

REGULAMENTO

1. Apresentação

O Marialva Kids Challenge é um torneio de atletismo infantil inserido na 40ª Seixalíada. É organizado pela Associação “A Natureza ensina” com o apoio da Câmara Municipal do Seixal, da Junta de Freguesia de Corroios, da Associação de Atletismo de Setúbal e da Auchan – Militantes do Bom, São e Local - e decorrerá no **dia 23 de setembro entre as 16.00 e as 18.00h no Parque Urbano da Quinta da Marialva em Corroios**. Podem participar todos os atletas dos escalões de Benjamins A, Benjamins B e Infantis de ambos os géneros (6 aos 13 anos), federados ou não federados, em representação de clubes, associações ou individualmente.

Escalões	Datas de nascimento (idade)
Benjamins A	2014/2016 (6-9 anos)
Benjamins B	2012/2013 (10-11 anos)
Infantis	2010/2011 (12-13 anos)

2. Tipologia da competição, pontuação e provas

Os atletas realizarão um circuito de **7 provas** (3 de corrida, 2 de saltos e 2 de lançamentos) **com dois níveis de dificuldade:**

→ **nível I para os Benjamins A que atuarão em equipas com uma classificação final coletiva,**

→ **nível II para os Benjamins B e para Infantis que terão uma classificação final individual.**

As equipas dos **Benjamins A** serão compostas por elementos do género feminino e do género masculino e serão constituídas por elementos de diferentes clubes/organizações/individuais. Relativamente ao sistema de pontuação, todos os elementos de cada equipa participam e pontuam na atividade. Se x for o número de equipas participantes, então a primeira classificada de cada prova obtém x pontos, a segunda x-1 ponto, a terceira x-2 pontos e, assim, sucessivamente. No final das 7 provas somam-se os pontos obtidos por cada equipa, sendo vencedora aquela que obtiver mais pontos.

Na competição de **Benjamins B e de Infantis** haverá uma classificação individual (por escalão e género) para cada uma das provas (1º classificado: x pontos em que x é o número de

participantes, 2º classificado: x-1 pontos e assim sucessivamente). **No final das 7 provas somam-se os pontos obtidos por cada atleta, sendo vencedor aquele que obtiver mais pontos.**

Haverá, pelo menos, um monitor por equipa que a acompanhará durante todas as atividades, para além de monitores por estação. A rotação das equipas pelas estações será realizada de acordo com as instruções da organização, sendo que o número de atletas inscritos poderá levar a alguns ajustamentos.

3. Programa

Hora	Atividade
15.30h	Reunião técnica – organização e identificação das equipas Explicação sumária das atividades a realizar e localização
15.50h	Aquecimento conjunto da responsabilidade da organização
16.00h	Início das atividades
18.00h	Cerimónia de encerramento

Os atletas devem chegar ao local do evento até às 15.15h.

4. Provas por escalão

Benjamins A	Benjamins B e infantis
Estafeta canguru (saltos)	Corre, salta e toca (salto)
Acerta no cone – arcos (lançamento)	60m planos (corrida)
Vaivém Mega (corrida)	Quadroplo (salto)
Corre, salta e toca (salto)	50m barreiras (corrida)
Estafeta combinada plano e barreiras (corrida)	Lançamento do peso (2kg)
Acerta no alvo (lançamento)	Lançamento vortéx
Fórmula 1	600m no parque

5. Prémios

Serão entregues a todos os participantes lembranças/prémios e ainda um kit “Lanche saudável” da “Auchan, Militantes do Bom, São e Local”.

6. Inscrições

As inscrições dos atletas (federados ou não federados) devem ser enviadas pelos clubes ou atletas individuais para os seguintes e-mails:

- inscricoes.atletismo@cm-seixal.pt

- anaturezaensina@gmail.com

mencionando o nome do atleta, clube ou individual e a data de nascimento do atleta, impreterivelmente até às 23:59 horas da quarta-feira, dia 20 de setembro 2023.

Os dorsais da Seixalíada são específicos pelo que, mesmo os atletas inscritos no TAS também devem, **obrigatoriamente**, fazer a inscrição para os emails acima referidos.

7. Croqui do evento

Benjamins A

Benjamins B + Infantis



A organização reserva-se o direito de efetuar alterações aos locais e à ordem das estações/provas se tal se evidenciar mais benéfico para o decorrer do evento.

8. Explicação dos desafios/provas

Benjamins A

1) Estafeta canguru

Cada equipa tenta alcançar a maior distância, que resulta do somatório dos vários saltos dos elementos que compõem a equipa. O segundo atleta, salta do sítio onde ficou o primeiro, e assim sucessivamente. A distância final de todos os saltos é o resultado final da equipa na prova, contando para a classificação a melhor das duas tentativas.

2) Acerta no pino

Cada atleta lança um arco para acertar no pino 1 (mais próximo). Se conseguir, lança novamente tentando acertar no 2º pino e assim sucessivamente até ao 3º. Os pontos obtidos correspondem ao pino alcançado (1 ou 2 ou 3). Há uma segunda volta (após todos concluírem a primeira) e para a equipa somam-se todas as pontuações individuais das 1ª e 2ª volta (0 a 6 pontos por atleta).

3) Vaivém Mega

É uma estafeta de corrida em que a equipa tem que realizar o transporte de 4 objetos do início ao fim do percurso. O percurso está dividido no número de trajetos equivalente ao número de atletas por equipa. Cada atleta percorre uma parte do trajeto recebendo o objeto-testemunho num lado e entregando no lado oposto. A prova é realizada duas vezes e cronometrada. Considera-se o melhor tempo obtido.

4) Corre, salta e toca

O objetivo passa por cada atleta conseguir saltar o mais alto possível, tocando com a mão nas argolas/objetos pendurados a determinadas alturas (5 níveis). Com uma pequena corrida de balanço cada atleta começará sempre da altura mais baixa para a mais alta. Se conseguir tocar no 1º salta novamente tentando acertar no 2º e assim sucessivamente até ao 5º. Há uma segunda volta (após todos concluírem a primeira) e, para a equipa, somam-se todas as pontuações individuais das 1ª e 2ª volta (0 a 10 pontos por atleta).

5) Acerta no alvo

A partir da posição do lançamento de bandeja o atleta lança uma bola medicinal de 2 kg tentando acertar na zona/alvo mais alto/longínquo em 5 alvos a alturas crescentes (1 ponto / ---- / 5 pontos). Com duas voltas (após todos concluírem a primeira) somam-se todas as pontuações individuais das 1ª e 2ª volta (1 a 10 pontos por atleta).

6) Estafeta combinada barreiras e velocidade

Cada atleta percorre uma pista com barreiras (15 cm) no sentido "ida", contorna um pino e regressa em sprint (plano) entregando o testemunho regular, entre os bastões/pinos. O evento termina quando todos os elementos da equipa realizarem a corrida de barreiras e de velocidade. É cronometrado o tempo da corrida, procedendo-se à pontuação em sistema de ranking pontuado.

7) Fórmula 1

Procedimento: O percurso tem cerca de 150m de extensão e está dividido em diversas habilidades, cambalhota à frente, corrida de velocidade plana, corrida de velocidade sobre barreiras e corrida de velocidade com slalom. Todos os participantes têm de começar com uma cambalhota à frente no tapete ginástica. Como testemunho é usado um ringue de borracha macia. O primeiro de cada equipa começa ao sinal combinado. Os seguintes partem quando receberem o testemunho.

Benjamins B e Infantis

1) Lançamento peso

O objetivo é lançar o engenho (2kg) o mais longe possível a partir do local definido. O peso pode ser lançado da posição de força, com deslocamento para trás, com passo e rotação ou em translação. Cada jovem lança duas vezes (em cada uma das voltas), contando para a classificação, o melhor lançamento de cada.

2) Quadruplo (bounds)

O objetivo é cada elemento atingir a maior distância através de 4 saltos sequenciais (esq/dir/esq/dir ou dir/esq/dir/esq). Haverá uma curta aproximação de balanço com uma chamada marcada e a distância será medida. Cada atleta terá duas tentativas e para a classificação individual contará o melhor resultado obtido.

3) 50m barreiras

Num percurso de 50 metros, colocam-se 5 barreiras (30 cm) equidistantes e com 12m da linha de partida à primeira barreira, 6.5m até à 2ª, 3ª e 4ª e 12m da última barreira à linha de meta. Os atletas partem de pé (dois apoios) ao sinal de partida. A prova é em sistema de contra relógio (um atleta de cada vez).

4) Corre, salta e toca

O objetivo passa por cada atleta conseguir saltar o mais alto possível, tocando com a mão nas argolas/objetos pendurados a determinadas alturas (5 níveis). Com uma pequena corrida de balanço cada atleta começará sempre da altura mais baixa para a mais alta. Se conseguir tocar no 1º salta novamente tentando acertar no 2º e assim sucessivamente até ao 5º. Há uma segunda volta (após todos concluírem a primeira) e, para a equipa, somam-se todas as pontuações individuais das 1ª e 2ª volta (0 a 10 pontos por atleta).

5) Lançamento do vortéx

Com uma corrida de balanço não superior a 3m, cada atleta lançará o vortéx o mais longe possível. Haverá 2 lançamentos por atleta contando, para a pontuação, o melhor lançamento (medido) de cada um.

6) 60m planos

Tal como a prova de barreiras, os 60m planos desenvolvem-se em sistema de contra relógio (um atleta de cada vez).

7) 600m no Parque

Corrida de cerca de 600m em relva com classificação individual.