



A Associação de Atletismo de Viana do Castelo irá organizar no dia 9 de junho de 2022, entre as 19h00 e as 20h30, no Estádio Municipal Manuela Machado um Dia Kids' Athletics, para atletas Benjamins, onde os participantes terão a oportunidade de experimentar e praticar a modalidade de uma forma informal.

Sendo uma atividade de cariz lúdico, apenas haverá classificação coletiva, embora sem atribuição de prémio, de qualquer forma todos os atletas receberão um prémio de participação.

Sempre que possível, cada equipa deverá apresentar-se com um número mínimo de seis elementos, havendo a possibilidade de criar equipas mistas (de diferentes turmas, clubes ou escolas).


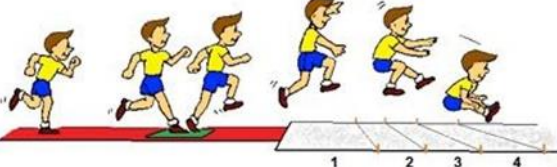
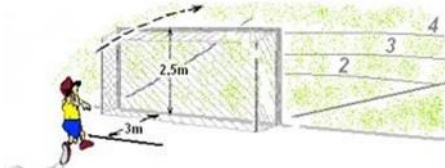
As provas serão organizadas como um circuito de estações, onde as crianças têm a possibilidade de experimentar cada situação e depois realizam um número de tentativas para competição em função das características da própria prova, do número de participantes e das condições de organização. Quando haja medição nos concursos, será realizada por patamares (níveis de rendimento).

As provas de corrida serão, preferencialmente, realizadas em equipa (corrida em grupo ou estafetas). Os quadros de provas das páginas seguintes servem de modelo de organização de jogos competitivos para este escalão, podendo ser concebidos outros jogos do mesmo tipo. Deve, no entanto, ser respeitado o seguinte:

- As provas para benjamins serão realizadas em sistema de competição coletiva e combinada.
- As equipas podem ser mistas e, preferencialmente, devem ter o mesmo número de crianças.
 - Prevalece, porém, o princípio de não exclusão, devendo encontrar-se solução para que todas as crianças possam competir, mesmo que haja a necessidade de formar equipas com maior número de elementos, efetuando as adaptações necessárias para a competição.
- Cada clube/escola poderá apresentar várias equipas.
 - De acordo com o princípio de não exclusão, no caso de um clube/escola não ter o número suficiente de elementos, as crianças poderão participar individualmente ou constituir-se-ão equipas com elementos de clubes/escolas diferentes.
- Em cada prova a equipa é classificada de acordo com a prestação do seu conjunto (por exemplo: o tempo da equipa numa estafeta) ou pelo somatório das prestações individuais (por exemplo: a soma dos níveis de rendimento alcançados pelos membros da equipa).
- Em cada prova é atribuída uma pontuação em função do número total de equipas e da classificação de cada equipa (por exemplo: com 10 equipas participantes, são atribuídos 10 pontos à 1ª equipa, 9 pontos à 2ª e assim sucessivamente).
- Vence a competição a equipa que, no final de todas as provas, obtiver o maior somatório de pontos.

Exemplos de atividades que poderão ser utilizadas no Dia Kids' Athletics:

Estafeta frontal c/ barreiras	
Descrição	Montagem
<p>Corrida em estafeta com barreiras (sem testemunho). Cronometra-se o tempo total da equipa. Por cada saída antes do tempo ou sem transpor as barreiras, a equipa é penalizada com + 3 segundos.</p>	<p>Cada percurso terá 40m, com 4 barreiras de 50cm (ou 40cm) espaçadas entre si por cerca de 6m (11m até a 1ª barreira). Cada equipa utiliza dois corredores com barreiras em sentidos opostos (ver ilustração). Serão montados, pelo menos, dois percursos idênticos.</p>
Jogo de estafeta c/ zona de transmissão	
Descrição	Montagem
<p>Corrida em estafeta à volta de um percurso com transmissão em movimento. Cronometra-se o tempo total da equipa. Por cada transmissão realizada fora da zona, a equipa é penalizada com + 3 segundos.</p>	<p>Cada percurso terá cerca de 50m e a zona de transmissão cerca de 15m (ver ilustração). Serão montados, pelo menos, dois percursos idênticos.</p>
Circuito Fórmula 1	
Descrição	Montagem
<p>Corrida em estafeta num percurso com tarefas variadas (exemplos: fazer um rolamento; acertar com uma bola num alvo;...). Cronometrar o tempo da equipa. De preferência, correm duas equipas de cada vez.</p>	<p>Por cada tarefa não cumprida é somada uma penalização de 3 segundos ao tempo total da equipa. Vence a equipa que somar o menor tempo</p>
Salta ribeiras ao pé-coxinho - Estafeta	
Descrição	Montagem
<p>Estafeta frontal c/ 30m de distância e c/ 3 obstáculos horizontais igualmente espaçados no percurso. Os obstáculos terão de ser ultrapassados ao pé-coxinho. Cada falha penaliza 1 segundo</p>	<p>Percurso com ±30m com 3 obstáculos horizontais (1m x 70cm x 5-10 cm) espaçados a intervalos regulares.</p>

Estafeta Canguru	
Descrição	Montagem
A partir de uma linha de partida, o primeiro elemento da equipa realiza um salto de canguru, tentando atingir a maior distância horizontal. De seguida, o segundo elemento inicia o seu salto, com a ponta do pé, no ponto atingido pelo calcanhar do colega anterior e assim sucessivamente, tentando atingir a maior distância final. <u>2 tentativas</u>	Marcação da linha de início e usar fita métrica colocada perpendicularmente a essa linha
	
Comprimento kids	
Descrição	Montagem
Salto em comprimento normal, com corrida limitada a 15m echamada sobre tapete (60 x 60cm). Medição por níveis (intervalos de 25cm). <u>3 tentativas</u>	O limite do tapete é colocado a cerca de 1m da caixa de areia. A 2m do limite do tapete, de ambos os lados da caixa de areia, são colocadas as primeiras marcas, correspondente ao início do nível 2 e são acrescentadas mais 6 ou 7 marcas de 25 em 25 cm
	
Vórtex (dardo)	
Descrição	Montagem
Lançamento a uma mão (tipo Dardo) de um Vortex (±150g) sobre o ombro. (recomenda-se o balanço simples: E→D-E ou E-D-E→D-E) Medição por níveis (intervalos de 2,5m). 3 ensaios	Preferencialmente, realizar o lançamento por cima de um obstáculo alto (uma baliza de futebol, por exemplo) As primeiras marcas (início do nível 2) são colocadas a ±10m do limite da zona de lançamento. Colocam-se mais 6-10 marcas a intervalos de ±2,5m.
	
Estafeta com Bola Medicinal	
Descrição	Montagem
Estafeta frontal c/ 10m de percurso, efetuando um total de <u>20 lançamentos</u> de Bola Medicinal de 1kg. Cada elemento lança e corre em frente (pela direita) p/ ocupar a sua vez na posição oposta. O lançamento terá de ser efetuado com ambos os pés atrás da linha limite, empurrando a bola a partir do peito. Por cada lançamento à frente da linha a equipa é penalizada com + 3 segundos	Para cada equipa são marcadas 2 linhas paralelas c/ 10m de afastamento entre si (ver ilustração). As equipas devem estar suficientemente afastadas e podem experimentar o evento antes da competição.
