



**12**  
**ABRIL 10:00**

# FALAGUEIRA KIDSE ATHLETICS



**ESCOLA SECUNDÁRIA MÃES D'ÁGUA**

**PADRINHO DO EVENTO RÚBEN AMARAL**  
ATELETA INTERNACIONAL

**INSCRIÇÕES GRATUITAS**  
**ATÉ 9 DE ABRIL**

**ESCALÕES**  
**BENJAMINS A E B / INFANTIS**

**LINK PARA INSCRIÇÕES** <https://competicoes.aalisboa.com.pt>

ORGANIZAÇÃO



FALAGUEIRA VENDA NOVA



APOIO



AGRUPAMENTO  
DE ESCOLAS  
MÃES D'ÁGUA

MEDIA



## Regulamento do Encontro

### **EQUIPAS**

- I. As equipas serão constituídas no local, de acordo com o número total de participantes;
- II. Poderão ser criadas equipas mistas com elementos de vários clubes, caso haja necessidade;
- III. Sempre que possível tentaremos que as equipas tenham o mesmo número de elementos para facilitar o Sistema de pontuação.

### **FALAGUEIRA KIDS ATHLETICS**

- a) Neste encontro poderão participar atletas individuais, de escolas e clubes dos escalões de Benjamins A, Benjamins B e infantis -Benjamins A (depois de 2015), Benjamins B (2014/2015), Infantis (2012/2013)
- b) O Falagueira Kids Athletics tem uma expectativa de duração de duas horas;
- c) A atividade será realizada no Pavilhão da Escola Secundária Mães D'Água, Amadora;
- d) O aquecimento será responsabilidade da organização e será realizado em conjunto com todos os participantes;
- e) E encontro será constituído por 7 provas (3 de corrida, 2 de saltos e 2 de lançamentos);
- f) Sistema de pontuação - todos os atletas participam e pontuam.

### **INSCRIÇÕES**

As inscrições são gratuitas devendo ser realizadas na plataforma de competições da Associação de Lisboa (<https://competicoes.aalisboa.com.pt/>);

## PROGRAMA DO ENCONTRO

HORÁRIO	ATIVIDADE
09h30	Receção e identificação das equipas; explicação sumária da atividade.
10h00	Aquecimento conjunto
10h10	Início da atividade
	6 Atividades em simultâneo
11h45	Prova final – Todas as equipas em simultâneo
12h00	Encerramento, entrega de lanches e diplomas de participação

## ATIVIDADES PROPOSTAS

Estações	Descrição	Observações	Tentativas	Pontuação	Pontuação
<b>Corrida de Estafetas com barreiras</b>	Vai-vem 30m – Ida em sentido livre, regresso com 2 barreiras.  (Testemunho: argola)	Correm 5 ou 6 equipas de cada vez.	2 tentativas. Registo de tempos.	Regista-se o melhor tempo de cada equipa.	1 ponto para a equipa que fizer o tempo menos rápido.
<b>Estafeta Canguru</b>	Salto a pés juntos por equipa.	O segundo elemento salta do ponto onde caiu o anterior e assim sucessivamente.	3 tentativas. Registo da distância total da equipa.	Regista-se o maior comprimento de cada equipa.	1 ponto para a equipa que fizer a menor distância.
<b>Toca Alto</b>	Cada elemento começa a saltar a partir do ponto onde toca. Pode haver corrida de balanço.  Até um máximo de 5 alturas.	A corda deve ser esticada com inclinação de 25 graus. Os cones devem ter 0,5m de distância entre si.	3 tentativas. Registo do toque mais alto.	Soma-se o melhor resultado de cada elemento.	1 ponto para a equipa que obtiver menos pontos.

<b>Fórmula 1</b>	Percurso com 80m em estafeta com obstáculos: 1. Cambalhota/enrolamento 2. Chicane 3. Passa por baixo 4. Barreiras (Testemunho: argola)	Correm 2 equipas de cada vez.	2 tentativas. Registo dos tempos.	Regista-se o melhor tempo de cada equipa.	1 ponto para a equipa que fizer o tempo menos rápido.
<b>Lançamento bola medicinal (de pé)</b>	Da posição de agachamento, lança a bola medicinal com as duas mãos. Pés fixos no momento do lançamento. Pode saltar.	5 zonas de queda do engenho (cada zona com 3m).	3 tentativas. Registo da zona mais distante.	Soma-se o melhor resultado de cada elemento.	1 ponto para a equipa que obtiver menos pontos.
<b>Lançamento do Vortex</b>	Posição de força (um pé à frente do outro).	5 zonas de queda do engenho (cada zona com 5m).	3 tentativas. Registo da zona mais distante.	Soma-se o resultado de cada elemento.	1 ponto para a equipa que obtiver menos pontos.
<b>Pulsação</b>	Percurso oval com 120m. 4 min de corrida. Cada elemento da equipa parte do seu ponto de partida com um papel que vai depositar no seu cesto, no local oposto ao da partida. Cada vez que cada elemento passar no ponto de partida recebe um novo papel para deixar no ponto de depósito.	A entrega do papel será do lado de fora da pista. O ponto de recolha será no lado de dentro da pista.	4 minutos de duração. Contar o nº de depósitos (papeis).	A equipa com mais papeis depositados, vence.	1 ponto para a equipa que obtiver menos depósitos.

### **JUIZES DO ENCONTRO**

- a) Como é habitual neste tipo de atividades lúdicas de promoção da atividade física e do atletismo em particular, o evento contará com a presença de juizes de atletismo oficiais acompanhados por elementos da organização;
- b) A organização vai solicitar a cada Clube/Escola participante um ou dois “juizes de clube” (atletas mais velhos ou pais dos participantes) que possam ajudar, essa solicitação pode ser feita de forma informal;
- c) O espírito deste encontro é de sã convivência desportiva entre amigos do atletismo. Esperamos que todos os adultos: juizes, treinadores, dirigentes e pais

possam com o seu comportamento e atitude, constituir um exemplo de Fair Play para os jovens participantes;

- d) Quaisquer casos omissos serão resolvidos pela organização no momento perante exposição do caso pelos intervenientes

Contactos:

-Telemóvel – Celestino Semedo – 914 892 269 / 964 429 497

-E-mail: [desporto@jf-falagueiravendanova.pt](mailto:desporto@jf-falagueiravendanova.pt)