

REGULAMENTO

KIDS ATHLETICS CASA BENFICA SEIXAL

ORGANIZAÇÃO:



APOIO:



BENJAMINS A E B

3 FEVEREIRO

14H

**PISTA DE ATLETISMO
CARLA SACRAMENTO**

SEIXAL

1. O Kids Athletics Casa Benfica Seixal, terá a sua realização no próximo dia 3 de fevereiro de 2024, pelas 14:00, no Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento
2. Esta Prova tem a organização da Casa do Benfica do Seixal, com o apoio da Associação de Atletismo de Setúbal e Câmara municipal do Seixal, e faz parte do Troféu Regional de Benjamins B, Troféu de Atletismo do Seixal, assim como dos Jogos do Seixal 2023, nele poderão participar todos os atletas dos Escalões Benjamins A e B, federados e não federados, em representação de Clubes, escolas/agrupamentos de escolas, e atletas individuais.
As equipas devem ser compostas por elementos do género masculino e do género feminino, de preferência em número igual.
Não é necessário que as equipas sejam constituídas por elementos do mesmo clube.

3. Programa Horário (pode sofrer ajustes se houver necessidade)

14:00	Reunião técnica – organização e identificação das equipas; explicação sumaria das Atividades
14:20	Aquecimento conjunto
14:30	Início das atividades
17:00	Cerimónia de encerramento

4. Classificação Individual

Haverá classificação individual por cada prova, apenas para os Benjamins B

5. Prémios

5.1. Benjamins A

- Será atribuído uma medalha de participação a cada participante.

5.2. Benjamins B

- Será atribuído Medalhões aos 5 primeiros de cada prova(provas com classificação individual, ponto 8.2.1).
- Será atribuída uma medalha de participação aos restantes participantes.

6. Inscrições

6.1. Inscrição prévia

As inscrições dos atletas devem ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até as 23:59 horas da quinta-feira, dia 1 de fevereiro de 2024.

CONFIRMAÇÃO DAS INSCRIÇÕES

As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 2 de fevereiro 2024, Sexta-feira e noventa (90) minutos antes do início de cada prova, em <https://fpacompeticoes.pt/> sendo necessário que cada clube ou atleta faça o seu login para o efeito. Os atletas poderão também fazer a confirmação da sua prova através do seu número de documento de identificação.

Os clubes que ainda não possuem as credenciais de acesso a esta plataforma deverão enviar os seguintes dados: sigla, nome e email do responsável do clube, para: fpacompeticoes@fpatletismo.pt

6.2. Inscrições no dia da prova

As inscrições no dia da prova, serão possíveis desde que feitas até às 13:50, e limitadas ao máximo de 200 participantes na prova.

7. Normas acesso

7.1. Só poderão ter acesso ao espaço onde se realiza a competição os atletas inscritos para a competição e elementos da organização.

7.2. Os casos omissos serão resolvidos pela organização.

8. Programa de provas e características das provas

8.1. Benjamins A

8.1.1. Saltitares Laterais

Procedimento

O Atleta, coloca-se ao lado de um pequeno obstáculo (Mini Barreira).

Ao sinal, o Atleta deve começar a saltar, transpondo lateralmente, transpondo o obstáculo para um lado e para o outro, o mais rapidamente possível durante 15 segundos.

Conta-se o número de saltos, que o atleta consegue fazer, dentro do tempo estipulado.



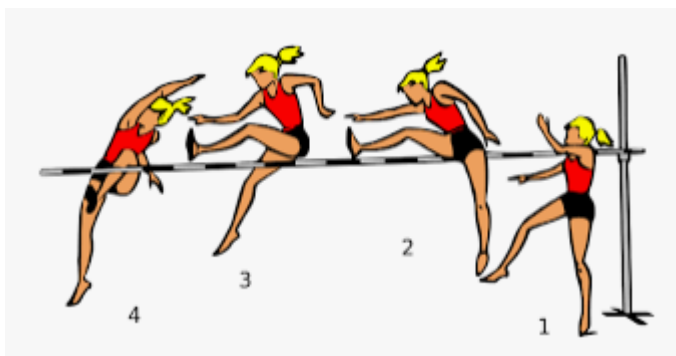
Pontuação

Cada Atleta deve ter, pelo menos duas tentativas.

Para a pontuação da equipa, conta o número de transposições, realizado por cada Atleta, na sua melhor tentativa.

Vence a equipa, que somar o maior número de saltos no conjunto de todos os seus elementos.

8.1.2 Salto em Altura



Procedimento

Salto com chamada a um pé, e corrida limitada a 5m, tentando saltar por cima de da barra horizontal, a Alturas diferentes, de forma crescente, a primeira altura mais baixo, o segundo mais alto, e assim sucessivamente. Cada Atleta, tem direito a 2 tentativas, por cada altura.

São atribuídos os pontos correspondentes à

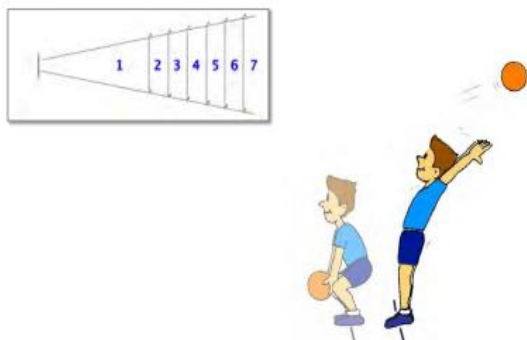
altura máxima alcançada, Altura mais baixa 1 ponto, altura seguinte 2 pontos ... última altura 5 pontos.

Pontuação

A Equipa soma pontos de acordo com a melhor pontuação de cada elemento.

Vence a Equipa que somar a maior pontuação

8.1.3 Lá vai Bomba para trás



Procedimento

Lançamento de uma bola, a duas mãos para trás, sobre a cabeça, procurando alcançar a máxima distância.

O Atleta deve utilizar a extensão de todo o corpo, para projetar a bola (Ver figura).

Será marcada uma linha de lançamento, e uma zona de queda.

A zona de queda, será marcada colocando várias linhas, perpendiculares ao sentido do lançamento (Ver figura).

A zona antes da 1ª linha, corresponde ao nível 1, até à 2ª

linha será o nível 2, até à 3ª linha, será o nível 3, até à 4ª linha será o nível 4, e daí para a frente o nível 5 (ultimo nível).

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

Cada Atleta tem 2 tentativas.

Pontuação

A equipa soma pontos, somando a melhor pontuação de cada elemento. Vence a equipa com a maior pontuação.

8.1.4 Estafeta Velocidade Barreiras

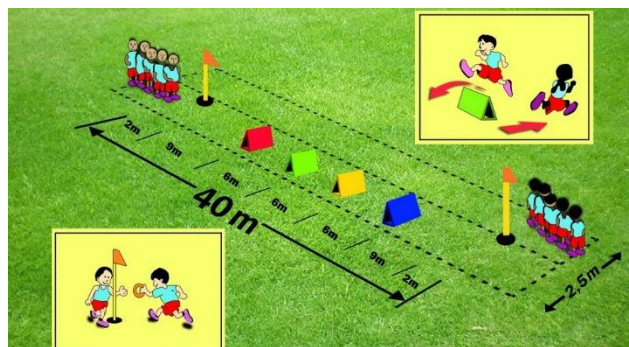
Procedimento

É marcada uma linha de partida, e uma linha de chegada, separadas 40m entre si.

São colocadas 4 barreiras médias nem dos sentidos, no outro sentido ficará o corredor “vazio”. A 1ª barreira será colocada a 10m da linha de partida e as restantes com um intervalo de 6.5m entre si.

Um Atleta inicia com um testemunho a corrida transpondo as barreiras dá a volta depois da linha do lado oposto, e volta pelo segundo percurso em corrida, entregando o testemunho na mão do colega de equipa, que inicia o seu percurso.

A prova termina, quando todos os elementos da equipa, tem efetuado o percurso de ida e volta.



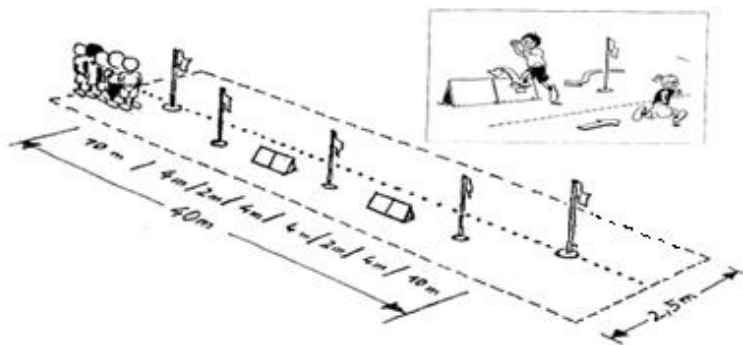
Pontuação

A pontuação é elaborada de acordo com os tempos: a equipa mais rápida é a vencedora, sendo as seguintes equipas classificadas pela ordem crescente dos seus tempos (da mais rápida para a mais lenta).

8.1.5 Estafeta Slalom com Barreiras

Procedimento

A prova consiste numa Estafeta de 80 m (40 m + 40 m) com um percurso de velocidade (Ida) e outro de slalom com barreiras (volta), para cada um deles, e após receberem o anel (testemunho) sempre com a mão esquerda enquanto estão agarrados a um poste com a direita em cada direção: um é a corrida plana e a outra corrida em slalom entre os postes saltando barreiras lateralmente (ver fig.).



Ao ser dada a partida a prova começa com o primeiro participante (n.º 1) a correr os 40 m planos. Após este completar o percurso dá a volta ao poste e percorrerá o percurso do slalom com barreiras e fará a transmissão da mesma forma ao participante seguinte (n.º 2), e assim sucessivamente.

A corrida contínua desta forma até que todos os participantes tenham completado o percurso, os 40 m planos e os 40 m em slalom com barreiras.

Pontuação

A pontuação é elaborada de acordo com os tempos: a equipa mais rápida é a vencedora, sendo as seguintes equipas classificadas pela ordem crescente dos seus tempos (da mais rápida para a mais lenta).

8.1.6 Lançamento de precisão

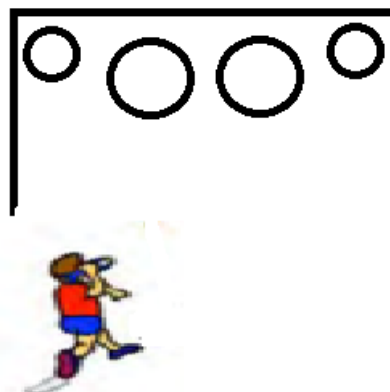
Procedimento

O lançamento é feito a partir de uma área de balanço de 5m, e os atletas devem lançar uma bola de ténis para os “alvos” com maior pontuação, sendo que cada atleta tem direito a 3 lançamentos.

Os arcos mais pequenos (exteriores) têm a pontuação de 4 pontos, os arcos maiores (interiores) 3 pontos, a Baliza (sem acertar nos arcos) tem a pontuação de 2 pontos, e todos os lançamentos que não acertarem na baliza valem 1 ponto.

Pontuação

A equipa soma pontos, somando a pontuação dos 3 lançamentos de cada elemento. Vence a equipa com a maior pontuação.



8.1.7 Formula 1



Procedimento

É uma estafeta composta por um percurso de cerca de 150 metros, que está dividido em várias partes distintas: corrida de velocidade, obstáculos, barreiras, etc., conforme a imagem. A Fórmula 1" é uma prova de equipas em que cada elemento tem de cumprir todo o percurso e respetivas atividades. A prova termina após o último elemento de cada equipa completar o seu percurso.

Pontuação

A pontuação é elaborada de acordo com os tempos: a equipa mais rápida é a vencedora, sendo as seguintes equipas classificadas pela ordem crescente dos seus tempos (da mais rápida para a mais lenta).

8.2 Benjamins B

8.2.1 Provas com classificação individual

	GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
Lançamento do Vortex	14:30	15:15	16:00
Salto em Comprimento	16:00	14:30	15:15
150m	15:15	16:00	14:30

- Os atletas inscritos no evento, estão automaticamente inscritos para todas as provas
- Estas provas contam para a Taça Regional de Benjamins B, têm uma classificação individual final de acordo com o Regulamento da Taça Regional, obtida através da seguinte forma: 1º Classificado de cada uma das provas obtém 8 pontos, o 2º 7 pontos, o 3º 6 pontos, e assim sucessivamente até ao 8º que obtém 1 ponto.

8.7 Formula 1 (Prova Extra sem classificação)

Procedimento

É uma estafeta composta por um percurso de cerca de 150 metros, que está dividido em várias partes distintas: corrida de velocidade, obstáculos, barreiras, etc., conforme a imagem. A Fórmula 1" é uma prova de equipas em que cada elemento tem de cumprir todo o percurso e respetivas atividades. A prova termina após o último elemento de cada equipa completar o seu percurso.

