

4ª EDIÇÃO

KIDS ATHLETICS

CASA BENFICA DO SEIXAL



BENJAMINS A & B

09H

09 MAR 25

PARQUE DO
SERRADO,
AMORA

ORGANIZADORES



APOIOS



AMORA

JUNTA DE FREGUESIA



PATROCINADOR



INSCRIÇÕES

inscricoes.atletismo@cm-seixal.pt
ou no local

1. O IV Kids Athletics Casa Benfica Seixal terá a sua realização no próximo dia 9 de março de 2025, pelas 9:45, no Parque do Serrado (Amora)

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 2025.

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)

9:15 Reunião técnica – organização e identificação das equipas; explicação sumária das Atividades

9:35 Aquecimento conjunto

9:45 Início das atividades

12:00 Cerimónia de encerramento

4. Classificação Individual

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

Benjamins A: Os participantes serão divididos em várias equipas.

Considera-se x o número de equipas participantes. 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 4 provas somam-se os pontos obtidos por cada equipa, sendo vencedora aquela que obtiver mais pontos.

5. Prémios

5.1. Benjamins A • Será atribuída uma medalha de participação a cada participante.

5.2. Benjamins B • Será atribuído um troféu aos 3 primeiros de cada prova, e uma medalha ao 4º e 5º classificado.

• Será atribuída uma medalha de participação aos restantes participantes.

6. Inscrições

6.1. Inscrição prévia

• Atletas já inscritos no Troféu de Atletismo do Seixal: Encontram-se automaticamente inscritos para esta prova

• Atletas Federados na AsAS ou em qualquer outra Associação Regional: Os atletas que pretendam participar na Taça Regional de Benjamins B farão uma dupla inscrição: além da

inscrição em inscricoes.atletismo@cm-seixal.pt, devem também inscrever-se através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até as 23:59 horas de quinta-feira, dia 06 de março de 2025.

- Atletas não Federados: Deverão ser enviadas para o seguinte e-mail: inscricoes.atletismo@cm-seixal.pt, mencionando o nome e a data de nascimento do atleta, impreterivelmente até às 23:59 horas da quinta-feira, dia 06 de março de 2025.

Os dorsais a utilizar serão os seguintes:

- Os atletas inscritos no Troféu de Atletismo do Seixal usam o dorsal respeitante à época de 2025;
- Os restantes atletas usam o dorsal fornecido pela organização.

6.2. Inscrições no dia da prova

As inscrições no dia da prova serão possíveis desde que feitas até às 9:30, e limitadas ao máximo de 200 participantes na prova.

7. Programa de provas:

7.1. *Benjamins A*

7.1.1. Estafeta Kanguru

Procedimento

Vence a equipa que alcançar a maior distância, que resulta do somatório dos vários saltos dos elementos que compõe a equipa. O segundo atleta, salta do sítio onde ficou o primeiro, e assim sucessivamente.

Pontuação

Todos os membros da equipa competem. A distância final de todos os saltos é o resultado final da equipa na prova, contando para a classificação apenas a melhor das duas tentativas, sendo as seguintes equipas classificadas pela ordem decrescente da distância alcançada (da distância mais longa para a distância mais curta).



7.1.2. Lançamento do vortex

Procedimento

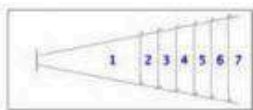
A corrida de balanço não ultrapassa 3m e o atleta inicia a corrida junto ao início da zona de balanço com os pés paralelos. O lançamento é realizado para a zona de queda onde estão delimitadas zonas de pontuação de 50 em 50cm. Os lançamentos são medidos a 90º com essa "linha" de pontuação. Cada elemento da equipa realiza duas tentativas e considera-se a melhor. No final somam-se os pontos de todos os elementos da equipa. As equipas são classificadas pelo número de pontos alcançados.



Pontuação

No final somam-se os pontos de todos os elementos da equipa. As equipas são classificadas pelo número de pontos alcançados.

7.1.3. Lançamento da bola



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.

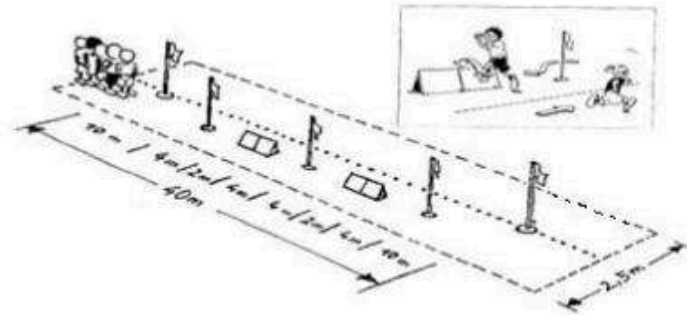
Pontuação

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

7.1.4. Estafeta “slalom”

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 continua 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).

7.1.5 Jogo da ponte

Procedimento

Um elemento da organização está de pé em cima de duas cadeiras, formando o “arco da ponte” com as pernas, enquanto realiza um movimento de pêndulo com uma esfera (de composição macia) segura por um cabo (simulando um martelo).

Cada atleta tentará passar “debaixo da ponte” sem levar os joelhos ao chão e sem ser atingido pela esfera.

Pontuação

Cada atleta dispõe de duas tentativas. Por cada transposição bem sucedida ganha 1 ponto para a sua equipa, e se for atingido não ganha pontos. Vence a equipa com a maior pontuação acumulada.

7.2. *Benjamins B*

Provas com classificação individual

- 50 + 50 metros
- Três saltos
- Lançamento da bola

Os atletas participantes serão divididos em três grupos, sem distinção por género, de maneira a que todos realizem a corrida, o salto e o lançamento.

Programa horário			
Prova	50 + 50 metros	Três saltos	Lançamento da bola
9:45	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
10:30	Grupo 3	Grupo 1	Grupo 2
11:15	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 1

Características das provas:

50 + 50 metros

- Cada atleta realiza duas corridas de 50 metros, em sistema de contrarrelógio. Para a classificação final, conta a corrida em que o atleta obtiver o melhor tempo.

Três saltos

- A partir de uma “zona de chamada” delimitada com fita, o atleta realiza dois apoios alternadamente superando duas marcas assinaladas no chão. O local de “queda” após o terceiro salto será o considerado para a medição, e o salto é medido como no comprimento. Cada atleta dispõe de 3 tentativas e para a classificação final contará a melhor.

Lançamento da bola

- Dentro de um aro, de costas para a zona de queda, com os pés paralelos e ligeiramente afastados, lançar a bola medicinal de 1 kg para trás e por cima da cabeça. Depois de lançar, o atleta pode entrar na zona de queda. O lançamento é realizado para a zona de queda e é medido como no lançamento do peso. Cada atleta dispõe de 3 tentativas e para a classificação final contará a melhor.

7.3. Benjamins A e B

- Fórmula 1 (Prova extra não competitiva)



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. Normas de acesso

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

8.2. Os casos omissos serão resolvidos pela organização.