescente, tal como a progressão do desafio. Cada participante tem duas tentativas para alcançar cada nível, sendo que só pode tentar o nível seguinte depois de ter sucesso no anterior. São colocados entre 8 a 10 argolas. Como as crianças têm alturas diferentes temos de equilibrar o grau de dificuldade para todos. Para tal, antes de se iniciar o desafio, cada criança tenta tocar nas argolas mais baixas sem saltar. Aquela que for a argola mais alta que toquem sem perder o apoio dos pés no chão será o seu nível 0. Significando que começa então a saltar no próximo, o seu nível 1.

**Pontuação:** Para a pontuação irá contar o melhor nível alcançado por cada elemento da equipa, somando-se no final todos os elementos. Nível 1 = 1 ponto, nível 2 = 2 pontos, nível 3 = 3 pontos, nível 4 = 4 pontos e nível 5 = 5 pontos

### Estação: Lançamento em arco com pé e joelho no chão – Zonas de queda de pontuação



**Procedimento:** Este desafio consta no lançamento de uma bola leve o mais longe possível, pegando na mesma com as duas mãos ao mesmo tempo. O participante apoiado num joelho e num pé, 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, passando o peso do corpo para o pé da frente.

**Pontuação:** zonas de queda do engenho – 1 a 5 Cada jovem lança duas vezes contando para a pontuação o melhor lançamento de cada um. Somam-se os melhores registos individuais para se encontrar a pontuação total do evento.

**Estação: Lançamento de BM peito, em posição de força (1kg)**



**Procedimento:** A partir da posição de força a bola (1kg) é segura junto ao peito com as duas mãos, o praticante lança a bola apenas com uma mão.

**Pontuação:** zonas de queda do engenho – 1 a 6  
Cada jovem lança duas vezes contando para a pontuação o melhor lançamento de cada um. Somam-se os melhores registos individuais para se encontrar a pontuação total do evento.

**Estação: 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.

Descrição dos jogos do nível III:

#### Estação: Jogo da Tração á Corda



**Procedimento:** Cada equipa fica dum lado da corda, separado pela mesma distância e tem que puxar em conjunto a equipa adversária até a mesma passar a marca feita no chão. As equipas vão todas jogar em confronto com todas as equipas do nível III.

**Pontuação:** A pontuação deste jogo é feita consoante o número de vitórias conseguidas nos diferentes confrontos.

#### Estação: Hurdles Relay



**Procedimento:** São necessárias duas pistas, uma pista com barreiras e outra com barreiras no sentido oposto. A equipa é dividida em dois grupos e cada elemento tem que realizar no total dois percursos de barreiras. A partida dos “receptores” dá-se no momento em que o colega “transmissor” passa entre um cone sinalizador, colocado a uma distância próxima do local de partida.

O evento termina quando todos os elementos da equipa realizarem um percurso de barreiras nos dois sentidos. Estarão em competição duas equipas em competição em simultâneo.

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



### Estação: Jogo da Mosca / 3 Pauzinhos



**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 3 cones, igualmente afastados, onde apenas poderá colocar um apoio entre os mesmos. No entanto, haverá limitações: haverá 5 níveis de dificuldade, desde a distância mais curta à mais longa. Cada elemento de equipa tem 2 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.

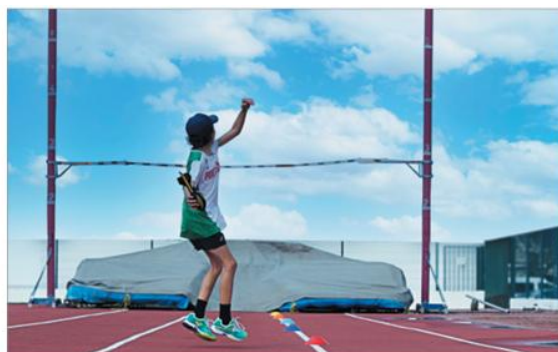
### Estação: Salto de tesoura



**Procedimento:** Realiza-se sobre um colchão baixo, colocado ao nível do solo, com dois postes de salto em Altura e um elástico. O objetivo passa pela transposição da fasquia com a técnica de tesoura, embora os atletas tenham que saltar sempre da seguinte forma: uma execução perna esquerda, outra execução perna direita. Existe uma limitação da zona de balanço para a corrida, sendo que os atletas terão duas tentativas por cada altura. A eliminação dá-se após dois nulos consecutivos.

**Pontuação:** No final do desafio somam-se as alturas de todos os atletas obtendo a pontuação final da equipa. Procedendo-se, posteriormente, à pontuação em sistema de ranking.

### **Estação: Lançamento do vortex em precisão e/ou em distância**



**Procedimento:** É definido um objetivo de precisão para o lançamento, sempre que esse objetivo é alcançado, o lançamento seguinte é feito de uma zona mais distante do alvo. Para cada zona o praticante tem 2 tentativas.

**Pontuação:** Cada jovem lança duas vezes contando para a pontuação o melhor lançamento de cada um. Somam-se os melhores registos individuais para se encontrar a pontuação total do evento

### **Estação: Lançamento de BM peito, em posição de força (2kg)- em acumulação**



**Procedimento:** A partir da posição de força a bola (2kg) é segura junto ao peito com as duas mãos, o praticante lança a bola apenas com uma mão.

Neste formato o resultado obtido pela equipa é a distância total obtida pelos vários elementos. Após o primeiro lançamento, os seguintes são realizados a partir do local de queda do lançamento anterior realizado pelo colega. Este é um formato semelhante ao desafio de saltos “estafeta canguru”. No local de queda do engenho do último elemento da equipa, deixamos um cone, para que comparem os totais de distâncias obtido por cada equipa. Esta forma de pontuação requer um espaço muito grande para garantir a segurança de todos, assim como ter espaço em linha reta para todos da equipa acrescentarem o seu contributo.

**Pontuação:** A pontuação é feita a partir do local de queda do engenho do último elemento da equipa, deixando assim um cone, para que se comparem os totais de distâncias obtidos por cada equipa.

## Estação: Estafeta de Perseguição



**Procedimento:** Esta é uma corrida de estafetas (argolas para benjamins e testemunho para infantis), em que todos os elementos da equipa têm que completar uma volta ao percurso – volta ao parque, o mais rápido possível e entregar o testemunho ao próximo colega e assim sucessivamente até toda a equipa completar o percurso.

No entanto, as equipas presentes não partem todas ao mesmo tempo, mas sim consoante a sua classificação obtida no somatório das tarefas anteriormente realizadas, ou seja a equipa que for à frente no somatório das seis provas, leva a vantagem de partir mais cedo.

**Classificação final:** a classificação final do evento será de acordo com a ordem de chegada de cada equipa.

