

REGULAMENTO

1º KIDS ATHLETICS CPPEA

BENJAMINS A e B

Parque de Multiusos da Sobreda

Sábado 07 dezembro 2024 – 14h





1º Kids Athletics CPPEA

O Clube Pedro Pessoa Escola de Atletismo, vai organizar no próximo dia 07 de dezembro 2024 pelas 14:00h, no Jardim do Parque de Multiusos da Sobreda, o 1º “Kids Athletics CPPEA” destinado aos escalões de Benjamins A e B.

Este evento insere-se no plano de estágio dos formandos estagiários de atletismo do CPPEA e conta com o apoio da Câmara Municipal de Almada e da União de Juntas de Freguesia da Charneca de Caparica e Sobreda.

O evento será organizado no formato – “Formula 4” com equipas mistas até ao máximo de 6 elementos por equipa.

Haverá dois momentos para os benjamins A, no primeiro serão realizadas uma corrida de velocidade, um salto, um exercício de agilidade e um lançamento. No segundo momento é realizada uma corrida de resistência “Formula 1”, que contará com duas equipas em simultâneo.

Para os benjamins B, serão realizadas uma corrida de velocidade/barreiras, um salto, um exercício de agilidade, um lançamento e realizada uma corrida de estafeta “Estafeta Mista 4x200m (Marcha/Corrida)”, que contará com duas equipas em simultâneo.

1. Participação:

Benjamins A:

Destina-se atletas federados e não federados, em representação de Clubes, escolas/agrupamentos de escolas, e atletas individuais nascidos em 2016, 2017 e antes.

Organização:

Apoios:



E-mail: p.p.escolatletismo@gmail.com
Tel.962 574 192
<https://cppea.webnode.pt/>
<https://www.facebook.com/cppea2013/>





1º Kids Athletics CPPEA

Benjamins B

Destina-se apenas a atletas federados e não federados, em representação de Clubes, escolas/agrupamentos de escolas, e atletas individuais nascidos em 2014 e 2015.

2. Programa-Horário

Hora	Programação
14:30	Reunião técnica – organização e identificação das equipas; explicação sumária das atividades
14:45	Aquecimento conjunto
15:00	Início das atividades
16:30	Cerimónia de encerramento / Entrega de prémios/diplomas a todos os participantes

3. Inscrições

Inscrição prévia

As inscrições dos atletas devem ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até as 23:59 horas da quinta-feira, dia 05 de dezembro de 2024.

4. Prémios

Benjamins A/ Benjamins B

Será estabelecida uma classificação coletiva, com base no resultado obtido pelos elementos da equipa, no conjunto das provas realizadas.

Prémios/Diplomas de participação a todos participantes.

Organização:

Apoios:



E-mail: p.p.escolatletismo@gmail.com
Tel.962 574 192
<https://cppea.webnode.pt/>
<https://www.facebook.com/cppea2013/>





1º Kids Athletics CPPEA

5. Programa e características das provas

Provas - Benjamins A
Vaivém Mega (corrida)
Estafeta Kanguru (saltos)
Lançamento do Canhão (lançamento)
Saltar à corda (agilidade)
Fórmula 1 (Resistência)

Provas – Benjamins B
40mts com barreiras (corrida)
Tocar alto (saltos)
Lançamento do Vortéx (lançamento)
Saltos Cruzados (agilidade)
Estafeta Mista 4x200m (Marcha/ Corrida)

Eventos

Vaivém Mega (Estafeta dos Anéis)



- **Procedimento:** Vence a equipa que mais rápido fizer o transporte de 4 argolas do início ao fim do percurso. Cada atleta percorre uma parte igual do trajeto, estando o percurso total dividido em igual número de trajetos de acordo com o número de atletas por equipa. No total o atleta percorre 8 vezes o seu trajeto

Organização:

Apoios:



E-mail: p.p.escolatletismo@gmail.com
 Tel.962 574 192
<https://cppea.webnode.pt/>
<https://www.facebook.com/cppea2013/>





1º Kids Athletics CPPEA

(vaivém = 2 vezes) uma vez que tem 4 argolas para levar até ao colega (até ao arco no caso último atleta).

- **Pontuação:** É cronometrado o tempo da corrida, procedendo-se à pontuação em sistema de ranking pontuado.
- **Assistentes:** 2 assistentes por equipa com função de controlar e regular, dar início ao evento e registar os tempos no cartão de evento.

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 jovem salta do sítio onde ficou o primeiro jovem a saltar, e assim sucessivamente.
- **Pontuação:** É lida numa tela métrica a distância total alcançada pela equipa.
- **Assistentes:** 2 assistentes por equipa com função de controlar e regular, dar início ao evento e registar os tempos no cartão de evento.

Organização:

Apoios:



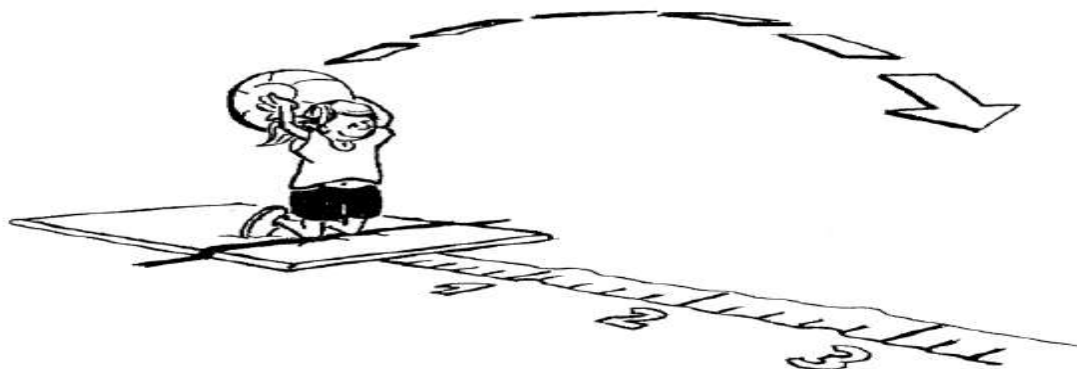
E-mail: p.p.escolatletismo@gmail.com
Tel.962 574 192
<https://cppea.webnode.pt/>
<https://www.facebook.com/cppea2013/>





1º Kids Athletics CPPEA

Lançamento do Canhão



- **Procedimento:** Partindo da posição de joelhos, o jovem lança a bola medicinal de 1kg. Repete-se o lançamento se cair fora da zona marcada. Cada jovem lança duas vezes contando para a pontuação o melhor registo individual de cada jovem. Somam-se os melhores registos individuais de cada jovem para se encontrar o total no evento.
- **Pontuação:** O Lançamento é pontuado por zonas. Zona 1 – 1 Ponto / Zona 2 – 2 pontos / Zona 3 – 3 pontos / Zona 4 – 4 pontos / Zona 5 – 5 pontos.
- **Assistentes:** 2 assistentes por equipa com função de controlar e regular, dar início ao evento e registar os tempos no cartão de evento.

Organização:

Apoios:



E-mail: p.p.escolatletismo@gmail.com
Tel.962 574 192
<https://cppea.webnode.pt/>
<https://www.facebook.com/cppea2013/>





1º Kids Athletics CPPEA

Saltar à corda



- **Procedimento** - Durante 30 segundos os jovens tentam saltar o maior número de saltos possível. Cada jovem tem direito a 2 tentativas contando para a classificação a melhor das tentativas.
- **Pontuação** - Somam-se o número de saltos de todos os jovens da equipa.
- **Assistentes:** 2 assistentes por equipa com função de controlar e regular, dar início ao evento e registar os tempos no cartão de evento.

Organização:

Apoios:



E-mail: p.p.escolatletismo@gmail.com
Tel.962 574 192
<https://cppea.webnode.pt/>
<https://www.facebook.com/cppea2013/>





1º Kids Athletics CPPEA

Fórmula 1



- **Procedimento** - O percurso tem entre 80 a 100m de comprimento e está dividido em diversas habilidades, corrida de velocidade plana, corrida de velocidade sobre barreiras, corrida de velocidade com slalom e rolamento à frente. Todos os participantes têm de começar com um rolamento à frente no tapete ginástica. Como testemunho é usado um anel/ringue macia de borracha. O primeiro de cada equipa começa ao sinal de um apito ou outro. Os seguintes partem quando receberem o testemunho.
- **Pontuação** - É cronometrado o tempo da corrida, procedendo-se à pontuação em sistema de ranking pontuado.
- **Assistentes:** 2 assistentes por equipa com função de controlar e regular, dar início ao evento e registar os tempos no cartão de evento.

Organização:

Apoios:



E-mail: p.p.escolatletismo@gmail.com
Tel.962 574 192
<https://cppea.webnode.pt/>
<https://www.facebook.com/cppea2013/>

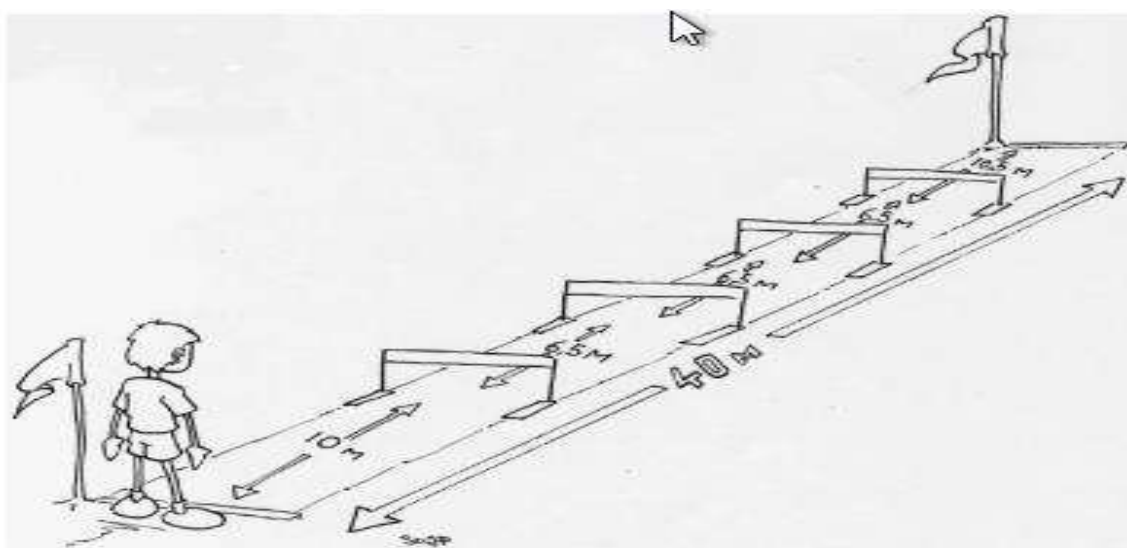




1º Kids Athletics CPPEA

Benjamins B

40mts Barreiras



- **Procedimento:** O percurso tem 4 barreiras colocadas, criteriosamente, ao longo dos 40 metros. Todos os participantes têm de partir de pé (dois apoios) assim que ouvirem o apito soar. O cronómetro é ativado quando o apito soar e é parado quando os atletas cruzarem a linha de meta.
- **Pontuação:** É cronometrado o tempo da corrida, procedendo-se à pontuação em sistema de ranking pontuado.
- **Assistentes:** 2 assistentes por equipa com função de controlar e regular, dar início ao evento e registar os tempos no cartão de evento.

Organização:

Apoios:



E-mail: p.p.escolatletismo@gmail.com
Tel.962 574 192
<https://cppea.webnode.pt/>
<https://www.facebook.com/cppea2013/>





1º Kids Athletics CPPEA

Tocar Alto



- **Procedimento:** o objetivo passa por cada atleta conseguir saltar o mais alto possível, tocando com a mão nas argolas que estarão colocadas na atividade. Posto isto, haverá limitações ao nível das alturas das argolas sendo que começará sempre da altura mais baixa para a mais alta. Cada atleta terá, duas tentativas sucessivas para alcançar com sucesso esse nível, sendo que só tentará no nível seguinte se conseguir ter sucesso.
- **Pontuação:** Para a pontuação irá contar o melhor nível alcançado por cada atleta da equipa, somando-se no final todos os elementos.
Nível 1 – 1 Ponto / Nível 2 – 2 pontos / Nível 3 – 3 pontos / Nível 4 – 4 pontos / Nível 5 – 5 pontos.
- **Assistentes:** 2 assistentes com função de controlar e regular, controlar a altura conseguida e passagem ao próximo nível, e registar os tempos no cartão de evento.

Organização:

Apoios:



E-mail: p.p.escolatletismo@gmail.com
Tel.962 574 192
<https://cppea.webnode.pt/>
<https://www.facebook.com/cppea2013/>





1º Kids Athletics CPPEA

Lançamento do Vórtex



- **Descrição:** com o braço armado lançar o vortex ou dardo para crianças
- **Procedimentos:** O participante lança o vortex numa área de 5 metros com uma curta corrida de balanço para a zona de queda.
- **Pontuação:** cada lançamento é pontuado tendo em conta as áreas de queda Zona 1=1 ponto, Zona 2= 2 pontos e assim sucessivamente. O melhor de 2 lançamentos conta para a pontuação total da equipa.
- **Materiais:** Vortex
- **Assistentes:** 2 assistentes por equipa com função de controlar e regular, controlar a distância onde o dardo aterra, transportar o dardo e registar os tempos no cartão de evento

Organização:

Apoios:



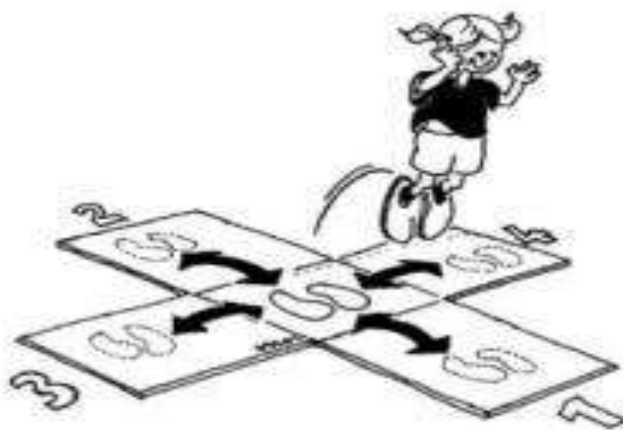
E-mail: p.p.escolatletismo@gmail.com
Tel.962 574 192
<https://cppea.webnode.pt/>
<https://www.facebook.com/cppea2013/>





1º Kids Athletics CPPEA

Salto Cruzados



- **Descrição:** Saltos a pés juntos com mudanças de direção.
- **Procedimentos:** O participante partindo do centro da cruz faz saltos a pés juntos, e segue os números por ordem (1,2,3,4) sempre voltando ao centro cada vez que salta para o próximo.
- **Pontuação:** Cada elemento da equipa tem 2 tentativas de 15 segundos para tentar fazer o máximo de saltos possíveis. Quando completa uma sequência do quadrado é contabilizado 8 pontos (cada quadrado contabiliza 1 ponto)
- **Materiais:** Tapete de Hops e cronómetro ou círculos borrachos e colocar números com fita no chão.
- **Assistentes:** 2 assistentes por equipa com função de controlar e regular, dar início ao evento e registar os tempos no cartão de evento.

Organização:

Apoios:



E-mail: p.p.escolatletismo@gmail.com
Tel.962 574 192
<https://cppea.webnode.pt/>
<https://www.facebook.com/cppea2013/>





1º Kids Athletics CPPEA

Estafeta Mista 4x200m (Marcha e Corrida) – M/F

- **Procedimento** – A estafeta é composta por 2 elementos de cada género (M/F), sendo que o 1º é feito em modo marcha atlética (partida à corda), o 2º percurso é feito em corrida (a partir da zona de partida dos 200m – lado oposto da reta da meta), o 3º percurso (no mesmo local do 1º percurso) feito em modo marcha atlética e o 4º e último percurso é feito em corrida (zona de partida dos 200 metros até á meta).
- **Pontuação** - É cronometrado o tempo da corrida, procedendo-se à pontuação em sistema de ranking pontuado.
- **Assistentes:** Serão necessários 4 assistentes por equipa com função de controlar e regular o segmento da marcha, dar início ao evento e registar os tempos.



Organiz



E-mail: p.p.escolatletismo@gmail.com
Tel.962 574 192
<https://cppea.webnode.pt/>
<https://www.facebook.com/cppea2013/>



25 DE ABRIL LIBERDADE
1974-2024 DEMOCRACIA
60 ANOS JUSTIÇA SOCIAL