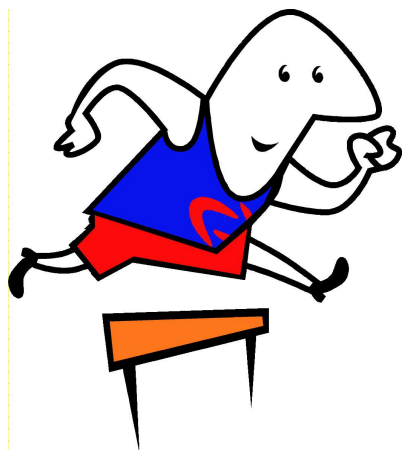




## Kids' Athletics: O atletismo em equipa

**Funny**<sup>®</sup>



O programa IAAF Kids' Athletics foi elaborado na primavera de 2001 por uma equipa de trabalho da Federação Internacional de Atletismo, com o intuito de tornar o atletismo uma actividade atractiva e motivante para as crianças e jovens. Para isso é apresentado um conceito da modalidade completamente novo e revolucionário em que são incorporados os seus elementos essenciais de uma forma adequada às idades a que se destinam.

Na maioria das vezes, o ensino e a prática do atletismo com crianças e jovens são apenas versões em miniatura da prática dos adultos. Uma condução direccionada para a estandardização das condições da prática com crianças, iguais às empreendidas no contexto das competições dos adultos, leva objectivos inadequados do domínio da criança para certas actividades. Claramente, esta forma entra em colisão com o princípio base, ou seja, desenvolver oportunidades adequadas para as crianças no atletismo, que como se pode verificar não acontece, pois a participação para elas na modalidade não é atractiva. Só uma ganha, as outras não.

Resumidamente, o novo conceito que esta experiência tem para dar, é no mínimo, um desafio de movimentos básicos e variados numa atmosfera de espontaneidade e diversão, numa competição realizada por equipas. Isto requer a alteração ou a profunda modificação das tradicionais formas que actualmente vigoram nas várias vertentes do atletismo: velocidade, meio-fundo, saltos e lançamentos.

Desde sempre que as crianças e jovens estão interessados em competir e comparar-se uns com os outros. O atletismo, com toda a sua variedade de provas, providencia todas as características necessárias para este tipo de competição interactiva.

As actividades planeadas, devem ter em conta como característica principal, a experimentação de movimentos e momentos agradáveis que é o que melhor tende a motivar as crianças e jovens. Por exemplo, o atletismo tem de ser "oferecido" como uma experiência em actividade colectiva, ou seja, por equipas. Além disso, as exigências físicas de cada tarefa não devem ser demasiado elevadas, impedindo assim que cada criança participe e tenha contacto com os movimentos rudimentares iniciais, até a um patamar mais avançado de eficiência motora. Finalmente, as actividades devem ser fáceis de compreender e rapidamente realizáveis.



## objectivos

## Conceitos do IAAF Kids' Athletics:

1. O IAAF Kids' Athletics oferece excitação, novos exercícios e um variado conjunto de tarefas que foram pensadas num contexto de equipa para ser aplicado em diferentes locais. Além disso, este evento possibilita que um grande número de crianças participe numa área relativamente pequena e vedada, durante um período de tempo calculável.
2. Com o IAAF Kids' Athletics, de movimentos básicos (Velocidade, Resistência, Saltos e Lançamentos), o Atletismo pode ser experimentado e praticado numa atmosfera de jogo. As exigências físicas são baixas, tornando possível a participação de todas as crianças independentemente do seu desenvolvimento motor.
3. O programa IAAF Kids' Athletics dá a oportunidade de demonstrar e tentar cativar a população para a prática do Atletismo em qualquer recinto/espço público: centros recreativos, centros comerciais, percursos pedestres e parques assim como nos pavilhões e ginásios. Assim, o atletismo pode ser promovido de formas nunca antes imaginadas, oferecendo às crianças um larga, favorável e completamente nova imagem do atletismo.

## Objectivos organizacionais:

1. Que um alargado número de crianças possa participar activamente e em simultâneo;





## objectivos



2. Que as várias formas e movimentos básicos do atletismo sejam experimentadas;
3. Que não só as crianças mais fortes e mais rápidas contribuam para um bom resultado;
4. Que sejam requisitadas as capacidades coordenativas e de perícia adequadas à idade;
5. Que o programa tenha uma componente de aventura, oferecendo uma apropriada aproximação do atletismo às crianças;
6. Que o programa tenha uma estrutura e uma forma de pontuação fácil, baseada na ordem das equipas;
7. Que sejam necessários poucos assistentes e juizes;
8. Que o atletismo seja oferecido sobre a forma de equipas mistas (rapazes e raparigas a participar em simultâneo).

## Objectivos de Conteúdo



1. Actividade Física: o IAAF Kids' Athletics é uma excelente forma de motivar as crianças das escolas, clubes e outras instituições envolvidas na prática da actividade física, a descobrirem as vantagens da sua prática regular.
2. Promoção de Saúde: um dos principais objectivos das pessoas e organizações envolvidas na educação física e na prática desportiva, deve ser encorajar as crianças à sua prática, de forma a promoverem a sua saúde a longo prazo. É certo que a saúde física é sempre acompanhada de uma vida activa, que por outro lado, é levada a cabo por uma população educada para os fundamentos do movimento, e impacientes para participar numa variedade de actividades desportivas ao longo da sua vida. Não há desporto mais apropriado, para o estabelecimento de uma certa actividade física de base do que o Atletismo. O IAAF Kids' Athletics é unicamente direccionado para ir ao encontro desse desafio, oferecendo variedade e tarefas coordenativas sempre adequadas à idade das crianças.
3. Interacção Social: a construção de equipas e a interacção social são promovidas pelo programa IAAF Kids' Athletics. Este, dá um alto valor a cada membro de uma equipa. Para enfatizar a promoção da importância das crianças trabalharem juntas e a aperceberem-se da importância da cooperação, é utilizado o programa de atletismo por equipas. Este evento é também conduzido de forma a enfatizar as virtudes do "fair-play", só aumentados pelos valores educacionais associados a este programa.
4. Carácter de Aventura: Um atributo chave das competições do IAAF Kids' Athletics é a expectativa gerada à volta do resultado final. Para experimentar esta "aventura", que é nela mesma, um estímulo especial, basta participar. Mas a maior antecipação do evento advém certamente da excitação que esta competição envolve. Em contraste com as tradicionais práticas e competições standardizadas das crianças, que favorecem primariamente as crianças fisicamente mais desenvolvidas, o sistema do IAAF Kids' Athletics com a sua orientação e estratégia de pontuação mantém o resultado imprevisível e, portanto, excitante até ao fim.



## Princípios de Equipa



1. O trabalho de equipa é um princípio básico do IAAF Kids' Athletics. Todas as provas de corrida são feitas como estafetas ou corridas de equipa. Da mesma forma, todos os eventos técnicos (disciplinas de saltos ou lançamentos) são pontuados como o resultado final da totalidade do esforço de toda a equipa.
2. Porque todos os participantes tem necessariamente de competir como parte de uma equipa, até mesmo as crianças menos talentosas tem oportunidade de participar. A contribuição individual para o resultado total da equipa, reforça o conceito de que a participação de cada criança é para ser valorizada.
3. De acordo com a exigência de versatilidade, todos os elementos de cada equipa têm de competir em várias disciplinas de cada prova de grupo (velocidade, saltos e lançamentos) e também na corrida de resistência. Esta estratégia ajuda a prevenir a especialização precoce e suporta uma abordagem multifacetada na prática do atletismo.



# [3]

# ficha de actividade

# FUN IN ATHLETICS

IAAF KIDS' ATHLETICS



## regulamento

### Grupos Etários

O programa IAAF Kids' Athletics efectua-se com três diferentes grupos etários:

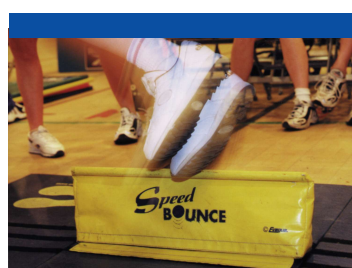
- Grupo I: Crianças de 8 e 9 anos;
- Grupo II: Crianças de 10 e 11 anos;
- Grupo III: Crianças de 12 e 13 anos.

No IAAF Kids' Athletics são formadas equipas mistas (sempre 5 raparigas e 5 rapazes). São aplicadas as mesmas regras a todos os escalões etários:

- Todo os eventos são levados a cabo como um jogo colectivo;
- Todas as crianças tem de competir várias vezes em cada evento de grupo;
- A estrutura do evento é dividida de acordo com um esquema fixo, de tal forma que três áreas distintas são formadas (velocidade, saltos e lançamentos), e podem ser realizadas ao mesmo tempo.
- A corrida de resistência é feita no final com todos em conjunto;
- Deve ser designada como suplente uma criança por equipa, para o caso de um dos seus elementos se lesionar. Todavia, uma vez substituído, um participante não pode voltar a entrar na equipa.



## PROGRAMA



Grupos Etários	I	II	III
IDADE	8-9	10-11	12-13
<b>PROVA DE VELOCIDADE E BARREIRAS</b>			
Velocidade/Barreiras		X	X
Velocidade/Slalom			X
<b>CORRIDA DE RESISTÊNCIA (FINAL)</b>	X	X	X
Velocidade/Barreiras/Slalom (Formula 1)	X	X	X
<b>PROVAS DE SALTOS</b>			
Salto em Comprimento com vara		X	X
Salto à Corda	X		
Salto a Pés Juntos	X	X	
Saltos cruzados	X	X	X
Corrida de Estimulação Nervosa			X
<b>PROVAS DE LANÇAMENTOS</b>			
Lançamento de Precisão	X	X	
Lançamento de Dardo Simplificado	X	X	X
Lançamento de Joelhos	X		
Lançamento para Trás			X
Lançamento com Rotação		X	X
<b>TOTAL DE PROVAS</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>



## regulamento



Um dos principais princípios do IAAF Kids' Athletics é o evento não requerer um grande número de juizes, bem como um grande conhecimento técnico dos mesmos. Todo o processo é simplificado pelo facto de os resultados serem apenas registados em cada disciplina. Nas provas de corrida, o tempo só é tirado se houver mais equipas a competir do que percursos disponíveis (apenas é elaborado um ranking). Nas provas de saltos e lançamentos, a soma total dos resultados das melhores tentativas dos participantes é registado como resultado total da equipa.

Tal como para pontuar e registar os resultados, eles têm de ser fáceis de perceber, simples de calcular e anunciáveis no menor tempo possível. Um sistema de pontuação complicado e custoso, não é ajustado ou apropriado a este tipo de eventos.

O sistema de pontuação do IAAF Kids' Athletics é tão simples, que os resultados podem ser afixados logo que uma das actividades termine. Outro aspecto positivo deste sistema de pontuação colectivo por ranking de equipas, é que o resultado final é independente das performances individuais dos participantes.

Em suma, este simples e elegante sistema de pontuação, é baseado nos seguintes aspectos básicos:

- Independentemente de um resultado individual, ou de todas as provas de um participante, o resultado de cada disciplina é apenas comparado através das classificações das equipas. A classificação das equipas, é feita através da soma dos melhores resultados individuais dos seu elementos, baseando-se nos tempos, nas distâncias, ou nos pontos obtidos nas provas.
- Nas provas de saltos e lançamentos, a soma da melhor marca de todos os elementos, é o resultado final da equipa, que conta para a pontuação final.
- A pontuação máxima depende do número de equipas a competir por grupo etário. Por exemplo, com doze equipas a participar a melhor leva 12 pontos, a segunda 11, a terceira 10 pontos, e assim sucessivamente, até à última que leva 1 ponto.
- Imediatamente após se completar uma dada disciplina (prova), o seu resultado é afixado no quadro de pontuações e de resultados.
- Se duas ou mais equipas obtiverem o mesmo resultado, todas elas têm a pontuação que é dada a esse lugar. As pontuações seguintes, correspondentes às equipas empatadas, não são atribuídas. Por exemplo, se houver dez equipas a competir e três delas partilharem o mesmo resultado (terceiro lugar), as três equipas levam 8 pontos. As pontuações do 4º e do 5º lugares (7 e 6 pontos respectivamente) não são atribuídas; a equipa seguinte fica em 6º lugar e recebe 5 pontos, etc.
- A equipa vencedora, no final de todas as provas, é aquela que obtiver a melhor pontuação no final da competição.



### Pontuação das Provas de Corrida

As provas de corrida são cronometradas e o tempo é registado no correspondente cartão de prova. Em caso de haver menos equipas que percursos, num grupo etário, não é necessário cronometrar. Nesse caso, a ordem de finalização da prova dá o resultado final (1º, 2º, 3º, etc.). Os resultados são registados e é feito um ranking de pontuações.

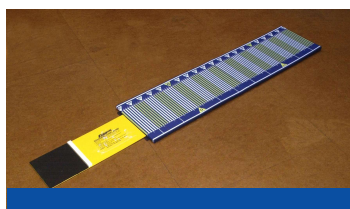
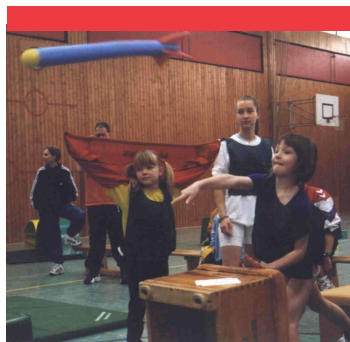
### Pontuação das Provas de Saltos e Lançamentos

Nas provas de saltos e lançamentos, cada participante tem de competir em todas as disciplinas, fazendo o respectivo número de tentativas. A soma do melhor resultado de todos os membros da equipa, dá o seu resultado. O registo dos resultados é feito num cartão de prova.





## requilamento



Rolos pré-graduados

## Medição das Provas de Saltos e Lançamentos

Normalmente nos saltos e lançamentos das provas de Atletismo, cada ensaio (tentativa) é medido com uma fita métrica. No IAAF Kids' Athletics, este processo não deve ser usado nos grupos etários I e II. De forma a acelerar o processo de medições de distâncias nas provas de lançamentos simplificados (lançamento de dardo, lançamento de joelhos e lançamento para trás por cima da cabeça), é utilizada uma esteira (rolo) pré-graduado com distâncias de 25 em 25 centímetros. As distâncias são sempre medidas a 90° (ângulo recto) da linha de lançamento até ao ponto onde o engenho (bola, dardo, etc.) cai. Quando um engenho aterra num intervalo de medição (25 cm), é dada a maior distância (por excesso) ao lançamento.

## Pontuação Final

- É utilizado um quadro de pontuações de forma a ser rápido o registo das pontuações e determinar o resultado final.
- Para o quadro de pontuações podem ser utilizados materiais como papel de parede, papel de cenário, quadros de lousa ou outro similar. Neste quadro de pontuações, estão tabuladas as equipas e as disciplinas.
- Imediatamente após uma disciplina ter terminado o cartão de prova de cada estação é calculado pelo assistente da prova e entregue ao assistente do quadro de pontuações para tratamento dos resultados. Logo que todas as equipas tenham terminado uma disciplina e os resultados estejam registados no quadro de pontuações, a classificação (ranking) das equipas nessa disciplina é determinado. Os resultados são então escritos – de uma forma bem visível e legível – na coluna apropriada e na linha pertencente a cada equipa.
- Depois de todas as disciplinas estarem completas só os resultados das equipas são somados na horizontal, indicando a classificação final de cada equipa de acordo com as pontuações finais. A equipa vencedora é aquela que obtiver a pontuação mais alta.
- É apenas necessária uma pessoa para levar a cabo as tarefas do quadro de pontuações. Esta forma de registo e cálculo de resultados, é um processo de classificação visível e transparente para todos os participantes e seus responsáveis, que podem sempre actualizar-se sobre o progresso das equipas olhando para o estado do quadro de pontuações durante o evento. Este método ajuda certamente a criar motivação e excitação.

# [6]

# ficha de actividade

# FUN IN ATHLETICS

IAAF KIDS' ATHLETICS

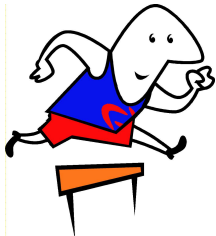


## FUN IN ATHLETICS

IAAF KIDS' ATHLETICS

### Formato do Quadro de Pontuações



		Fuga ao Canguru	Corrida Zig-Zag	Fórmula 1	Pulsação	Voo à Vara	Salto à Corda	Saltos de Rã	Saltos Cruzados	Chão Quente	Tiro ao Alvo	Turbo Lançamento	Lançam. de Futebol	Lançam. de Catapulta	Lançamento Tornador	PONTOS	LUGAR
		Resultado	Pontos	Resultado	Pontos	Resultado	Pontos	Resultado	Pontos	Resultado	Pontos	Resultado	Pontos	Resultado	Pontos	Resultado	Pontos
VERMELHO	Resultado																
	Pontos																
AMARELO	Resultado																
	Pontos																
VERDE	Resultado																
	Pontos																
AZUL	Resultado																
	Pontos																
AMARELO FLUORESC.	Resultado																
	Pontos																
VERDE FLUORESC.	Resultado																
	Pontos																
LARANJA	Resultado																
	Pontos																
.....	Resultado																
	Pontos																
.....	Resultado																
	Pontos																



# [7]

# ficha de actividade

## FUN IN ATHLETICS

IAAF KIDS' ATHLETICS



### FUN IN ATHLETICS

IAAF KIDS' ATHLETICS

#### Formato dos Cartões de Prova



#### Lançamentos/Saltos

	Equipa:		Grupo Etário:	
	NOMES	1ª TENTATIVA	2ª TENTATIVA	MELHOR RESULTADO
01				
02				
03				
04				
05				
06				
07				
08				
09				
10				
Total				

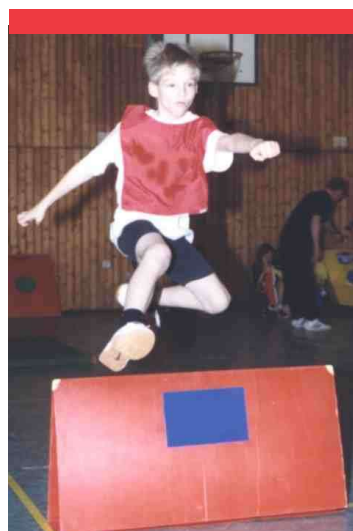
#### Corridas

	Equipa:	Barreiras	Slalom	Fórmula 1
01				
02				
03				



### FUN IN ATHLETICS

IAAF KIDS' ATHLETICS

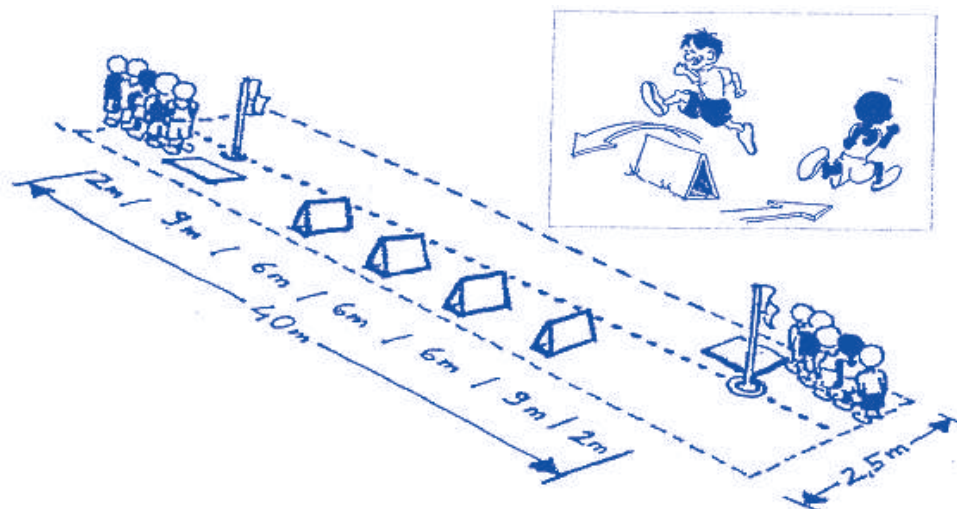


Barreiras

## DISCIPLINAS

### 1. Velocidade/Barreiras

Descrição/Resumo	Estafeta combinando corridas de velocidade e corridas de barreiras.
Nome para as crianças	"Fuga ao Canguru"
Destinado	Grupos etários II e III



### Procedimento

A prova consiste numa Estafeta de 80 m (40 m + 40 m) com um percurso de velocidade (Ida) e outro de barreiras (volta), para os quais os participantes partirão com um rolamento à frente (cambalhota), após receberem o anel (testemunho).

A Estafeta é constituída por dois postes à distância de 40 m; em cada direcção será realizado um percurso diferente que se inicia sempre com um colchão para o rolamento: um é a corrida plana e o outro a corrida de barreiras (aproximadamente 50 cm de altura) com 6 m de distância entre elas.

A equipa divide-se em duas colunas de 5 elementos: cada uma no início de cada percurso, estando o anel no primeiro elemento do lado do percurso plano.

Ao ser dada a partida a prova começa com o primeiro participante a executar o rolamento à frente e correr os 40 m planos. Após este completar o percurso entregará o anel ao segundo participante. Este percorrerá o percurso das barreiras e fará a transmissão ao participante seguinte, que fará o percurso plano, o seguinte as barreiras e assim sucessivamente.

A corrida continua desta forma até que todos os participantes tenham cumprido ambos os percursos, os 40 m planos e os 40 m 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).

Caso haja tantos percursos disponíveis como equipas por grupo etário a classificação pode ser elaborada directamente pela ordem de conclusão da prova.

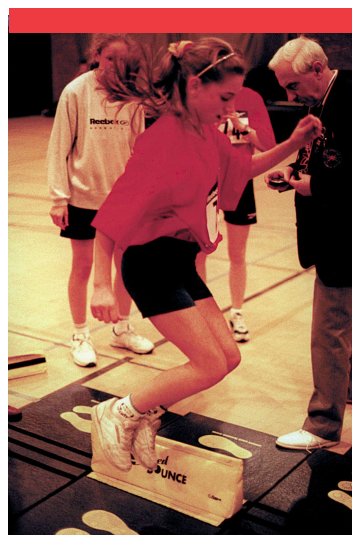
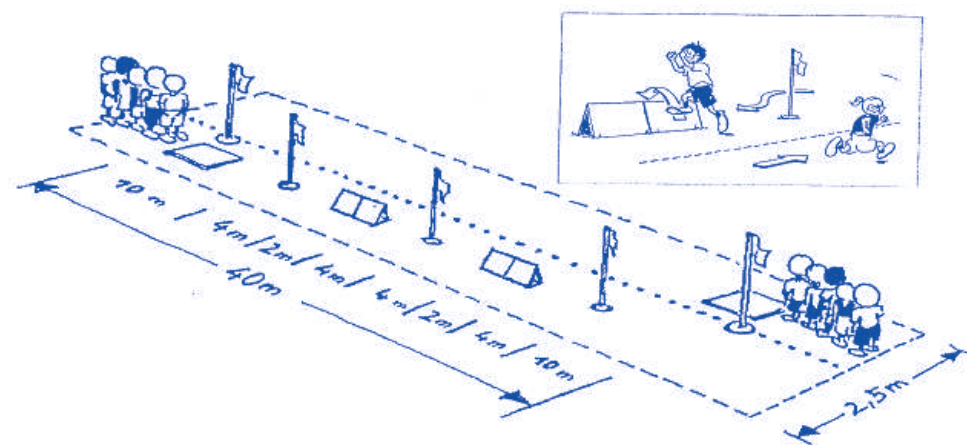




### DISCIPLINAS

#### 2. Velocidade/Slalom com barreiras

Descrição/Resumo	Estafeta combinando corridas de velocidade e corridas em slalom com barreiras.
Nome para as crianças	“Corrida Zig-Zag”
Destinado	Grupo etário III



### 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 os quais os participantes partirão com um rolamento à frente (cambalhota) para cada um deles, e só após receberem o anel (testemunho). (Esta prova tem uma dinâmica muito semelhante à 1 – velocidade/barreiras).

A Estafeta é constituída por dois postes à distância de 40 m; em cada direcção será realizado um percurso diferente que se inicia sempre com um colchão para o rolamento: um é a corrida plana e o outro corrida em slalom entre os postes saltando barreiras lateralmente.

A equipa divide-se em duas colunas de 5 elementos: cada uma no início de cada percurso, estando o anel no primeiro elemento do lado do percurso plano.

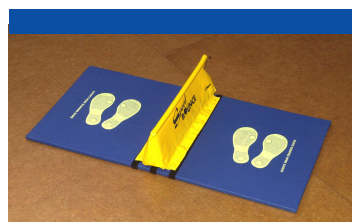
Ao ser dada a partida, a prova começa com o primeiro participante a executar o rolamento à frente e correr os 40 m planos. Após este completar o percurso entregará o anel ao segundo participante. Este percorrerá o percurso do slalom com barreiras e fará a transmissão ao participante seguinte. Este fará o percurso plano, o seguinte o slalom com barreiras e assim sucessivamente.

A corrida continua desta forma até que todos os participantes tenham cumprido ambos os percursos, 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).

Caso haja tantos percursos disponíveis como equipas por grupo etário a classificação pode ser elaborada directamente pela ordem de conclusão da prova.



Barreiras



### FUN IN ATHLETICS

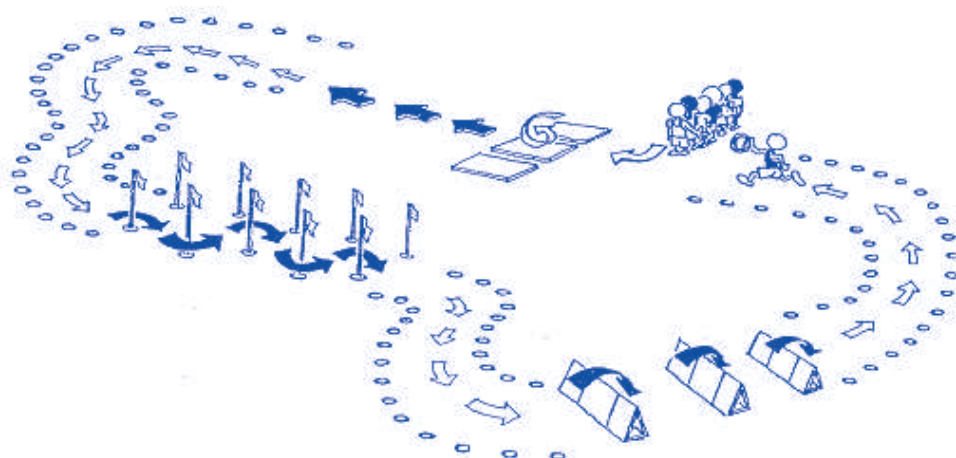
IAAF KIDS' ATHLETICS



## DISCIPLINAS

### 3. Velocidade/Barreiras/Slalom

Descrição/Resumo	Estafeta combinando corridas de velocidade, barreiras e slalom.
Nome para as crianças	"Fórmula1"
Destinado	Grupos etários I, II e III



### Procedimento

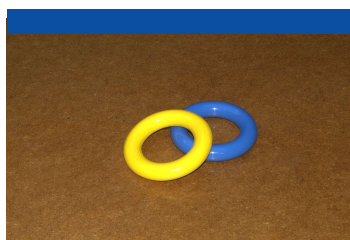
Esta prova é uma estafeta constituída por um percurso de cerca de 80 m que está dividido em três partes distintas: uma para corrida de velocidade, uma para slalom (5 postes com um metro entre cada) e uma para barreiras (3 grupos de barreiras).

A "Fórmula 1" é uma prova de equipa em que cada elemento tem de cumprir todo o percurso começando sempre com um rolamento à frente no colchão. É utilizado como testemunho um anel. A prova termina quando o último elemento, após completar o seu percurso, chega ao colchão. Podem competir até seis equipas ao mesmo tempo no mesmo 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).

Caso haja poucas equipas num escalão etário, podem participar todas ao mesmo tempo e a classificação será elaborada pela ordem de conclusão da prova.



Testemunhos

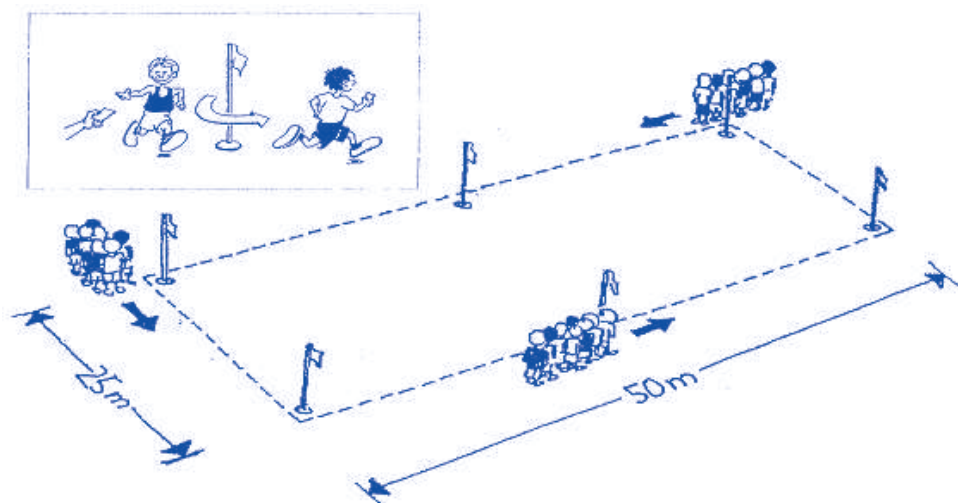




## DISCIPLINAS

### 4. Corrida de Resistência

Descrição/Resumo	Corrida de oito minutos para dar o maior número de voltas a um percurso de cerca de 150 m.
Nome para as crianças	"Pulsação"
Destinado	Grupos etários I, II e III



### Procedimento

Esta prova é constituída por um percurso de cerca de 150 m, no qual todos os participantes terão de tentar dar o maior número de voltas possíveis em 8 minutos. Todas as equipas começam ao mesmo tempo a partir de um determinado ponto, no qual, ao completarem cada volta os participantes recebem um cartão (ou similar).

Nesta prova são dados três sinais (tiro ou apito): um de partida, para iniciar a prova; outro aos 7 minutos, para anunciar o minuto final; e o sinal final, para terminar a competição.

### Pontuação

Depois de concluída a prova, todos os participantes entregam os seus cartões ao assistente da sua equipa. Este conta-os para ser elaborada a classificação final. Ganha a equipa que tiver conseguido mais cartões, sendo as seguintes classificadas por ordem decrescente



## DISCIPLINAS

### 5. Salto em Comprimento com Vara

Descrição/Resumo	Salto em comprimento com vara
Nome para as crianças	"Voo à vara"
Destinado	Grupos etários II e III



### Procedimento

A partir de uma corrida de balanço de aproximadamente 5 m, o participante salta à vara (a partir de numa base destinada ao encaixe da mesma) em direcção às zonas alvo.

A chamada (salto) tem de ser feita apenas a uma perna (os destros devem segurar a vara com a mão direita em cima e os esquerdos com a esquerda em cima).

A base para o encaixe da vara deve ser um anel de borracha, um pneu ou um colchão, na qual os participantes colocarão (encaixarão) a vara para saltar. As zonas alvo serão arcos, colchões ou círculos marcados no chão, dispostos da seguinte forma:

- em linha na direcção da corrida de balanço;
- o primeiro vale 2 pontos, o segundo 3, o terceiro 4 pontos, até ao quinto que vale 6 pontos.

A queda (recepção) tem obrigatoriamente de ser feita com os dois pés em simultâneo (principalmente para prevenir o risco de lesões) e a vara ser segura com ambas as mãos até a queda estar completa. Finalmente, a troca (ou deslocamento) das mãos ao segurar a vara não é permitida.

### Pontuação

Cada participante tem direito a duas tentativas (2 ensaios). Se o participante "aterrar" dentro do alvo 1, ganha 2 pontos; dentro do alvo 2, ganha 3 pontos; e assim sucessivamente (alvo 3 = 4 pontos; alvo 4 = 5 pontos; alvo 5 = 6 pontos).

Quando durante a queda o participante toca nas bordas do alvo, o salto é considerado válido; mas se a queda for feita com uma perna dentro e a outra fora, é descontado um ponto; quando ambos os pés ficam fora o salto é considerado nulo e o participante poderá ter direito a uma terceira tentativa extra para o tentar fazer correctamente; caso não o consiga, não terá pontuação.





## DISCIPLINAS

### 6. Salto à corda

Descrição/Resumo	Salto à corda
Nome para as crianças	"Salto à Corda"
Destinado	Grupo etário I



#### Procedimento

O participante coloca-se na posição inicial com os pés paralelos e a corda pendente atrás do corpo segura por ambas as mãos com os braços em extensão. Ao sinal de início, desloca a corda por trás do corpo para cima e para a frente por cima da cabeça e depois para baixo pela frente do corpo saltando por cima da mesma. Este ciclo é repetido o maior número de vezes possível em 15 segundos. Deve-se saltar à corda sempre com os dois pés em simultâneo. Cada participante tem duas tentativas.

#### Pontuação

Todos os elementos da equipa competem. São contabilizados todos os toques da corda no chão, nos 15 segundos de prova. Apenas o melhor resultado de cada elemento conta para o total, ou seja, a pontuação da equipa.



## DISCIPLINAS

## 7. Salto a Pés Juntos

Descrição/Resumo	Salto a pés juntos para a frente a partir da posição de agachamento
Nome para as crianças	“Saltos de Rã”
Destinado	Grupos etários I e II



## Procedimento

A prova consiste na execução de saltos de rã por todos os participantes de uma equipa, uns a seguir aos outros (salto de rã: salto para a frente a dois pés o mais longe possível a partir da posição de agachamento).

O primeiro participante coloca-se atrás da linha de partida, faz um agachamento e salta para a frente tão longe quanto possível, fazendo a recepção em equilíbrio com ambos os pés paralelos e ao mesmo tempo. O assistente marca o ponto de “aterragem” mais perto da linha de partida (calcanhares). Se um participante cair para trás é o ponto de contacto da sua mão com o solo ou o mais próximo da linha de partida que é marcado.

O local da recepção do primeiro participante, torna-se a linha de partida para o segundo saltador da equipa, que faz a partir daí o seu “salto de rã”. O terceiro participante salta do ponto de queda do segundo, e assim sucessivamente.

A prova é completa quando o último membro da equipa salta e o seu local de queda é marcado, sempre o mais próximo do local de partida.

Cada equipa tem duas tentativas, logo todo o procedimento é repetido uma segunda vez.

## 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.

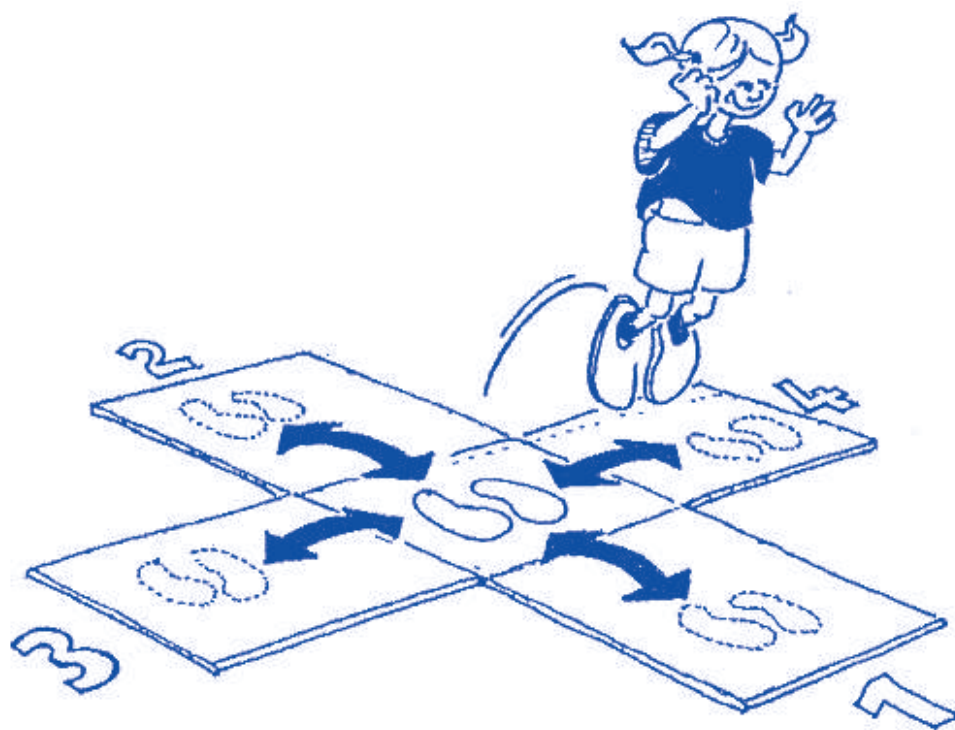
A medição é registada em intervalos de 1 (um) centímetro.



## DISCIPLINAS

## 8. Saltos Cruzados

Descrição/Resumo	Saltos a pés juntos com mudanças de direcção em cruz.
Nome para as crianças	"Saltos Cruzados"
Destinado	Grupos etários I, II e III



## Procedimento

A partir do centro o participante salta a dois pés para a frente, para trás e para os lados. Especificamente, a ordem dos saltos é a seguinte: em primeiro do centro para a frente e da frente para o centro, depois do centro para a direita e da direita para o centro, a seguir para a esquerda e de regresso ao centro, e, finalmente para trás e voltar ao centro.

## Pontuação

Cada participante tem duas tentativas de 15 (quinze) segundos cada uma, durante as quais tenta fazer o maior número de saltos possível.

A cada salto (frente, centro, direita, centro, esquerda, centro, trás, centro) é dado 1 (um) ponto, portanto numa "volta" o número máximo de pontos que se pode obter são oito. Conta apenas a melhor das duas tentativas para a classificação da equipa.

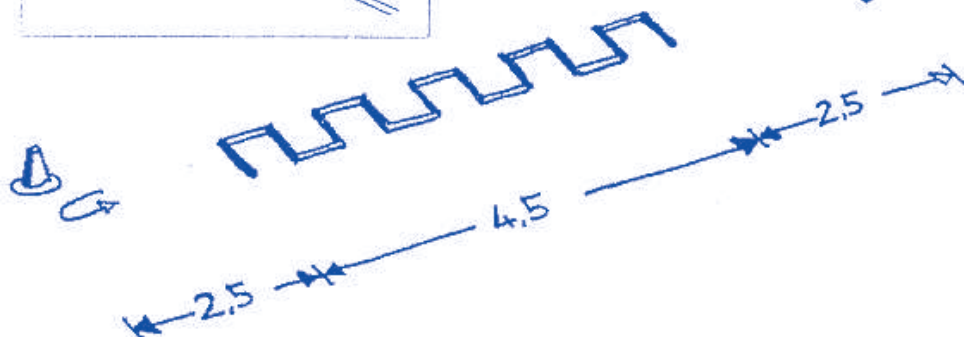
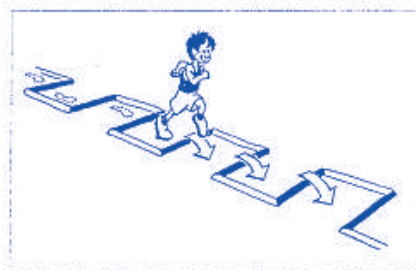




### DISCIPLINAS

#### 9. Corrida de Estimulação Nervosa

Descrição/Resumo	Corrida de ida e volta sobre pequenos espaços (muita frequência).
Nome para as crianças	“Chão Quente”
Destinado	Grupo etário III



#### Procedimento

Colocam-se dois cones marcadores a uma distância de 9,5 m entre si. A zona de corrida de frequência é montada a 2,5 m de ambos os cones. Essa zona é composta por 10 ripas a 50 cm de distância entre elas, o que dá nove intervalos.

Para começar, o primeiro participante coloca-se em posição atrás da linha de partida, que está alinhada com o primeiro cone. Após o sinal de partida, o participante corre para o outro cone, passando pela zona de frequência o mais rapidamente possível. Quando lá chegar, o participante tem de tocar no cone com uma mão, voltar-se e fazer o mesmo percurso de volta para a partida (primeiro cone). Quando toca neste cone, o cronometrista pára o tempo.

Todos os elementos da equipa terão de fazer o percurso uma vez, parando-se o tempo após cada elemento o concluir, e retomando-se a contagem ao dar a partida ao seguinte. O tempo final da prova é o obtido após o último elemento concluir o percurso. Se um participante calçar, saltar ou falhar uma das zonas de estimulação nervosa, a distância é aumentada 1 m pelo assistente no segundo cone. Desta forma, a equipa é penalizada, pois o participante seguinte tem de percorrer uma distância superior. Se forem cometidos dois erros, a distância aumenta 2 m, e assim sucessivamente.

#### Pontuação

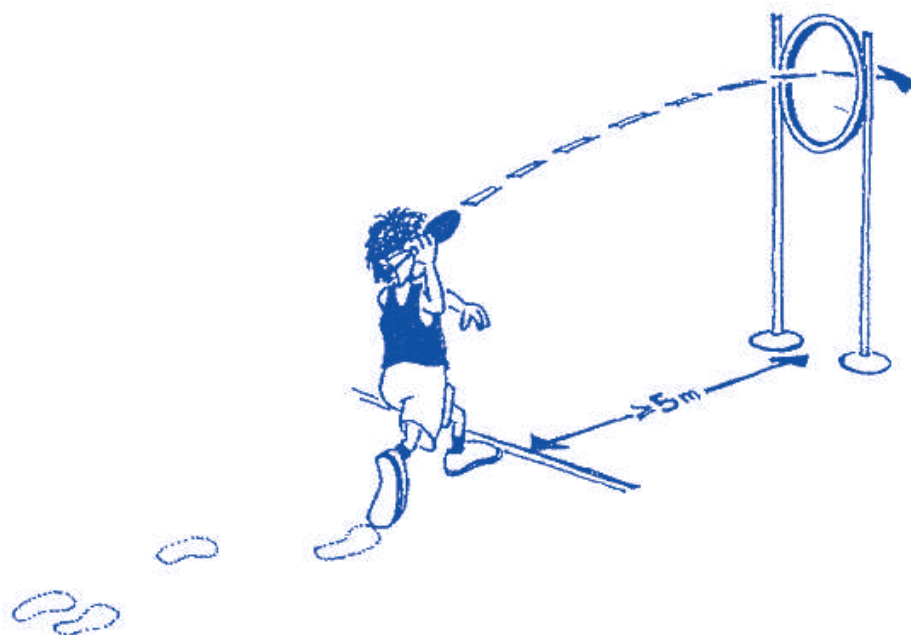
É registada a melhor de duas tentativas a que cada equipa tem direito.



## DISCIPLINAS

## 10. Lançamento de Precisão

Descrição/Resumo	Lançamento (técnica de arremesso de bola/dardo) a um alvo.
Nome para as crianças	“Tiro ao Alvo”
Destinado	Grupos etários I e II



## Procedimento

O “Tiro ao alvo” é feito a partir de uma área de balanço de 5 m. É montada uma barreira a 2,5 m da linha de 5 m com 2,5 m de altura, com a zona alvo (colchão de altura, vara ou ginástica) no chão 2,5 m atrás da barreira.

O engenho tem de ser lançado ao alvo por cima da barreira atrás de uma das distâncias possíveis seleccionada pelo participante. Cada participante tem direito a três lançamentos. Em cada tentativa, o participante tem a oportunidade de escolher entre uma de quatro linhas: 5 m, 6 m, 7 m e 8 m. Quanto maior for a distância mais pontos pode fazer.

**Aviso de segurança:** tem obrigatoriamente de ser sempre assegurada a segurança através de algumas normas, em todas as provas que envolvam lançamentos de engenhos:

Não é permitido aos participantes ultrapassarem a linha limite de lançamento. É estritamente proibido lançar os engenhos para a zona onde se lança, na qual se encontram os participantes.

## Pontuação

Ao atingir a área alvo o lançamento é considerado válido. Cada tentativa é pontuada da seguinte forma: lançamento de 5 m = 2 pontos, 6 m = 3 pontos, 7 m = 4 pontos e 8 m = 5 pontos. Se o engenho falhar o alvo, mas passar por cima da barreira, é atribuído 1 ponto.

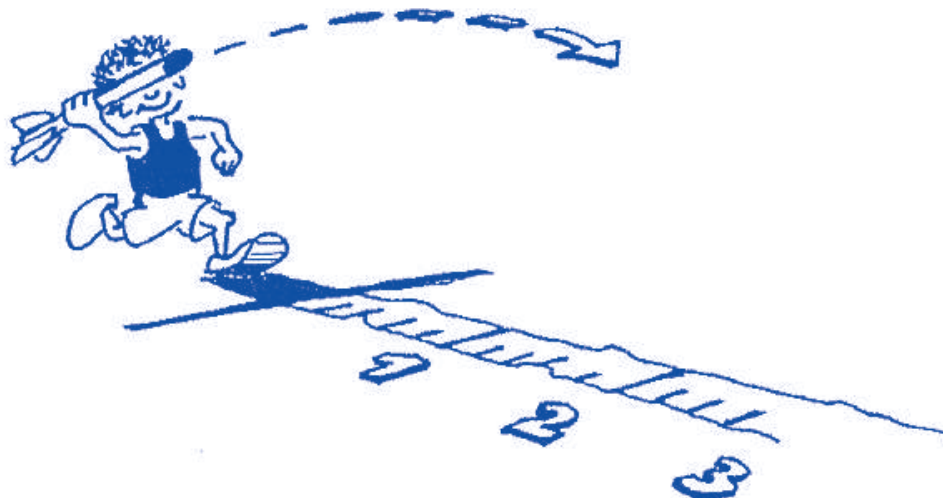
Cada elemento da equipa tem direito a três tentativas, a soma de todas elas contribui para a pontuação total da equipa.



### DISCIPLINAS

#### 11. Lançamento do Dardo Simplificado

Descrição/Resumo	Lançamento do dardo de iniciação (espuma) o longe possível (lançamento muito semelhante ao da competição formal).
Nome para as crianças	“Turbo Lançamento”
Destinado	Grupos etários I, II e III



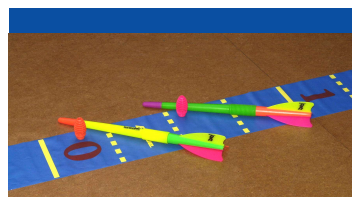
#### Procedimento

O lançamento do dardo simplificado é feito antes de uma linha limite, que não se pode ultrapassar, após uma pequena corrida de balanço com 5 m, lançando o “dardo” para a área de queda. Cada participante tem direito a duas tentativas.

**Aviso de segurança:** Não é permitido aos participantes ultrapassar a linha limite de lançamento e estarem na zona de queda (apenas os assistentes estão autorizados a estar nesta zona). É estritamente proibido lançar os engenhos de volta para a zona de lançamento.

#### Pontuação

Todos os lançamentos são medidos numa linha recta que faz 90° com a linha de lançamento. Devem ser medidas em intervalos de 25 cm (sempre pelo limite superior). A melhor de duas tentativas de cada elemento pontua para o total da equipa.



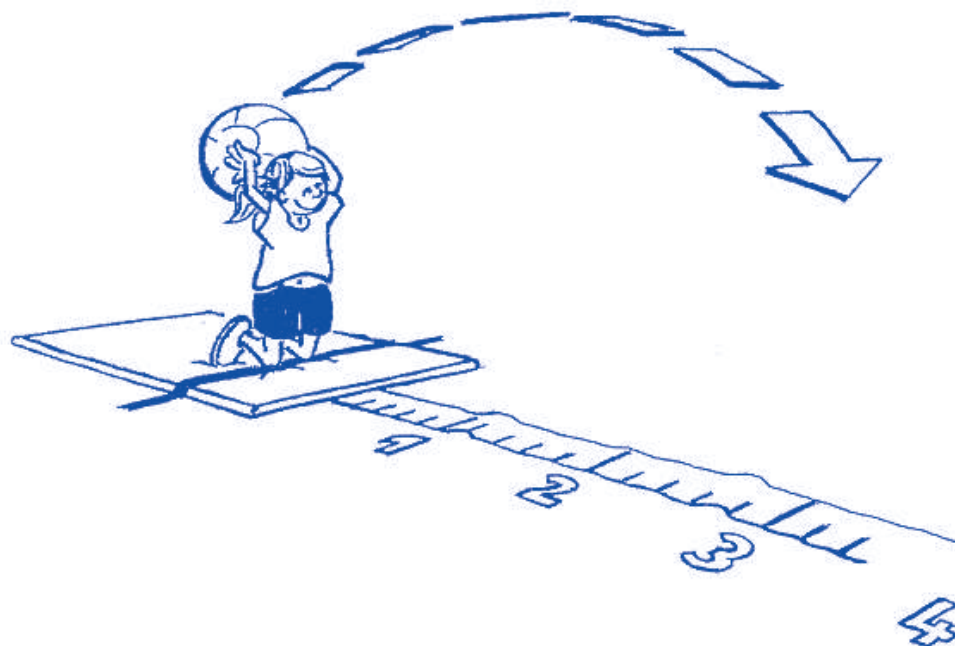
Dardos e Rolo Pré graduado



## DISCIPLINAS

## 12. Lançamento de Joelhos

Descrição/Resumo	Lançamento da bola medicinal (1 Kg) com as duas mãos por cima da cabeça o mais longe possível.
Nome para as crianças	"Lançamento de Futebol"
Destinado	Grupo etário I

**Procedimento**

O participante ajoelha-se num colchão (ou outra superfície mole) atrás de uma linha que lá está marcada.

Deve inclinar o corpo para trás (criando uma pré-tensão) e lançar a bola medicinal (1 Kg) por cima da cabeça, utilizando as duas mãos o mais longe possível (como na reposição da bola pela linha lateral no futebol, mas de joelhos). Após ter efectuado o lançamento, o participante pode cair para a frente sem qualquer penalização.

Cada elemento da equipa terá direito a duas tentativas.

**Aviso de segurança:** A bola medicinal nunca deve ser lançada de volta para o participante. É recomendável que ela seja carregada ou rolada pelo chão para o local de lançamento. Não podem andar/estar participantes na zona de queda.

**Pontuação**

A medição dos lançamentos é feita em intervalos de 25 cm (sempre por excesso) e a 90° da linha de lançamento (ver figura 13).

Para o total da equipa, conta a melhor das duas tentativas de cada elemento.

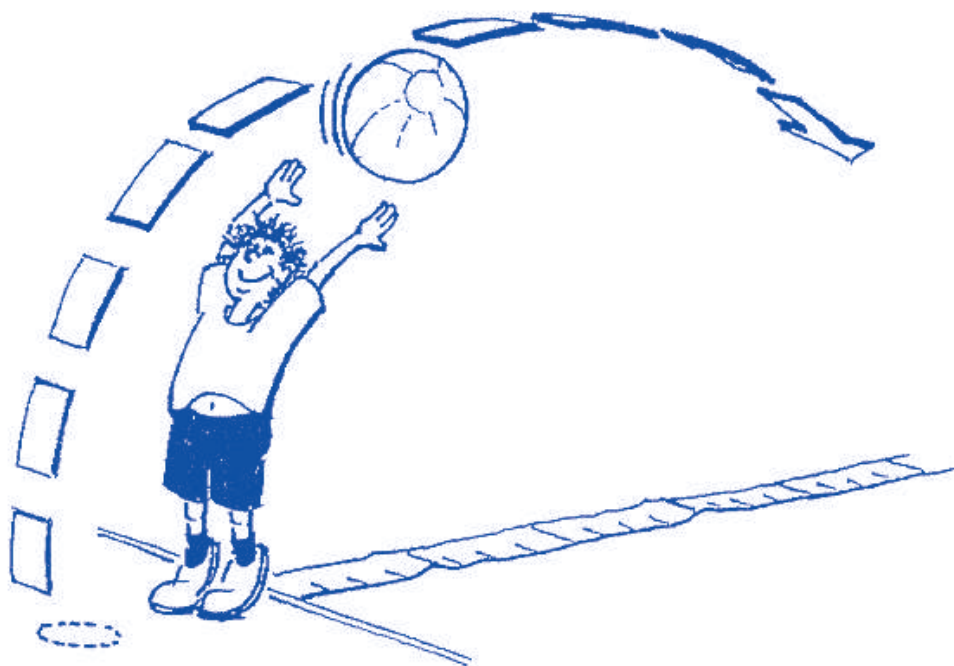




## DISCIPLINAS

## 13. Lançamento para Trás

Descrição/Resumo	Lançamento de uma bola medicinal (1Kg) à rectaguarda, por cima da cabeça e o mais longe possível.
Nome para as crianças	"Lançamento Catapulta"
Destinado	Grupo etário III

**Procedimento**

Para esta prova, o participante tem de colocar-se atrás da linha de lançamento com os pés paralelos e de costas viradas para a direcção do lançamento. A bola medicinal (1 Kg) deve ser segura com ambas as mãos à frente do corpo com os braços estendidos.

O participante faz um ligeiro agachamento (para criar uma pré-tensão nos músculos da coxa) e depois uma rápida extensão das pernas e dos braços de forma a lançar a bola medicinal para trás por cima da cabeça o mais longe possível. Após o lançamento, o participante pode ultrapassar a linha (por exemplo: dar um passo atrás).

Cada elemento da equipa tem direito a duas tentativas.

**Aviso de segurança:** A bola medicinal nunca deve ser lançada de volta para o participante. É recomendável que ela seja carregada ou rolada pelo chão para o local de lançamento pelos assistentes. Não podem andar/estar participantes na zona de queda.

**Pontuação**

A medição dos lançamentos é feita em intervalos de 25 cm (sempre por excesso) e a 90° da linha de lançamento.

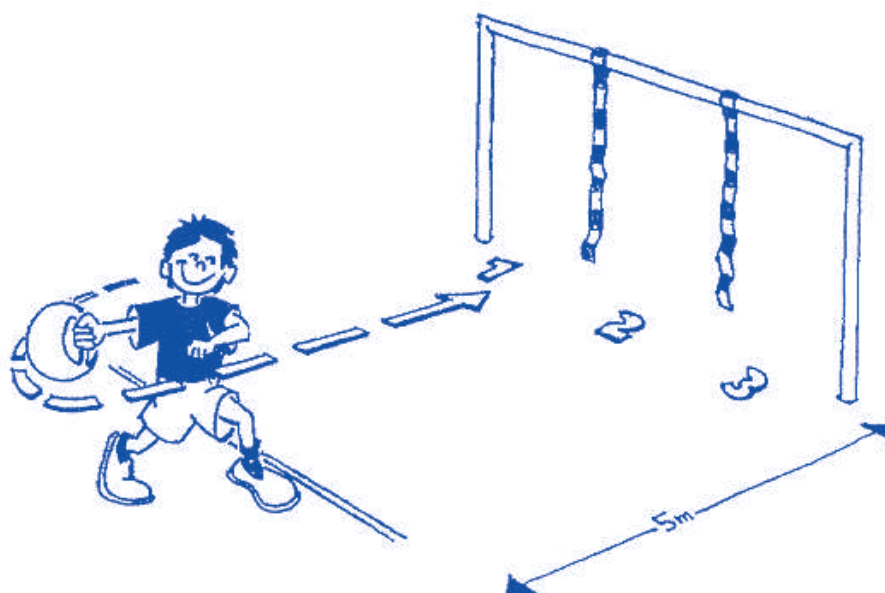
Para o total da equipa, conta a melhor das duas tentativas de cada elemento.



## DISCIPLINAS

## 14. Lançamento com Rotação

Descrição/Resumo	Lançamento para vários alvos de diferentes dificuldades usando uma técnica com rotação.
Nome para as crianças	“Lançamento Tornado”
Destinado	Grupos etários II e III

**Procedimento**

Uma área alvo entre dois postes (ou baliza de futebol) é dividida em três partes iguais: zona esquerda, zona central e zona direita.

Atrás de uma linha limite de lançamento, 5 m à frente das zonas alvo, o participante coloca-se numa posição lateral, em frente à zona central, e lança, com o membro superior totalmente estendido, os discos com pega (ou anel de borracha) (de uma maneira semelhante ao disco formal ou à batida de direita no ténis).

Cada elemento da equipa tem direito a dois lançamentos para tentar lançar o engenho para a zona que melhor combina com o braço que lança: o participante esquerdo tenta lançar o engenho pela zona esquerda e o destro pela zona direita.

**Aviso de segurança:** O disco de iniciação, não nunca deve ser lançado de volta para o participante. É recomendável que eles sejam transportados por assistentes. Não podem andar/estar participantes na zona dos lançamentos e zonas alvo.

**Pontuação**

Se o participante destro lançar o objecto através da zona direita, ganha três pontos; dois pontos pela zona central e um ponto pela zona esquerda. Se a borda/margem de uma das áreas for atingida, é atribuída a pontuação máxima (3 pontos). Para os participantes esquerdos as pontuações são dadas na sequência contrária (esquerda = 3 pontos, centro = 2 pontos, direita = 1 ponto).

Se um participante falhar a zona alvo (ao lado, por cima ou por baixo) ou ultrapassar a linha nas duas tentativas de que dispõem, tem direito a um lançamento extra para tentar pontuar.

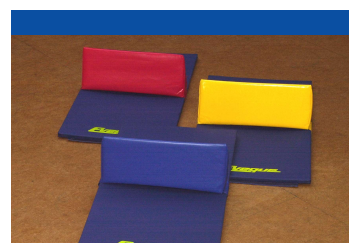
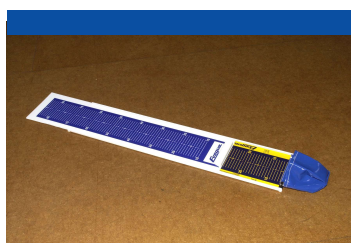
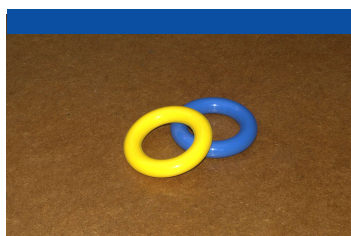
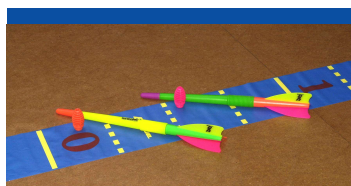
Para o total da equipa, conta a melhor das duas tentativas de cada elemento.



## FUN IN ATHLETICS

IAAF KIDS' ATHLETICS

### material



## PACK

# fun in athletics

*Pack : 1 Saco de Transporte + 1 Tapete de Salto em Altura com Prancha de Chamada + 3 Tapetes de 1x0,5m + 3 Barreiras em Mousse 20x50cm + 2 Barreiras Plastic Flex 40x50cm + 2 Barreiras Plastic Flex 50x50cm + 3 Tapetes de Salto Graduados (comp. 10m larg. 0,025m) + 2 Dardos de Iniciação em Mousse + 2 Aneis Soft + 2 Pesos "Prim'Athle" + 1 Cassete Video "Fun in Athletics" + 1 Conjunto de Cartas Pedagógicas.*



ref. 415025A