

## REGULAMENTO 1ª 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 fevereiro de 2026 pelas 14:00h, no local, a 1ª Etapa do Kids Athletics em natureza aberta a atletas federados e não federados de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 6 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 fevereiro (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.

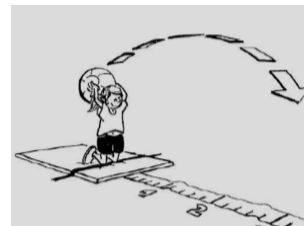
Em cada estação estarão presentes juizes responsáveis pela orientação, explicação e condução da atividade correspondente.

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 do canhão

Partindo da posição de joelhos, cada elemento da equipa lança uma bola medicinal de 1kg 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. Conta a melhor de três tentativa



Pontuação: A equipa soma pontos, somando a melhor pontuação de cada elemento.

Vence a equipa com a maior pontuação.

## ESTAÇÃO 2

### 6 min a correr

Os elementos da equipa, correm ao longo de um percurso de 20mx10m durante 6 minutos. A cada volta é entregue uma fita para posteriormente no final ajudar a contabilizar o número total de voltas.

Pontuação: A pontuação é elaborada de acordo com número total de voltas: a equipa com mais voltas no total de cada elemento é a vencedora, sendo as seguintes equipas classificadas pela ordem crescente do número de voltas que deram.

## ESTAÇÃO 3

### Missão Altura Máxima

Os elementos de cada equipa, à vez, devem realizar uma ligeira corrida seguida de um salto de impulsão vertical e tentar alcançar com a mão, uma das zonas coloridas delimitadas na parede, a alturas diferentes 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). Conta a melhor de três tentativas.



Pontuação: A equipa soma pontos, somando a melhor pontuação de cada elemento.

Vence a equipa com a maior pontuação.

## ESTAÇÃO 4

### Travessia Radical

Os elementos de cada equipa devem realizar saltos com um cone preso nos pés. Após o primeiro salto o elemento seguinte deve realizar um salto partindo do sítio alcançado pelo elemento anterior. A atividade desenvolve-se assim sucessivamente até chegarem ao desafio seguinte.

Aqui os todos os elementos deverão passar de peça em peça de um puzzle, 3 no total, que devem utilizar de forma estratégica para evitarem tocar no chão até chegar ao final da 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 5

### Missão Puzzle Sprint

À vez, os elementos da equipa têm de partir de pé (dois apoios) assim que ouvirem o apito soar. Os mesmos têm que correr ao longo dos 40 metros, realizando exercícios na escada de coordenação e trazendo uma peça de puzzle na vinda. O cronómetro é ativado quando o apito soar no primeiro elemento e é parado quando o último cruzar a linha de meta deixando a peça para completar o puzzle.



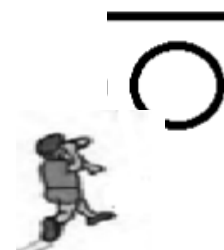
Pontuação: A pontuação é elaborada de acordo com os tempos: a equipa mais rápida é a vencedora, sendo as seguintes equipas classificadas pela ordem crescente dos seus tempos (da mais rápida para a mais lenta).

## ESTAÇÃO 6

### Lançamento do foguete

Os elementos da equipa, à vez, lançam o vortex de esponja em precisão, tentando acertar num arco que se encontra pendurado à sua frente a uma distância de 1m. Cada elemento tem três tentativas, e cada vez que acertarem são três pontos.

Pontuação: A equipa soma pontos, somando a pontuação dos 3 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!**