

# REGULAMENTO

## “MEETING ALMADA KIDS”

Com uma organização do Solar dos Leões de Almada/Núcleo Sporting Clube de Portugal de Almada, com o apoio da Câmara Municipal de Almada, e da Associação de Atletismo de Setúbal, e no âmbito do *Dia Mundial da Atividade Física* e da celebração do *Kids Athletics Day*, realiza-se no dia 5 de Abril de 2025, a partir das 09h, na Pista Municipal de Atletismo Alberto Chaíça na Sobreda o 1º Meeting Almada Kids.

Podem participar neste evento, os escalões de benjamins A e Benjamins B.

Esta competição faz parte da **Taça de Regional de Benjamins B** e pode ser consultada no portal FPA Competições.

### 1. ESCALÕES ETÁRIOS

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Sub-10 (Benjamins A)	Até 9 anos   Depois de 2015	
Sub-12 (Benjamins B)	10 a 11 anos   2014 e 2015	

### 2. PROGRAMA HORÁRIO

PROVA/ESCALÃO/GÉNERO	
09h00	Abertura do secretariado + Música ambiente
09h15	Briefing sobre a organização das estações e equipas
09h30	Início do aquecimento com Atleta convidado
09h45	Início do evento Benjamins A e Benjamins B
11h30	Entrega de prémios e cerimónia final + Música ambiente
12h00	Encerramento do evento

### 3. INSCRIÇÕES

As inscrições são totalmente gratuitas e deverão ser realizadas, até às 23:59 de quinta-feira, dia 03 de Abril de 2025 em:

<https://www.fpacompeticoes.pt/>

Podem participar atletas não federados. Para atletas não federados, deverão ser enviados via mail até às 23:59 de quinta-feira, dia 03 de abril de 2025 para:

[slaatletismo@gmail.com](mailto:slaatletismo@gmail.com)



#### 4. LOCAL DAS PROVA

- ❖ Pista Municipal de Atletismo Alberto Chaíça
- ❖ **Localização:** <https://maps.app.goo.gl/jv2DtsmhRhA5UUzd7>

#### 5. PROVAS

##### 5.1 BENJAMINS A

O circuito de Benjamins A é composto por 3 estações + 1 estação de demonstração.

**Estafeta combinada - barreiras e velocidade:** A prova é realizada em estafeta em que cada atleta transporta um pequeno recipiente, percorre uma pista com barreiras no sentido "ida", enche o recipiente com água (num alguidar) e regressa em sprint (plano) despejando a água transportada para uma proveta gigante e passando o testemunho (vazio) ao próximo colega. A prova é cronometrada e termina assim que a prova estiver cheia. A prova é realizada duas vezes (contando o melhor tempo para a pontuação). **Objetivo:** encher a proveta o mais rápido possível sem desperdiçar água.

**Salto em 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. **Objetivo:** saltar horizontalmente o mais longe possível.

**Lançamento do Vortex:** Com uma corrida de balanço curta e uma zona de chamada, cada atleta lançará o vortex o mais longe possível. Os pinos colocados no chão estabelecem a pontuação. Há uma segunda volta (após todos concluírem a primeira) e para a equipa somam-se todas as pontuações individuais das 1ª e 2ª volta. **Objetivo:** lançar o mais longe (horizontalmente) possível.

**Jogo Final de Caça ao Tesouro:** Dentro de um local delimitado, estarão escondidos vários objetos que são utilizados diariamente no atletismo (cordas, vortex, pinos, testemunhos). Cada equipa terá que procurar os objetos (vai apenas um elemento de cada vez) e quando encontra um, vem de imediato colocá-lo junto da sua equipa. Cada objeto encontrado dá acesso a uma peça de um puzzle que terão de montar todos juntos em equipa no final. (A ideia é ser um puzzle que diga (dia mundial da atividade física por exemplo) para no final tirarem uma fotografia com o puzzle.

## 5.2 BENJAMINS B

Para este escalão existirá classificação individual por cada prova. 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.

### Características das provas:

- **Corrida de velocidade (50 m + 50 m)** : cada atleta realiza duas corridas de 50 metros, em sistema de contrarrelógio. Para a classificação final, conta a corrida em que o atleta tiver melhor tempo.
- **Lançamento da bola:** dentro da zona de lançamentos, de costas e com os pés paralelos e ligeiramente afastados, lançar a bola medicinal de 1kg para trás e por cima da cabeça. O lançamento é medido como no lançamento do peso. Cada atleta dispõe de 3 tentativas e para a classificação final contará a melhor.
- **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 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.

## 5.3 Introdução da disciplina Marcha Atlética (Benjamins A e B)

Todos os participantes participam nesta estação final, mas a mesma será sem pontuação. Os atletas farão alguns exercícios de técnica de marcha, e depois farão o reconhecimento da pista em marcha atlética (cerca de 400m).

## 6. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Diplomas para todos os participantes.

Medalhas para os 3 primeiros de cada prova nos **Benjamins B**.

## 7. CASOS OMISSOS

Todos os casos não contemplados em qualquer dos regulamentos em vigor serão resolvidos pela organização.

**A Organização da Prova,**  
Solar dos Leões de Almada/Núcleo Sporting CP Almada  
Câmara Municipal de Almada  
Associação de Atletismo de Setúbal

