

## REGULAMENTO 2ª Etapa Kids Athletics

### Contextualização

*“O Kids Athletics é uma proposta originária da Federação Internacional de Atletismo Associativo (IAAF), que apresenta o Atletismo de forma a ser experimentado e praticado numa atmosfera de jogo, que tem em consideração os seguintes requisitos: 1) ser atrativa para as crianças praticantes; 2) ser acessível a todas as crianças; 3) ser um instrumento de desenvolvimento e aprendizagem para as crianças. O Kids Athletics está organizado numa lógica de progressão das várias habilidades que compõem as 3 áreas de desenvolvimento: corridas, saltos e lançamentos.”*

### Normas Específicas

O Dínamo Clube Estação em parceria com a Associação de Atletismo de Viseu, organizam, no dia 28 de março de 2026 pelas 14:00h, no local, a 2ª Etapa do Kids Athletics em natureza aberta a atletas federados e não federados de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 5 e os 11 anos e consta numa prova em formato - “Fórmula 7” com equipas mistas até ao máximo de 10 elementos por equipa.

### Generalidades

Programa – Horário provisório

Hora	Ação	Local
14:15h	Receção dos atletas e divisão por equipas	Pavilhão D. Luís de Loureiro - Silgueiros
15:00	Aquecimento com todos os atletas	
15:15h	Início 1ª Etapa do <i>Kids Athletics</i>	
17:00h	Cerimónia de Encerramento/ Entrega de prémios/diplomas a todos os Participantes	

### Inscrições

As inscrições, gratuitas, estão disponíveis até às 23h59 do dia 26 de março (5ª feira anterior ao evento). As inscrições deverão ser formalizadas, online, através da plataforma: <https://www.fpacompeticoes.pt/>. Não serão aceites inscrições depois do prazo acima do indicado;

## Escalões

A idade do atleta, para efeitos de integração num escalão, será de acordo com as normas da Federação Portuguesa de Atletismo para a época desportiva 2025/2026.

Escalão	Ano Nascimento
Benjamins A F/M	2015 a 2021
Benjamins B F/M	2013/2014
Infantis A F/M	2012

## Classificações/ Pontuações

A classificação no Kids Athletics é baseada no desempenho das equipas focando-se na soma das pontuações obtidas nas diferentes estações de atividades. A pontuação final de cada equipa é a soma dos resultados dos seus elementos, garantindo a participação de todos, independentemente da sua capacidade física.

## Regulamento Técnico

### 1ª Etapa *Kids Athletics*

#### Organização

Os atletas serão divididos por equipas, sendo cada uma acompanhada por um mentor ao longo de todo o circuito. O mentor será responsável por transportar uma folha de registo, que deverá entregar aos juizes em cada estação para validação e contabilização da pontuação.

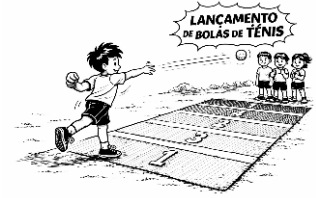
Em cada estação estarão presentes juizes responsáveis pela orientação, explicação e condução da atividade correspondente.

Cada estação terá uma duração aproximada de 10 minutos. Após esse período, será realizada a rotação das equipas para a estação seguinte, mediante sinal previamente definido pela organização, garantindo que todas as equipas passam por todas as estações do circuito.

## ESTAÇÃO 1

### Lançamento de bolas de ténis

Partindo da posição de pé, cada elemento da equipa lança uma bola de ténis e tentam alcançar uma das zonas coloridas delimitadas no chão como sendo níveis: 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 (último nível). Repete-se o lançamento se cair fora da zona marcada.



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

## ESTAÇÃO 2

### Jogo da Cancela

Os elementos da equipa, correm ao longo de um percurso de 20mx10m onde existe uma cancela que após 3 minutos fecha. A cada repetição o tempo da cancela vai diminuindo (3'-2'-1' e 30''), fazendo com que os elementos da equipa tenham que ser mais rápidos.



**Pontuação:** A pontuação é elaborada de acordo com número de elementos que cada equipa conseguiu passar a cancela na última repetição: a equipa com mais elementos é a vencedora, sendo as seguintes equipas classificadas pela ordem decrescente do número de elementos que conseguiram passar.

## ESTAÇÃO 3

### Jogo do Espião

Os elementos de cada equipa, à vez, devem movimentar-se por um percurso cheio de cordas. Para tal devem passar por cima das cordas através do "salto de tesoura" sem tocarem nas mesmas. Sempre que um elemento toca na corda deve voltar ao início. O cronómetro é ativado quando o apito soar no primeiro elemento e é parado quando o último completar o 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).

## ESTAÇÃO 4

### Jogo do Estica

Os elementos de cada equipa devem saltar, à vez, sobre três tiras separadas que se encontram colocadas no chão, podendo apenas realizar um apoio em cada espaço. O último elemento marca o aumento da distância, movendo a última tira para onde o seu pé parou após o salto. Os elementos vão saindo à medida que façam mais do que um apoio entre cada espaço.



Pontuação: A pontuação é elaborada de acordo com as distâncias atingidas (a melhor de 3): a equipa que conseguir uma distância final de salto maior após salto do(s) último(s) elemento(s) em jogo ganha (a distância é medida entre cada uma das tiras) sendo as seguintes equipas classificadas pela ordem decrescente das suas distâncias (da mais longa, para a mais curta).

## ESTAÇÃO 5

### Vai e vem com barreiras

À vez, os elementos da equipa têm de partir de pé (dois apoios) e com um testemunho na mão, assim que ouvirem o apito soar. Os mesmos têm que correr ao longo dos 40 metros, tendo que transpor um conjunto de barreiras de diferentes alturas. O próximo elemento só pode sair quando o anterior voltar e entregar o testemunho. O cronómetro é ativado quando o apito soar no primeiro elemento e é parado quando o último cruzar a linha.



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).

## ESTAÇÃO 6

### Duatlo vortex precisão

Os elementos da equipa, à vez, correm uma distância de aproximadamente 5 metros e em seguida lançam o vortex de esponja em precisão, tentando acertar num dos arcos que se encontram pendurados à sua frente a uma distância de 1m. Cada vez que um elemento acertar nos arcos são três pontos.



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

## ESTAÇÃO 7

### Fórmula 1

Ao longo de um percurso de 80 a 100m de comprimento dividido em diversas habilidades, o primeiro elemento de cada equipa começa ao sinal de um apito, levando consigo um testemunho na mão. Os seguintes partem quando receberem o testemunho.

O percurso será o seguinte:

- Rolamento à frente;
- Corrida de velocidade;
- Slalom entre cones;
- Passar por cima de 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)



**OBRIGADA!**