



**Semana Cultural e Desportiva  
da ARCA D'Ajuda**

**KIDS'ATHLETICS DAY**

**(SUB-12)**

**18 de maio de 2024**

**Jardim do Lido**



# KIDS ATHLETICS

ARCA D'AJUDA

18 MAIO

15H00

SEMANA CULTURAL E  
DESPORTIVA  
LIDO - FUNCHAL



Madeira. Tão tua



Children fit  
for life



ORGANIZAÇÃO



PARCEIROS



APOIOS

funchal.pt  
MUNICÍPIO



BARATANET



Dima



ARMA



OCTÁVIO  
FREITAS



apm



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO





## Semana Cultural e Desportiva da ARCA D'Ajuda

## KIDS'ATHLETICS DAY

(SUB-12)

18 de maio de 2024

Jardim do Lido



### PARTICIPAÇÃO E REGULAMENTO

Este encontro sem carácter competitivo é dirigido a todas as crianças nascidas entre 2013 e 2017 e integram as celebrações do **Kids' Athletics Day**.

Convidam-se os clubes filiados na AARAM, Escolas e outros clubes, que podem participar com quantas equipas desejarem.

As equipas são constituídas por, pelo menos, quatro elementos nascidos entre **2013 e 2017**.

Haverá uma classificação para premiar os 3 clubes com mais atletas participantes no Encontro (soma de masculinos e femininos). Em caso de empate no número de participantes, o desempate será feito através dos resultados do jogo 1 (Estafeta Simples).

### INSCRIÇÕES

As inscrições podem ser efetuadas no próprio dia até 30' antes do início do encontro.

Hora limite: **14h30**

### PROGRAMA

Hora prevista de início: **15h00** / Hora prevista para o final: **17h00**

#### Jogos 1, 2 e 3

Será montado um circuito de estações com os primeiros três jogos indicados nas páginas seguintes (sendo necessário e possível, serão montadas duas estações para cada jogo).

Nos primeiros 3 jogos haverá uma fase de experimentação e uma fase de competição (embora não seja elaborada uma classificação).

#### 4. Daily Mile

O último evento será constituído por uma corrida (ou caminhada) de **uma milha** à volta dos Jardins do Lido, em homenagem ao primeiro atleta que baixou os 4 minutos na milha (*Roger Bannister*) em 6 de maio de 1954 (comemorando-se este ano o 70º aniversário dessa façanha desportiva).

Nesta corrida/caminhada podem participar as crianças inscritas e também os respetivos pais, treinadores e outros acompanhantes que queiram associar-se a esta celebração.

O objetivo é **reunir o maior número de participantes** nesta corrida/caminhada, que serão somados a outros participantes nesta iniciativa de âmbito mundial dinamizada pela **World Athletics**.

As equipas serão distribuídas pelos três primeiros jogos formando um circuito de estações:

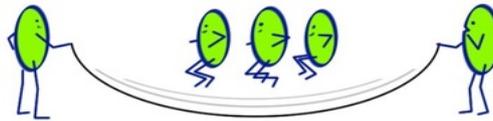
### 1. Estafeta frontal simples

Descrição	Montagem
<p>Corrida em estafeta frontal. Sai quando toca na mão do companheiro. Cronometra-se o tempo total da equipa.</p> <p>Por cada criança que saia antes do tempo ou não cumpra o slalom, a equipa é penalizada com + 2 segundos</p>	<p>Cada percurso pode ter uma distância variável entre 20 e 40m (ver ilustração). Serão montados, pelo menos, dois percursos idênticos.</p>



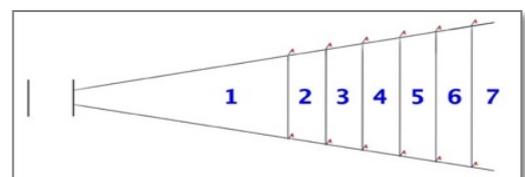
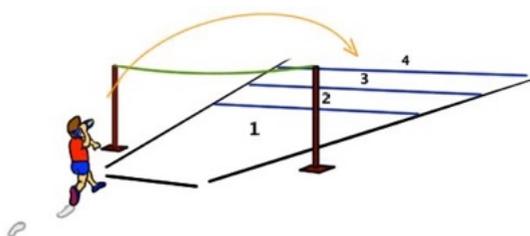
### 2. Salto à corda em grupo

Descrição	Montagem
<p>Cada equipa tem 4 minutos para realizar o maior nº de saltos. Todos os elementos têm de passar pelas 2 atividades: saltar e fazer girar a corda. Conta-se o número total de transposições da equipa.</p>	<p>As crianças podem trocar de posição a cada 30" ou 1 minuto (ninguém pode ficar mais de 1 minuto a girar a corda). Um assistente vai dando informação do tempo que passa a cada 30 segundos (o cronómetro não para). Outro, conta o número de transposições da corda sem que esta fique presa nalgum elemento. Vence a equipa que realizar o maior número de transposições.</p>



### 3. Lançamento do Vortex (tipo dardo)

Descrição	Montagem
<p>Lançamento a uma mão (tipo Dardo) de um Vortex (±150g) sobre o ombro (recomenda-se o balanço simples: E→D-E ou E-D-E→D-E) Medição por níveis (intervalos de 2,5m). 3 ensaios</p>	<p>Preferencialmente, realizar o lançamento por cima de um obstáculo alto (uma baliza de futebol, por exemplo – ver figura ao lado). As primeiras marcas (início do nível 2) são colocadas a ±10m do limite da zona de lançamento. Colocam-se mais 6-10 marcas a intervalos de ±2,5m. (ver esquema)</p>





## Semana Cultural e Desportiva da ARCA D'Ajuda

## KIDS'ATHLETICS DAY

(SUB-12)

18 de maio de 2024

Jardim do Lido



### 4. A Milha - homenagem a Roger Bannister (o 1º atleta a baixar os 4' nesta distância)

Descrição	Montagem
<p>Corrida / caminhada num percurso de uma milha (1609m) à volta dos Jardins do Lido (um pouco mais de 4 voltas).</p> <p>Sem carácter competitivo.</p> <p>O objetivo é que o maior número de pessoas complete o percurso de uma milha.</p>	<p>Partida na praça redonda junto ao miradouro do Lido e meta na subida com entrada no relvado, ao fim de 4 voltas ao percurso (ver esquema).</p> <p>Contabilizar o número total de participantes que completam o percurso.</p> <p>Registrar o momento com fotografia de todo o grupo.</p>

