

TORNEIO "KIDS ATHLETICS"



- ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DE CASTELO DE VIDE -

17 de Fevereiro de 2024

10H00

Estádio/Pavilhão Municipal de Castelo de Vide

Organização:



Colaboração:



REGULAMENTO

Torneio "Kids Athletics" ADCV/CASA DO POVO

Artigo 1º. (Organização)

1. A organização do Torneio "Kids Athletics" ADCV/CASA DO POVO é uma iniciativa da **Associação Desportiva de Castelo de Vide/Casa do Povo de Castelo de Vide**, com o apoio da **Câmara Municipal de Castelo de Vide** e das **Juntas de Freguesia do Concelho de Castelo de Vide** e com a colaboração da **Associação de Atletismo do Distrito de Portalegre (AADP)** integrando o Distrital de Convívio de Benjamins
2. A realizar no dia **17 de fevereiro de 2023**, no Estádio/Pavilhão Municipal pelas **10:00 horas**.
3. O evento será organizado no formato - "Fórmula 7" - com equipas mistas até um máximo de 6/7 elementos por equipa num total de 6 equipas (pode alterar a forma mediante o número de inscritos).
Num primeiro momento serão realizados 2 corridas de velocidade/barreiras, 2 saltos e 2 lançamentos.
No segundo momento será realizado a Corrida Fórmula 1 que se realiza com um máximo de 2 equipas em simultâneo.

Artigo 2º (Objetivo)

1. Um evento, que visa a promoção do Atletismo no seio do Distrito de Portalegre para **atletas filiados na FPA** e **não filiados na FPA** e com o principal objetivo de combater o abandono precoce da modalidade nesta região.

Artigo 3º (Inscrições)

1. As inscrições dos Atletas devem ser feitas pelos Clubes ou Atletas Individuais através da página fpacompeticoes.pt.
2. Os atletas devem fazer a inscrição, impreterivelmente até às 23:59 de **14 de fevereiro (quarta-feira)**.

Artigo 4º. (Escalaões participantes)

Para o Torneio "Kids Athletics" ADCV/CASA DO POVO estarão abertos aos seguintes escalaões:

- Filiados com 6 anos de idade (2018)
- Benjamins A Masc. e Fem. (2015, 2016 e 2017)
- Benjamins B Masc. e Fem. (2013 e 2014)

Artigo 9º (Secretariado)

1. O **secretariado** terá como horário de abertura as **09:00 às 10H00**.
2. Durante o horário de funcionamento do secretariado será possível fazer inscrições.

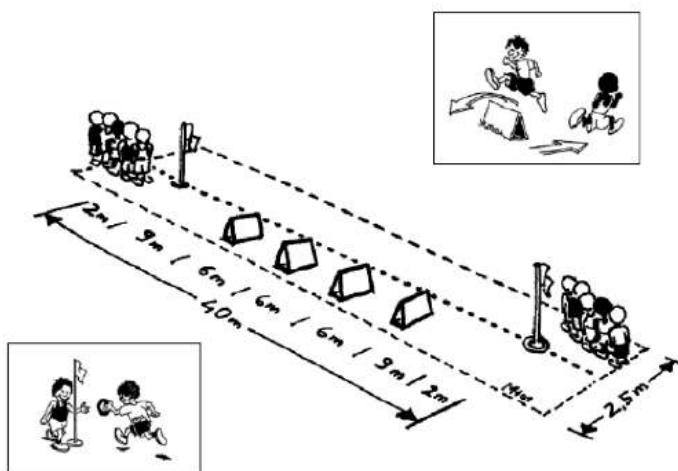
Artigo 10º (Duração)

1. O evento terá uma duração máxima de 2 horas, com o formato “Fórmula 7” – 2 provas de corridas de velocidade/barreiras, 2 provas de salto, 2 provas de lançamento e para finalizar uma corrida de resistência (Fórmula 1).

Artigo 11º (Eventos)

1. Vai - Vem de Velocidade/ Barreiras

Descrição: Corrida de estafetas combinando distâncias de velocidade e barreiras



Procedimentos: O equipamento é instalado como a imagem e são necessárias duas pistas. A primeira pista a ser percorrida é a das barreiras e em seguida a pista livre para sprint realizando uma passagem de testemunho com a mão esquerda. O evento termina quando todos os elementos tiverem realizado as duas pistas

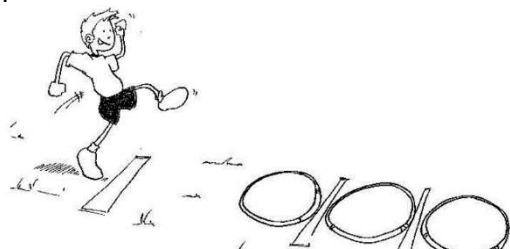
Pontuação: A classificação é feita pelo melhor tempo de realização da estação.

Materiais: 4 barreiras, 2 postes/cones e 1 cronómetro.

Assistentes: Um assistente por equipa com função de controlar o decurso e regular o evento, controlar o tempo e registar os tempos no cartão de evento.

2. Salto em Comprimento

Descrição: Salto em comprimento com reduzida corrida de balanço e com zonas de queda.



Procedimentos: O participante inicia corrida de balanço em zona marcada no chão com 10m de comprimento e executa com um impulso frontal numa marca no chão (fita 50cm) para as áreas de queda marcadas com arcos ou cones.

Pontuação: Área 1=1 ponto, área 2=2 pontos e assim sucessivamente.

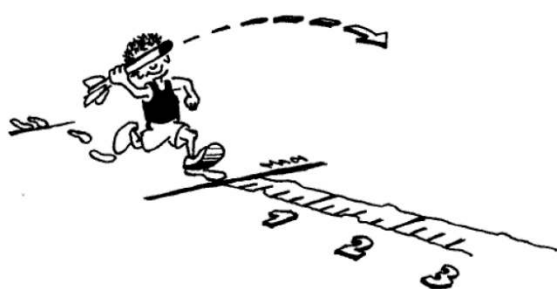
A melhor de 3 tentativas entra para o somatório da equipa. A soma de cada um dos melhores resultados individuais é a pontuação total da equipa

Materiais: Cones, Arcos e fita de marcação

Assistentes: um assistente por equipa com função de controlar e regular o procedimento e registar as marcas no cartão de evento.

3. Lançamento do Vórtex/Dardo

Descrição: com o braço armado lançar o vortex ou dardo para crianças



Procedimentos: O participante lança o vortex numa área de 5 metros com uma curta corrida de balanço para a zona de queda.

Pontuação: cada lançamento é pontuado tendo em conta as áreas de queda Zona 1=1 ponto, Zona 2= 2

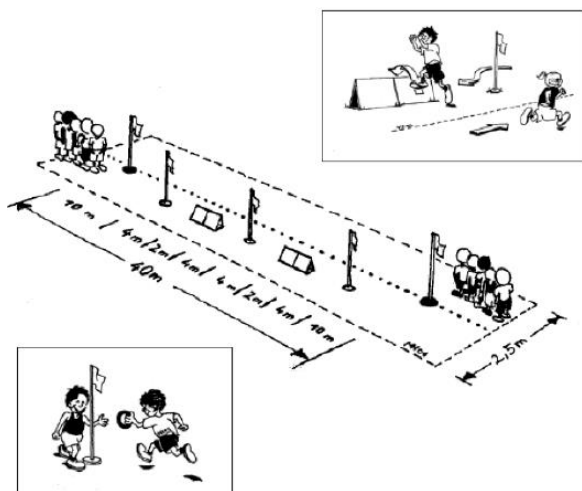
pontos e assim sucessivamente. O melhor de 2 lançamentos conta para a pontuação total da equipa.

Materiais: Dardos de espuma/Turbo Jav

Assistentes: 2 assistentes por equipa com função de controlar e regular, controlar a distância onde o dardo aterra, transportar o dardo de novo para a linha de lançamento e registar a pontuação no cartão de evento.

4. Vai - Vem de velocidade/Barreiras/Slalom

Descrição: Corrida de estafetas combinando distâncias de velocidade, barreiras e Slalom.



Procedimentos: O equipamento é instalado como a imagem e são necessárias duas pistas. A primeira pista a ser percorrida é a das barreiras e slalom, e em seguida a pista livre para sprint realizando uma passagem de testemunho com a mão esquerda. O evento termina quando todos os elementos tiverem realizado as duas pistas

melhor tempo de realização da estação.

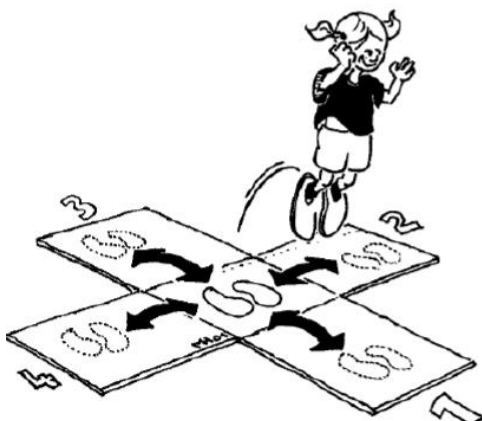
Pontuação: A classificação é feita pelo

Materiais: 2 barreiras, 5 postes/cones e 1 cronómetro.

Assistentes: Um assistente por equipa com função de controlar o decurso e regular o evento, controlar o tempo e registar os tempos no cartão de evento.

5. Salto cruzado

Descrição: Saltos a pés juntos com mudanças de direção.



Procedimentos: O participante partindo do centro da cruz faz saltos a pés juntos, e segue os números por ordem (1,2,3,4) sempre voltando ao centro cada vez que salta para o próximo.

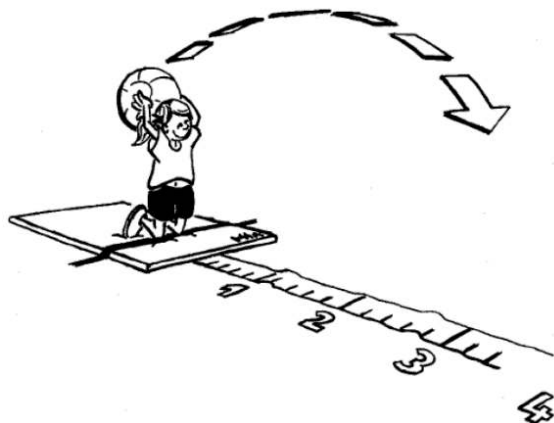
Pontuação: Cada elemento da equipa tem 2 tentativas de **15 segundos** para tentar fazer o máximo de saltos possíveis. Quando completa uma sequência do quadrado é contabilizado **8 pontos** (cada quadrado contabiliza 1 ponto)

Materiais: Tapete de Hops e cronómetro ou círculos borracha e colocar números com fita no chão.

Assistentes: Um assistente por equipa com função de controlar e regular, dar início ao evento e registar os tempos no cartão de evento.

6. Lançamento do Canhão

Descrição: Lançamento da bola medicinal com as duas mãos, de uma posição de joelhos.



Procedimentos: O participante ajoelha-se num colchão e com uma bola medicinal de 1kg nas mãos, realiza o movimento inclinando-se para trás e com a bola atrás da cabeça e arremessa por cima da cabeça para atingir a maior distância possível. Depois de lançar pode cair para a frente.

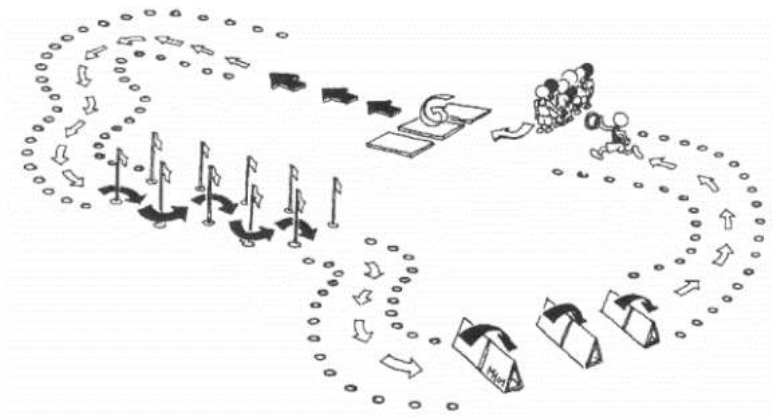
Pontuação: Cada lançamento é pontuado tendo em conta as áreas de queda Zona

1=1 ponto, Zona 2= 2 pontos e assim sucessivamente. O melhor de 2 lançamentos conta para a pontuação total da equipa.

Materiais: 1 colchão, 1 bola medicinal de 1kg e tapete de marcação de zona de queda

Assistentes: 2 assistentes por equipa com função de controlar e regular, controlar a distância onde a bola aterra, transportar a bola de novo para a linha de lançamento e registar a pontuação no cartão de evento.

7. Corrida “Fórmula 1”



Procedimentos: A corrida de fórmula 1 é uma atividade multifacetada que combina o rolamento à frente, sprint, slalom e trespassem barreiras/muros, num circuito com distância máxima de 70m.

Pontuação: É apurado o melhor tempo tendo em conta o tempo total de todos os elementos da equipa.

Artigo 12º. (Classificações)

1. Será estabelecida uma classificação coletiva, pelo resultado obtido no conjunto das provas realizadas.

Artigo 13º. (Cerimónia de entrega de Prémios)

1. A cerimónia de entrega de prémios será realizada após o término do evento
2. Prémios de participação a todos os atletas.

Artigo 14º. (Direitos de Imagem)

1. A aceitação do presente regulamento traduz, obrigatoriamente, que o praticante autoriza a organização da prova à gravação total ou parcial da sua participação na mesma.
2. Pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a sua imagem para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (toda a comunicação social, internet, fotografia, vídeo, cartazes, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitaria que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica ou em espécies.