

ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL DAS FEDERAÇÕES DE ATLETISMO

IAAF

# IAAF KIDS' ATHLETICS



UM EVENTO EM EQUIPA

PARA CRIANÇAS

GUIA PRÁTICO PARA ANIMADORES DE EVENTOS

## **Grupo de Trabalho de Atletismo Juvenil – IAAF**

*Björn Wangemann (IAAF)*

*Elio Locatelli (IAAF)*

*Dieter Massin (GER)*

*Charles Gozzoli (FRA)*

31 de Outubro de 2001

## **TRADUZIDO E REVISTO PELO CENTRO DE FORMAÇÃO DE ATLETISMO DA MAIA**

Tradução: José Augusto Reis

Supervisão: Professor José Barros

(Maio de 2002)

### **Índice / Sumário:**

<b>1.</b>	<b>Introdução</b>	<b>05</b>
<b>2.</b>	<b>Conceitos do “IAAF Kids’ Athletics”</b>	
2.1	Objectivos	06
2.2	Princípios de Equipa	08

2.3	Grupos Etários e Programa	08
2.4	Materiais e Equipamentos	09
2.5	Localização e Duração	10
<b>3.</b>	<b>Disciplinas</b>	
3.1	Velocidade/Barreiras	11
3.2	Velocidade/Slalom com Barreiras	13
3.3	Velocidade/Barreiras/Slalom	15
3.4	Corrida de Resistência	17
3.5	Salto em Comprimento com Vara	19
3.6	Salto à Corda	21
3.7	Saltos a Pés Juntos	23
3.8	Saltos Cruzados	25
3.9	Corrida de Estimulação Nervosa	27
3.10	Lançamento de Precisão	29
3.11	Lançamento do Dardo Simplificado	31
3.12	Lançamento de Joelhos	33
3.13	Lançamento para Trás	35
3.14	Lançamento com Rotação	37
<b>4.</b>	<b>Pontuação</b>	
4.1	Sistema de Pontuação	39
4.2	Pontuação das Provas de Corrida	40

4.3	Pontuação das Provas de Saltos e Lançamentos	40
4.4	Medição das Provas de Saltos e Lançamentos	40
4.5	Pontuação Final	41
<b>5.</b>	<b>Organização</b>	
5.1	Montagem e Desmontagem	42
5.2	Inscrições e Cartões de Prova	43
5.2.1	Inscrições de Equipas	43
5.2.2	Cartões de Prova	43
5.3	Quadro de Pontuação	44
5.4	Identificação das Equipas/Recinto	45
5.5	Equipa de Organização	45
5.6	Cerimónia Final	46
<b>6.</b>	<b>Tabelas, Esquemas e Cartões</b>	
6.1	Lista de equipamento	48
6.2	Esquemas de Montagem por Grupos Etários	49
6.3	Formato para Quadro de Pontuações	52
6.4	Formato para Cartões de Prova	53
6.5	Lista de Pessoal para Organização	54
6.6	Exemplo de Diploma (Certificado)	55

## 1. Introdução

Desde sempre que as crianças estão interessadas em competir e comparar-se umas com as outras. O atletismo, com toda a sua variedade de eventos/provas, providencia todas as características necessárias para este tipo de competição interactiva. Todavia, se se pretende que o atletismo seja uma actividade atractiva para as crianças, os seus responsáveis devem incorporar os elementos essenciais que as motivem a participar.

Na maioria das vezes, as competições para as crianças são versões em miniatura das competições dos adultos. Uma condução direccionada para a estandardização das condições dos eventos 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 as competições não são atractivas para as crianças que nelas se envolvem. Só uma ganha, as outras não.

Após numerosas pesquisas, painéis de discussão e experiências piloto, conclui-se que é necessário desenvolver urgentemente um novo tipo de programa para crianças. Assim, o desafio é formular um novo conceito de Atletismo direccionado apenas para as necessidades de desenvolvimento das mesmas.

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. 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 estágio mais avançado de eficiência motora. Finalmente, as actividades devem ser fáceis de compreender e rapidamente realizáveis.

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. Isto requer a

alteração ou a profunda modificação das tradicionais formas que actualmente vigoram nas áreas da velocidade, meio-fundo e fundo, saltos e lançamentos.

Na primavera de 2001, a equipa de trabalho da “IAAF Kids’Athletics” tomou a iniciativa e desenvolveu de uma forma simples, um conceito de competição para crianças que parte de diferentes princípios do modelo de competição dos adultos. O conceito vai, de hoje em diante, ser denominado: IAAF Kids’Athletics, e é descrito nas restantes páginas deste documento.

## 2. Conceitos do IAAF Kids’Athletics

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.

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.

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 uma larga, favorável e completamente nova imagem do atletismo.

### 2.1 - Objectivos

Estes são os **Objectivos Organizacionais** do conceito do IAAF Kids’Athletics:

- ? Que um alargado número de crianças possa participar activamente e em simultâneo;
- ? Que as várias formas e movimentos básicos do atletismo sejam experimentadas;
- ? Que não só as crianças mais fortes e mais rápidas contribuam para um bom resultado;
- ? Que sejam requisitadas as capacidades coordenativas e de perícia adequadas à idade;
- ? Que o programa tenha uma componente de aventura, oferecendo uma apropriada aproximação do atletismo às crianças;

- ? Que o programa tenha uma estrutura e uma forma de pontuação fácil, baseada na ordem das equipas;
- ? Que sejam necessários poucos assistentes e juizes;
- ? Que o atletismo seja oferecido sobre a forma de equipas mistas (rapazes e raparigas a participar em simultâneo).

### Os **Objectivos de Conteúdo** do programa IAAF Kids' Athletics são:

Actividade Física – 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.

Promoção de Saúde – Um dos principais objectivos das organizações envolvidas no desporto, deve ser encorajar as crianças á 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.

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”, aumentados pelos valores educacionais, associados ao IAAF Kids' Athletics.

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, pode ser motivação suficiente para seguir com o concurso. Mas a maior antecipação do evento advém certamente da excitação que esta competição envolve. Em contraste com as tradicionais competições estandardizadas das crianças, que favorecem primariamente as crianças fisicamente mais desenvolvidas, o sistema do IAAF Kids' Athletics com a sua orientação e estratégia de pontuação mantêm o resultado imprevisível e, portanto, excitante até ao fim.

## **2.2 - Princípios de Equipa**

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.

Porque todos os participantes têm 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.

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 multi-variada no desenvolvimento do atletismo.

## 2.3 - Grupos Etários e Programa

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). Genericamente falando, são aplicadas aos três escalões etários as mesmas regras:

- ? Todo os eventos são levados a cabo como um jogo colectivo;
- ? Todas as crianças têm 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 levadas a cabo 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.

<b>Grupos etários</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>
<b>Idade (anos)</b>	8 – 9	10 – 11	12 – 13
<b>Provas de Velocidade e Barreiras</b>			
Velocidade/Barreiras		X	X
Velocidade/Slalom			X
<b>Corrida de Resistência</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 do 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>

## 2.4 - Materiais e Equipamentos

Em alguns casos, para a condução do programa IAAF Kids' Athletics é necessário equipamento especialmente desenvolvido e construído para estas ações de atletismo simplificado. Este equipamento pode-se juntar muito facilmente, transportar sem qualquer problema e ser montado e desmontado muito rapidamente.

Além disso, é muito colorido e isso tende a estimular e motivar as crianças para participar activamente.

Claro, que todo o equipamento, é pensado, construído e produzido pensando nos mais importantes parâmetros de segurança.

## 2.5 - Localização e Duração

Os requisitos de espaço para o IAAF Kids' Athletics são um espaço amplo e plano. Uma área de 60 m x 30 m (por exemplo: um relvado, campo de cinza ou de terra, ou até mesmo em asfalto) é tudo o que é necessário.

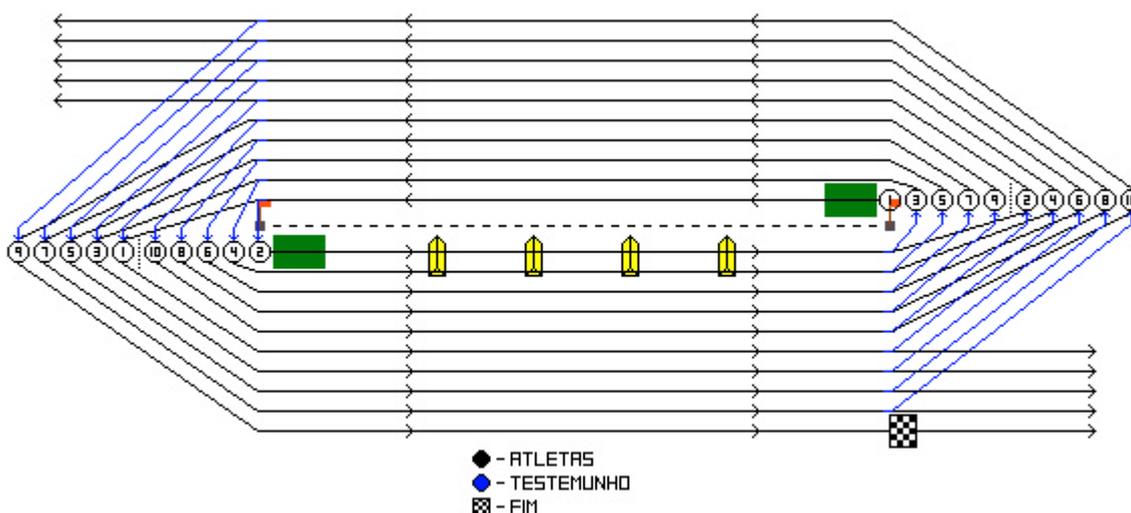
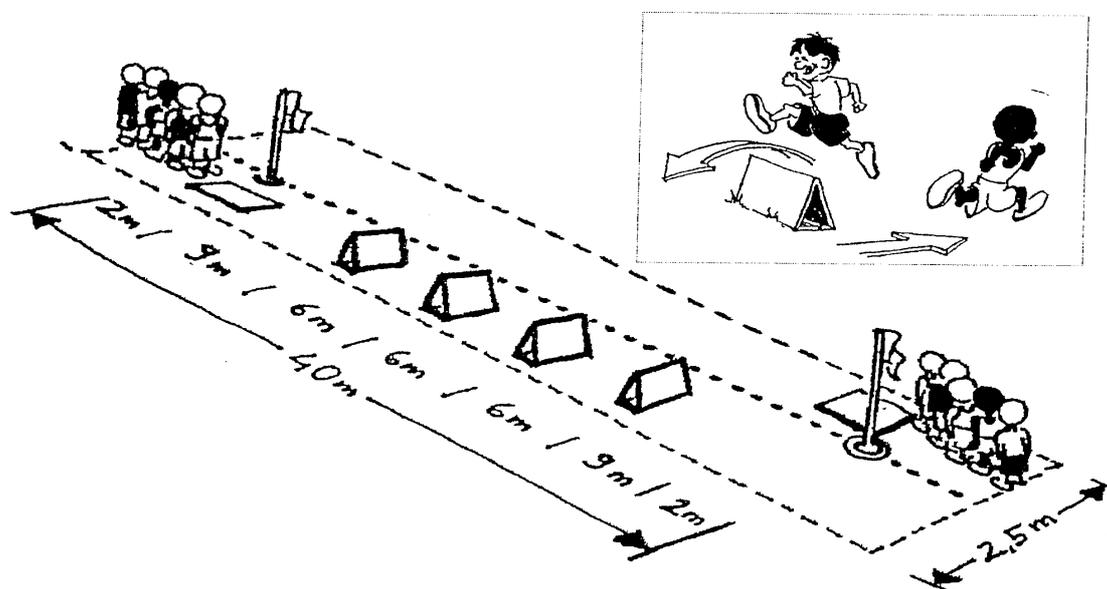
O evento acontece dentro de um limite de tempo razoável. Especificamente, o evento competitivo (que geralmente significa 9 equipas de 10 elementos cada) pode ser realizado em cerca de duas horas, incluindo, a cerimónia final.

### 3. Disciplinas

#### 3.1 - Velocidade/Barreiras

<b>Descrição/Resumo</b>	Estafeta combinando corridas de velocidade e corridas de barreiras
<b>Nome para as crianças</b>	“Fuga ao canguru”
<b>Destinado</b>	Grupos etários II e III

#### Figuras



## 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) sempre com a mão direita, enquanto estão agarrados a um poste com a esquerda.

A Estafeta (ver figura 1) 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 na primeira criança do lado do percurso plano.

Ao ser dada a partida a prova começa com o primeiro participante (n.º1) a executar o rolamento à frente e correr os 40 m planos. Após este completar o percurso entregará o anel ao segundo participante (n.º2), de mão direita para direita, enquanto este segura o poste com a esquerda. Este percorrerá o percurso das barreiras e fará a transmissão da mesma forma ao participante seguinte (n.º3), que fará o percurso plano, o seguinte as barreiras e assim sucessivamente.

A corrida contínua desta forma até que todos os participantes tenham cumprido ambos os percursos, os 40 m planos e os 40 m barreiras. Desta forma, o elemento n.º9 é o último a fazer o percurso das barreiras (ver figura 2) e terminar a prova ao tocar no mesmo poste onde esta começa.

## 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.

## Assistentes

Para uma organização eficiente, é necessário um assistente por equipa. Essa pessoa tem as seguintes tarefas:

- Controlar o desenrolar da prova;
- Cronometrar a prova;
- Registrar os resultados no cartão de prova.

## Equipamento

Para a montagem de uma estação é necessário o seguinte equipamento:

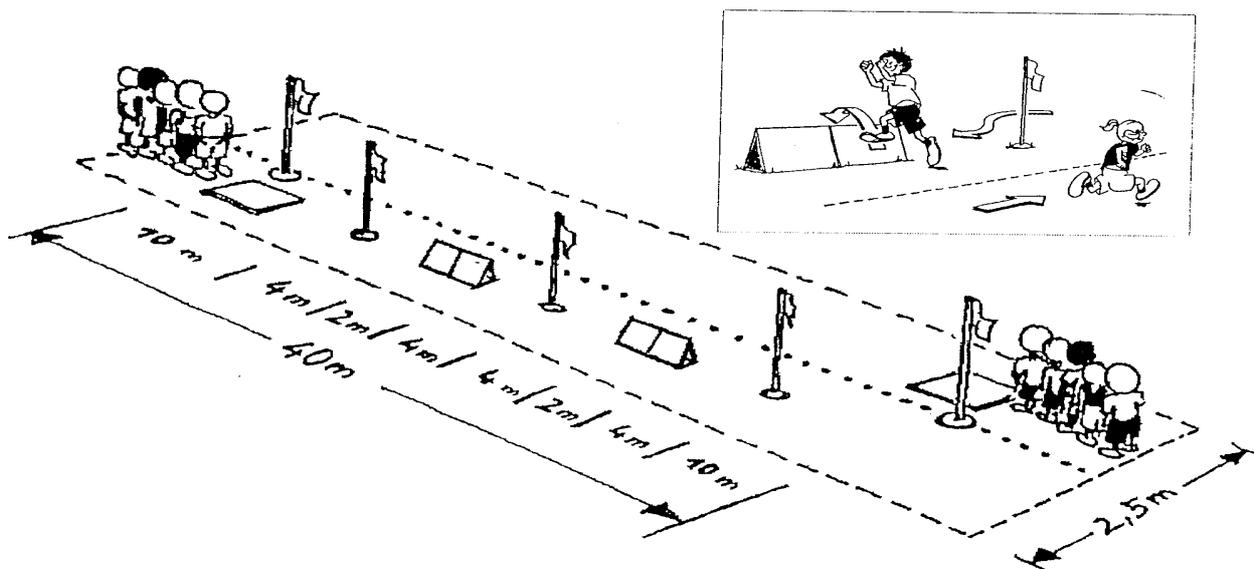
- ✍ 2 colchões;

- ✍ 1 cronómetro;
- ✍ 1 cartão de prova;
- ✍ 4 barreiras simplificadas (com cerca de 50 cm de altura);
- ✍ 2 postes;
- ✍ 1 anel (testemunho).

### 3.2 - Velocidade/Slalom com barreiras

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

**Figura**



#### 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 após receberem o anel (testemunho) sempre com a mão esquerda enquanto estão agarrados a um poste com a direita. (Esta prova tem uma dinâmica muito semelhante à 3.1 – velocidade/barreiras).

A Estafeta (ver figura 3) 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 (ver fig. 3).

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

Ao ser dada a partida a prova começa com o primeiro participante (n.º1) a executar o rolamento à frente e correr os 40 m planos. Após este completar o percurso entregará o anel ao segundo participante (n.º2), de mão esquerda para esquerda enquanto este segura o poste com a direita. Este percorrerá o percurso do slalom com barreiras e fará a transmissão da mesma forma ao participante seguinte (n.º3). Este fará o percurso plano, o seguinte o slalom com barreiras e assim sucessivamente.

A corrida contínua desta forma até que todos os participantes tenham cumprido ambos os percursos, os 40 m planos e os 40 m em slalom com barreiras, então, o elemento n.º9 é o último a fazer o percurso do slalom com barreiras (como na prova 1; ver figura 2) e terminar a prova ao tocar no mesmo poste onde esta começa.

## **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.

## **Assistentes**

Para uma organização eficiente, é necessário um assistente por equipa. Essa pessoa tem as seguintes tarefas:

- Controlar o desenrolar da prova;
- Cronometrar a prova;
- Registar os resultados no cartão de prova.

## **Equipamento**

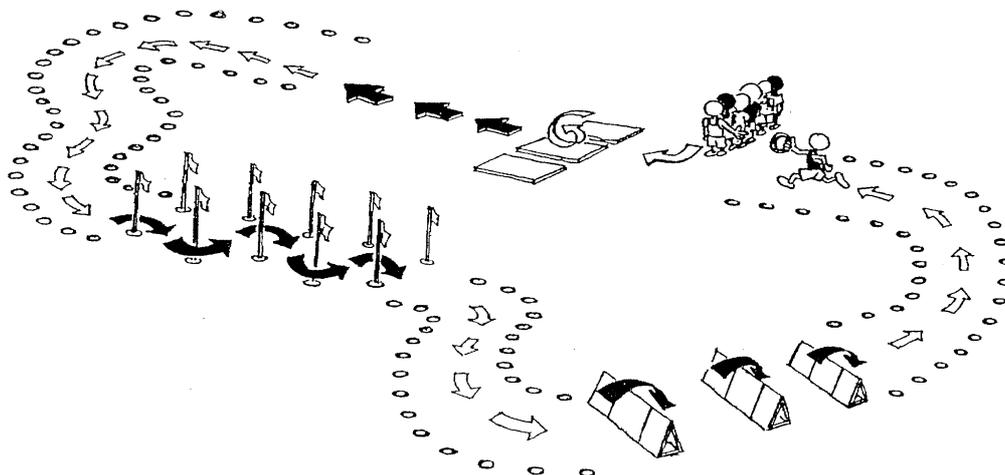
Para a montagem de uma estação é necessário o seguinte equipamento:

- ✍ 2 colchões;
- ✍ 1 cronómetro;
- ✍ 1 cartão de prova;
- ✍ 3 postes para slalom;
- ✍ 3 barreiras simplificadas (a 4 m dos postes de slalom);
- ✍ 2 postes;
- ✍ 1 anel (testemunho).

### 3.3 - Velocidade – Barreiras – Slalom

<b>Descrição resumo</b>	Estafeta combinando corridas de velocidade, barreiras e slalom
<b>Nome para as crianças</b>	“Fórmula 1”
<b>Destinado para</b>	Grupos etários I, II e III

#### Figura



#### 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) (ver figura 4).

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.

#### Assistentes

Para cada uma das áreas (barreiras e slalom) são necessários no mínimo dois assistentes para montar apropriadamente o equipamento.

À parte dos acompanhantes das equipas, são requeridos mais três assistentes: um para dar a partida (starter) e dois para a zona de transmissão.

Finalmente, são precisos tantos cronometristas como equipas a competir. Estes são também responsáveis por registar os resultados no cartão da prova.

## Equipamento

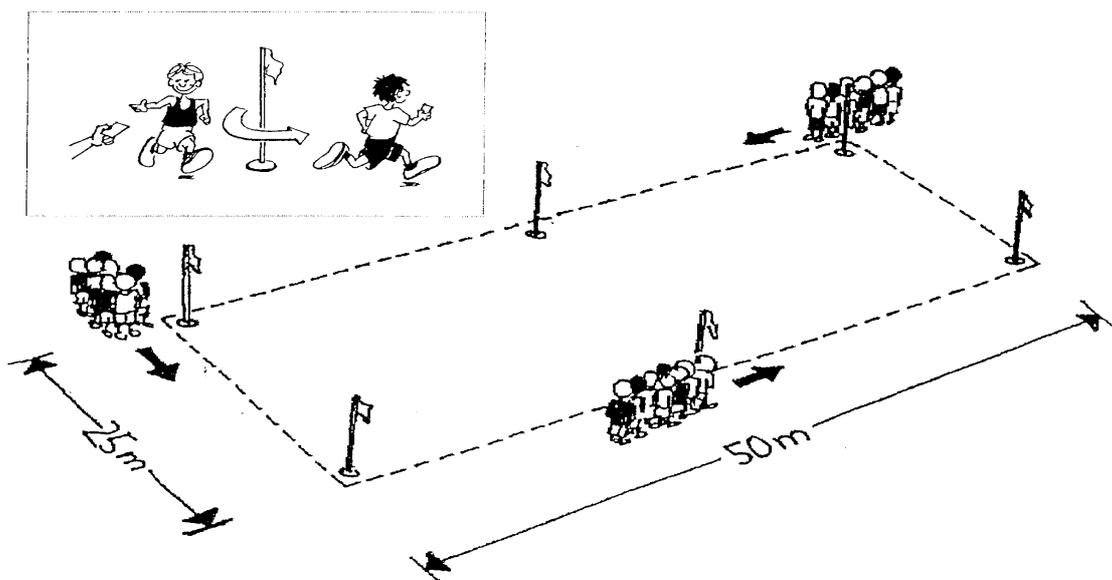
Para a montagem de uma estação é necessário o seguinte equipamento:

- ✍ 9 barreiras;
- ✍ 10 postes para slalom;
- ✍ 3 colchões;
- ✍ 30 cones marcadores (aproximadamente);
- ✍ 3 barreiras simplificadas (a 4 m dos postes de slalom);
- ✍ 1 anel (testemunho) por equipa;
- ✍ 1 cronometro por equipa;
- ✍ 1 cartão de prova por equipa.

## 3.4 - Corrida de Resistência

<b>Descrição resumo</b>	Corrida de oito minutos para dar o maior número de voltas a um percurso de cerca de 150 m
<b>Nome para as crianças</b>	“Pulsção”
<b>Destinado para</b>	Grupos etários I, II e III

### Figura



### 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 faz a contagem para ser elaborada a classificação final.

Ganha a equipa que tiver conseguido mais cartões, sendo as seguintes classificadas por ordem decrescente.

## **Assistentes**

Para uma organização eficiente da prova são necessários dois assistentes por equipa.

Estes são responsáveis por controlar a partida, distribuir, recolher e contar os cartões, assim como registar a pontuação no cartão do evento.

É ainda necessário mais um assistente para controlar o tempo, e dar os sinais de partida, último minuto e final.

## **Equipamento**

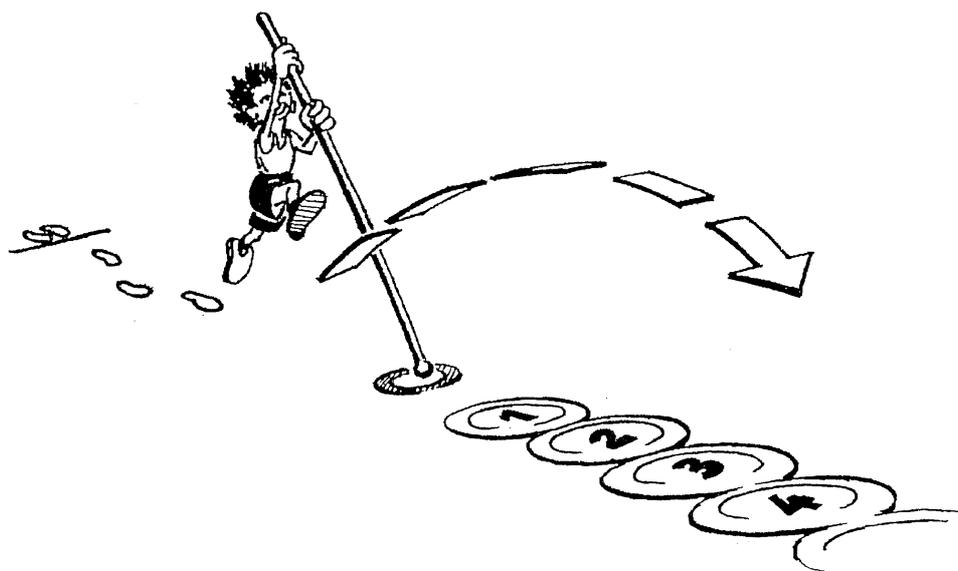
Para esta prova é necessário o seguinte equipamento:

- ✍ 6 postes de marcação;
- ✍ Cartões coloridos (cartas, fios ou similar);
- ✍ 1 cronómetro;
- ✍ 1 cartão de prova.

### **3.5 - Salto em Comprimento com Vara**

<b>Descrição resumo</b>	Salto em comprimento com vara
<b>Nome para as crianças</b>	“Voo à vara”
<b>Destinado para</b>	Grupos etários II e III

## **Figura**



## 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 pneus, arcos, colchões ou círculos marcados no chão, dispostos da seguinte forma:

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

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.

## Assistentes

Para esta prova é requerido um assistente que terá de desempenhar as seguintes tarefas:

- ✍ controlar a altura e forma da pega da vara;
- ✍ controlar se a chamada é bem executada;
- ✍ pontuar e registá-las no cartão de prova.

## Equipamento

Para esta prova é necessário o seguinte equipamento:

- ✍ 1 vara pequena, de 2 a 2,5 m, em fibra de vidro, bambu ou similar, suficientemente forte para suportar o peso das crianças;
- ✍ 5 alvos (pneus de bicicleta, arcos, colchões de ginástica, cordas dispostas na forma de círculos, etc.);
- ✍ 1 encaixe de vara (um anel de borracha, um tapete, ou outro objecto que delimite a zona de encaixe e seja aderente ao solo);
- ✍ 1 fita métrica;
- ✍ um cartão de prova por equipa.

## 3.6 - Salto à Corda

<b>Descrição resumo</b>	Salto à corda
<b>Nome para as crianças</b>	“Salto à corda”
<b>Destinado para</b>	Grupo etário I

### Figura



## **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 a corda sempre com os dois pés em simultâneo. Cada participante tem duas tentativas e esta prova é exclusivamente destinada ao grupo etário I.

## **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.

## **Assistentes**

Para uma organização eficiente da prova é necessário 1 assistente. Ele/ela tem as seguintes funções:

- ✍ Dar o sinal de início da prova;
- ✍ Verificar a correcta execução da mesma;
- ✍ Controlar o tempo;
- ✍ Pontuar a prova no respectivo cartão.

## Equipamento

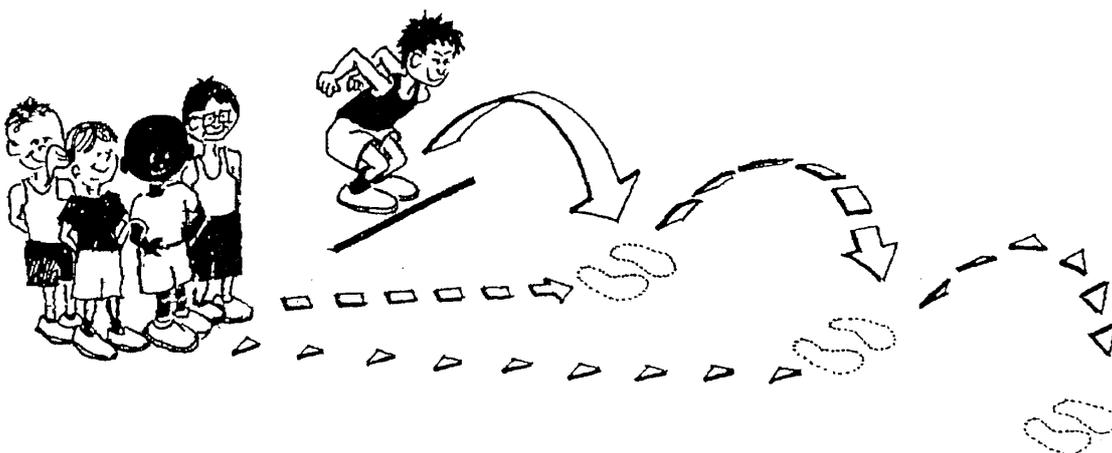
Para cada “estação” que se monte para esta prova é necessário o seguinte equipamento:

- ✍ 1 corda para saltar (corda dinâmica);
- ✍ 1 cronómetro;
- ✍ 1 cartão de prova.

## 3.7 - Saltos a Pés Juntos

<b>Descrição resumo</b>	Saltos a pés juntos para a frente a partir da posição de agachamento
<b>Nome para as crianças</b>	“Saltos de rã”
<b>Destinado para</b>	Grupos etários I e II

### Figura



### 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 receção 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 receção 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 ultimo 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.

## Assistentes

Para esta prova, é necessário um assistente por equipa. Essa pessoa tem as seguintes tarefas:

- ✍ Controlar o desenrolar da prova (locais de partida e recepções);
- ✍ Medir a distância total de cada tentativa;
- ✍ Registar os resultados no cartão da prova.

## Equipamento

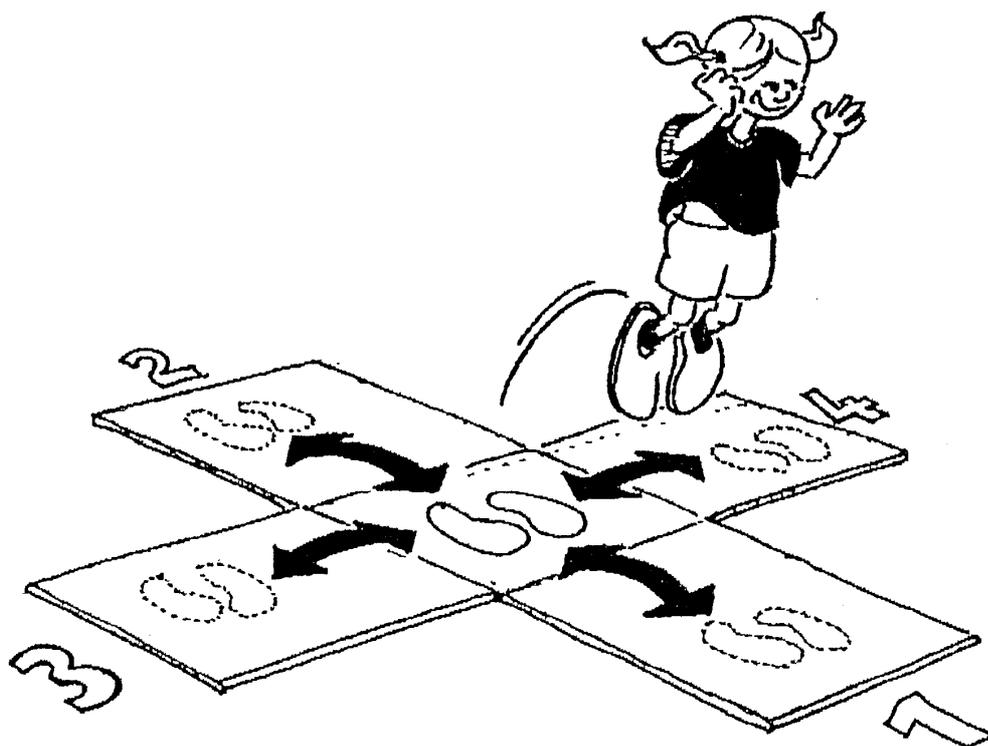
Para esta prova é necessário o seguinte equipamento:

- ✍ 1 fita métrica;
- ✍ material para marcar o solo (giz, fita adesiva, etc.);
- ✍ 1 cartão de prova.

## 3.8 - Saltos Cruzados

<b>Descrição resumo</b>	Saltos a pés juntos com mudanças de direcção em cruz
<b>Nome para as crianças</b>	“Saltos Cruzados”
<b>Destinado para</b>	Grupos etários I, II e III

## Figura



## Procedimento

A partir do centro o participante salta a dois pés para a frente, para trás e para os lados (ver figura 9).

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.

É apenas registada a melhor das duas tentativas.

## Assistentes

É necessário um assistente por equipa com as seguintes tarefas:

- ✍ Dar o sinal de partida (começo);
- ✍ Controlar o desenrolar da prova;
- ✍ Controlar o tempo e contar o número de saltos;
- ✍ Registrar os resultados no cartão de prova.

## Equipamento

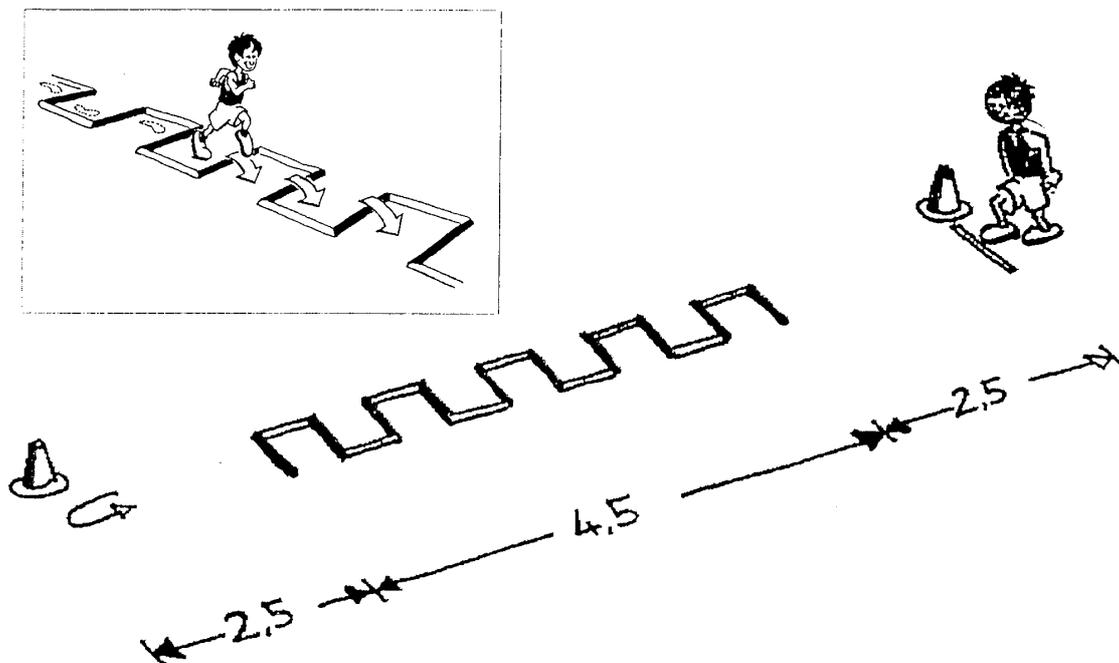
Para esta prova é necessário o seguinte material:

- ✍ 1 base de saltos cruzados (tapete/esteira, marcas a giz ou fita adesiva);
- ✍ 1 cronometro;
- ✍ 1 cartão de prova.

## 3.9 - Corrida de Estimulação Nervosa

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

Figura



## 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 (ver figura 10). 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. Ao lá chegar, o participante tem de tocar no cone com uma mão, voltar-se e faz 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 calcar fora, 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.

## Assistentes

Para uma organização eficiente desta prova, são necessários dois assistentes. Eles tem as seguintes tarefas:

- ✍ Dar os sinais de partida;
- ✍ Controlar o desenrolar da prova;
- ✍ Cronometrar;
- ✍ Registrar os resultados no cartão de prova.

## Equipamento

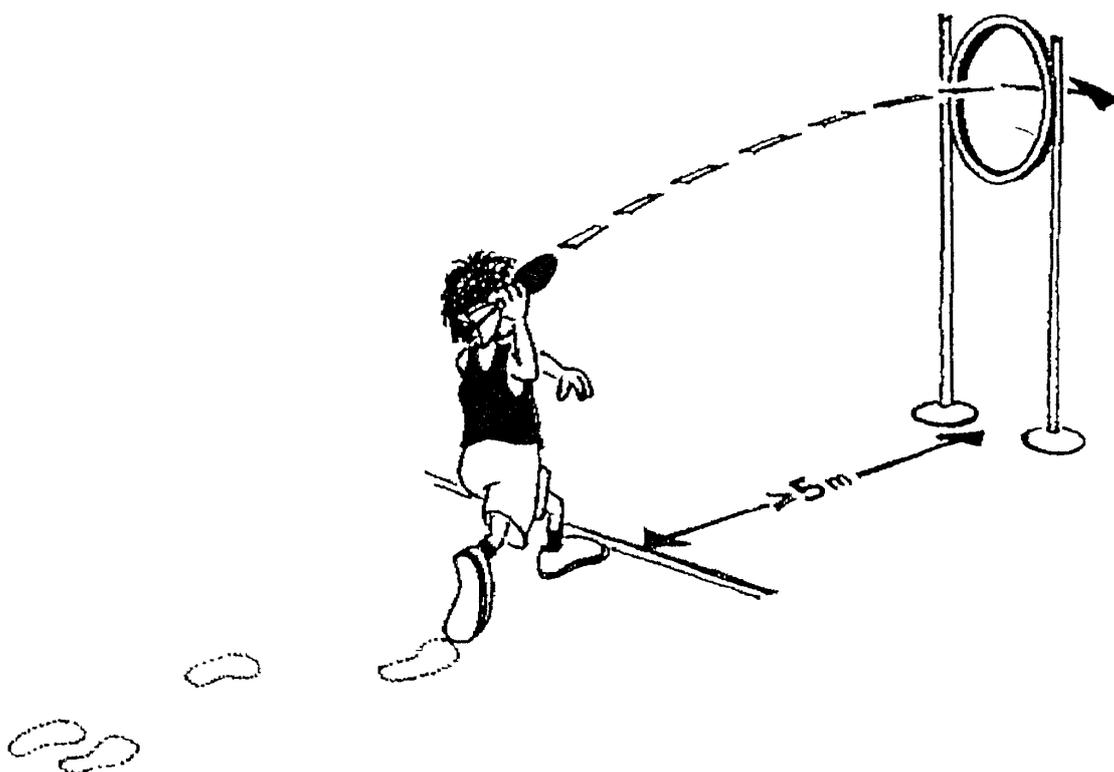
Para esta prova é necessário o seguinte equipamento:

- ✍ 10 ripas de espuma, borracha, plástico ou outro material (com aproximadamente 50 cm de comprimento);
- ✍ 2 cones marcadores;
- ✍ 1 cronómetro;
- ✍ 1 cartão de prova.

### 3.10 - Lançamento de Precisão

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

## Figura



## 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 - ou pelo menos os seus lados/margens – 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 (sobre) 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.

## Assistentes

É necessário um assistente por equipa para organizar esta prova. Essa pessoa tem as seguintes tarefas:

- ✍ Controlar o desenrolar da prova (distância de lançamento e lançamentos válidos);
- ✍ Dar as pontuações e registá-las no cartão da prova.

## Equipamento

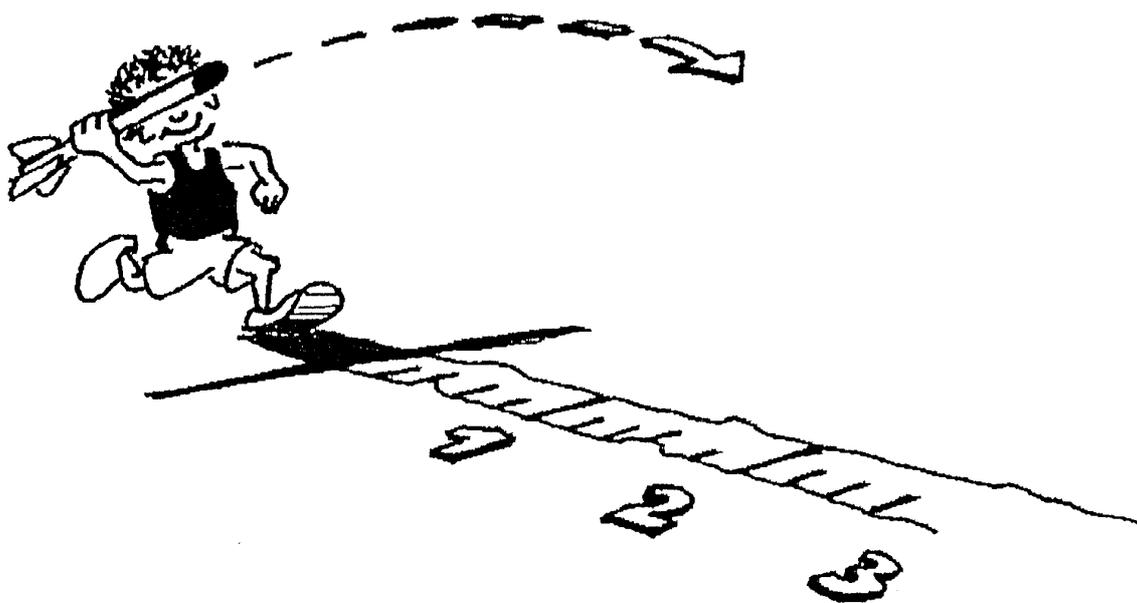
Para esta prova é necessário o seguinte equipamento:

- ✍ 1 zona alvo (colchão de salto em altura, vara ou ginástica ou objecto similar);
- ✍ 1 “barreira” com aproximadamente 2,5 m de altura (baliza de futebol, 2 postes com uma rede, corda ou barra, etc.);
- ✍ Engenhos (preferencialmente dardos vortex, mas também dardos de iniciação/espuma);
- ✍ 1 cartão de prova por equipa.

### 3.11 - Lançamento do Dardo Simplificado

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

**Figura**



## 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 aproximadamente 5 m, lançando o “dardo”

para a área de queda. (Os participantes dos grupos etários I e II lançam os dardos simplificados (espuma), enquanto os do grupo III lançam os dardos vortex.) 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 (ver figura 12). 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.

## Assistentes

Para esta prova são necessários dois assistentes. As suas funções são:

- ✍ Controlar o desenrolar da prova;
- ✍ Verificar o local de queda do “dardo” e fazer a respectiva medição (a 90° da linha limite de lançamento);
- ✍ Trazer os engenhos de volta;
- ✍ Registrar os resultados no cartão da prova.

## Equipamento

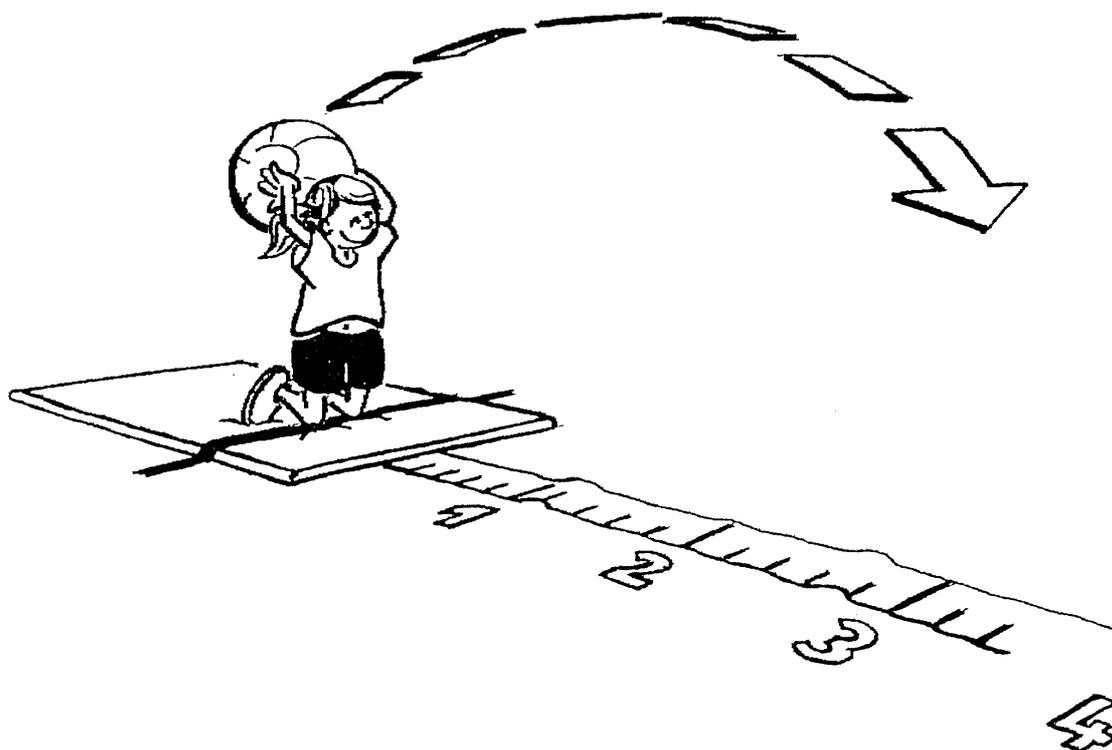
Para esta prova é necessário o seguinte equipamento:

- ✍ Engenhos (dardos de espuma e dardos vortex);
- ✍ 1 tapete/rolo graduado (ou fita métrica);
- ✍ 1 cartão de prova.

### 3.12 - Lançamento de Joelhos

<b>Descrição resumo</b>	Lançamento da bola medicinal (1 Kg) com as duas mãos por cima da cabeça o mais longe possível.
<b>Nome para as crianças</b>	“Lançamento de futebol”
<b>Destinado para</b>	Grupo etário I

## Figura



## Procedimento

O participante ajoelha-se num colchão (ou outra superfície mole) atrás de uma linha que lá está marcada (ver figura 13).

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.

## Assistentes

Esta prova requer dois assistentes, com as seguintes tarefas:

- ✍ Controlar o desenrolar da prova;
- ✍ Verificar e medir a distância a que a bola medicinal é lançada (linha recta a 90° da linha de lançamento);

- ✍ Carregar ou rolar as bolas medicinais de volta para a linha de lançamento;
- ✍ Registrar os resultados no cartão da prova.

## Equipamento

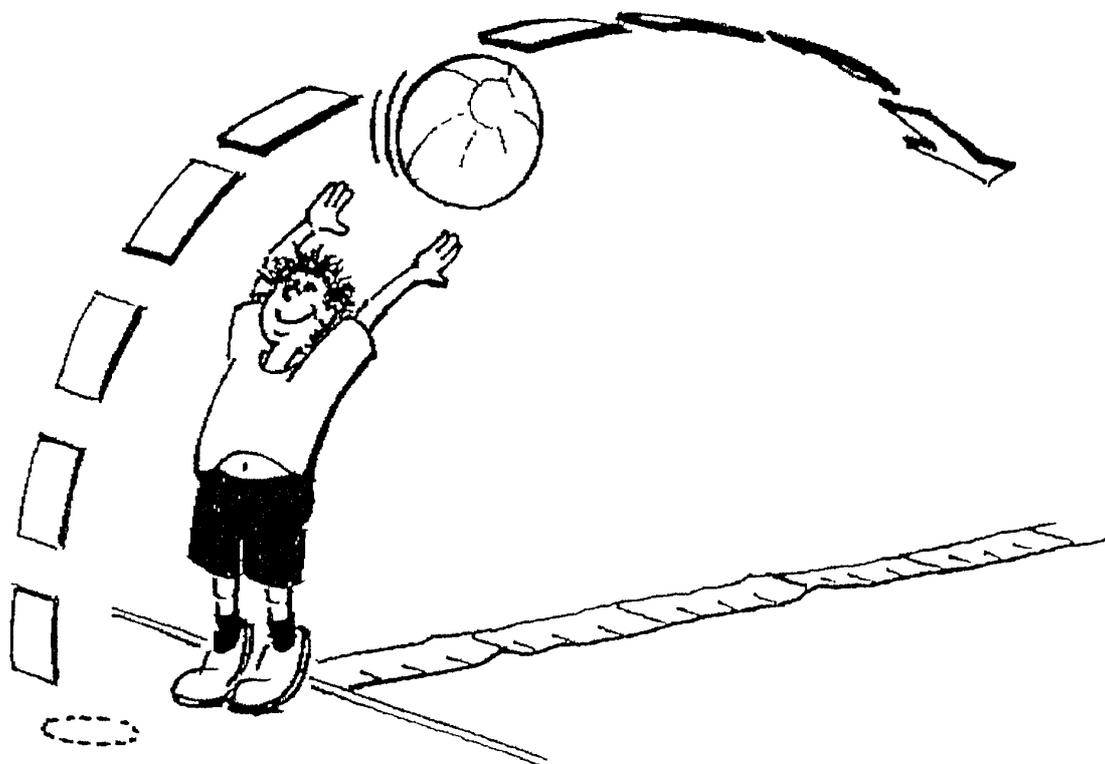
Para esta prova é necessário o seguinte material:

- ✍ 2 bolas medicinais de 1 Kg;
- ✍ 1 tapete/rolo graduado (ou fita métrica);
- ✍ 1 cartão de prova.

### 3.13 - Lançamento para Trás

<b>Descrição resumo</b>	Lançamento de uma bola medicinal (1 Kg) à retaguarda por cima da cabeça o mais longe possível.
<b>Nome para as crianças</b>	“Lançamento Catapulta”
<b>Destinado para</b>	Grupo etário III

#### Figura



#### 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 para a área de lançamento (ver figura 14). 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 (ver figura 13).

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

## Assistentes

Para esta prova são necessários dois assistentes. Eles são responsáveis pelas seguintes tarefas:

- ✍ Controlar e regular o normal desenrolar da prova;
- ✍ Verificar o local de queda da bola medicinal e medir o lançamento (medido a 90° a partir da linha de lançamento);
- ✍ Transportar ou rolar as bolas medicinais pelo chão de volta para a linha de lançamento;
- ✍ Registrar os resultados no cartão da prova.

## Equipamento

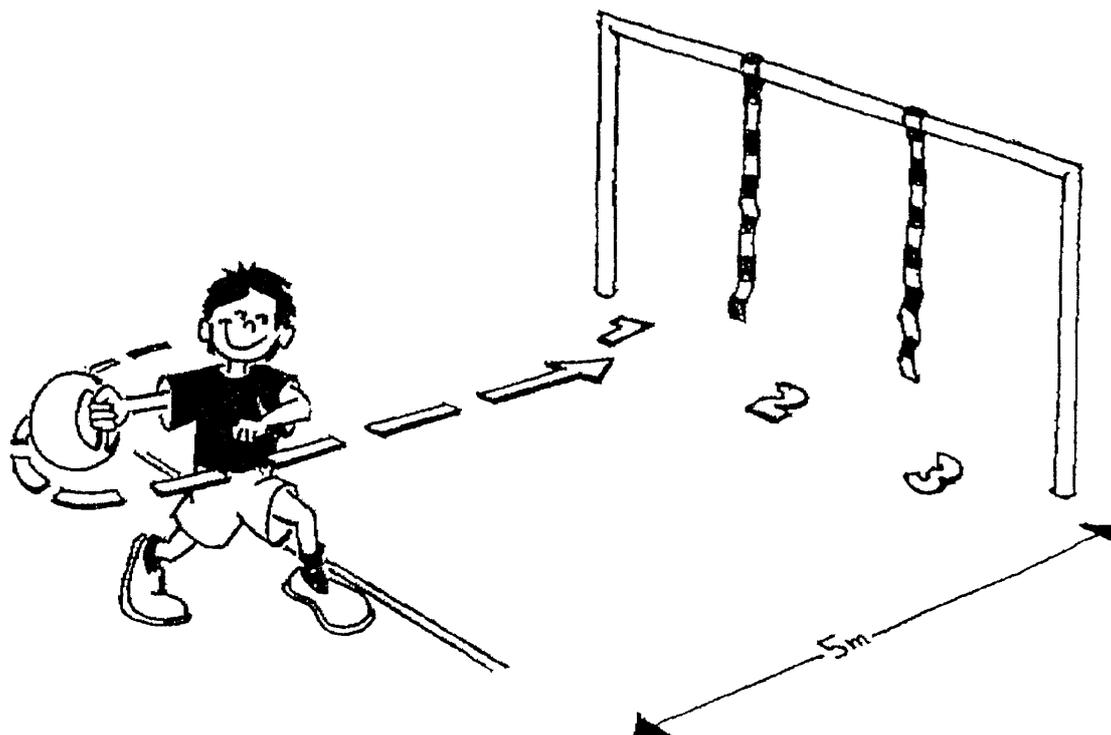
Para esta prova é requerido o seguinte equipamento:

- ✍ 2 bolas medicinais de 1 Kg;
- ✍ 1 tapete/rolo pré-graduado (ou fita métrica);
- ✍ 1 cartão de prova.

### 3.14 - Lançamento com Rotação

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

## Figura



## Procedimento

Uma área alvo entre dois postes (ou baliza de futebol) é dividida em três partes iguais: zona esquerda, zona central e zona direita (ver figura 15).

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.

## Assistentes

São necessários dois assistentes para a realização desta prova. Eles têm as seguintes tarefas:

- ✍ Controlar o procedimento da prova;
- ✍ Transportar os engenhos para a linha de lançamento;
- ✍ Atribuir as pontuações e registá-las no cartão da prova.

## Equipamento

Para esta prova é necessário o seguinte equipamento:

- ✍ 2 discos de iniciação (ou anéis de borracha);
- ✍ 2 postes ou uma baliza de futebol;
- ✍ Fitas ou cordas
- ✍ 1 cartão de prova.

## 4. Pontuação

### 4.1 Sistema de Pontuação

Um dos principais princípios do IAAF Kids' Athletics é o evento não requerer um grande número de oficiais (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, em que os resultados são convertidos em pontos como no decatlo (provas combinadas), 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 seus 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.

## **4.2 Pontuação das Provas de Corrida**

As provas de corrida são cronometradas e o tempo é registado no correspondente cartão de prova (ver aspectos básicos). 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.

## **4.3 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.

## **4.4 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 90º (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.

## **4.5 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.

## **5. Organização**

### **5.1. Montagem e Desmontagem**

Durante o evento IAAF Kids' Athletics devem ser seguidas as seguintes formas de organização:

- ? Todo o equipamento (equipamento necessário para 9 equipas) deve estar distribuído de forma a que o carregamento e o descarregamento possa ser feito em curtas distâncias.
- ? Seis a oito pessoas devem estar disponíveis e saber a forma de montagem. Um responsável pela organização, supervisiona e controla a montagem e desmontagem.
- ? Essas seis a oito pessoas, devem ser divididas em três pequenos grupos de forma a montarem as diferentes secções de exercícios (três). Contudo, não deve ser esquecido, que um mínimo de três pessoas são necessárias para montar a secção de corridas, uma vez que esta requer maior trabalho (inclusive a marcação das linhas, áreas e montagem das estações).
- ? Com dez ou mais equipas, as estações têm de ser montadas duas vezes, ou a “área de espera” tem de ser usada.
- ? O “plano de montagem” serve de recomendação para o arranjo do espaço e deve tornar a organização mais fácil.

- ? Depois de estar tudo perfeitamente montado e verificado, a chegada e as boas vindas das crianças deve ser motivante, de forma a criar o melhor ambiente para o evento. As condutas básicas do evento devem ser explicadas às crianças, sendo depois apresentadas aos respectivos condutores do evento.
- ? Após as introduções, todas as crianças participam numa activação geral colectiva (liderada por um dos condutores do evento).
- ? Depois do aquecimento, as equipas são identificadas e as crianças são distribuídas pelas diferentes estações, onde em cada uma, são explicadas as condutas específicas do primeiro exercício.

## **5.2. Inscrições e Cartões de Prova**

### **5.2.1. Inscrições de Equipas**

A seguinte descrição refere-se apenas a competições ou provas em que a inscrição prévia é obrigatória.

Os procedimentos de pré-inscrição não têm de ser standardizados. A seguinte forma é exposta, neste caso, para demonstrar um possível método de o fazer:

Todos os membros das equipas devem ser listados. Após o fecho das inscrições essas listagens devem ser entregues à organização, de forma a esta poder planear bem o evento. Certos detalhes das pré-inscrições são particularmente úteis pois dão à organização dados claros, como quantos assistentes são necessários.

### **5.2.2. Cartões de Prova**

Para facilitar a organização ao longo da competição, estas duas formas podem ser utilizadas:

- a) Cartões de Prova para as “Provas de Corrida” (velocidade e resistência)

Podem ser listadas até quatro equipas nestas provas. Elas devem ser numeradas (listadas por “N.º”), o que indica o numero de percursos necessários numa dada prova.

Se as Equipas forem listadas por “Cores”, a cor dos respectivos coletes da equipa deve ser registada. Se não houver coletes, as equipas podem normalmente ser distinguidas por mangas caviadas ou camisolas iguais, que normalmente as mesmas possuem. As cores das equipas devem também ser indicadas no quadro de pontuações.

As provas de corrida devem ser listadas pela ordem sequencial no cartão da prova.

Se houver menos equipas num grupo etário particular do que percursos disponíveis numa dada prova, é recomendável não registar os tempos. Neste caso, é suficientemente simples identificar a ordem de chegada de cada equipa, elaborando-se a classificação.

Com cinco ou mais equipas a competir, os tempos devem ser registados, tornando necessária a presença de cronometristas na linha de chegada.

Para a corrida de resistência as equipas são listadas pela cor dos seus coletes. A pontuação e classificação é também registada desta forma.

b) Cartões de Prova para os “Concursos” (saltos e lançamentos)

Os cartões para estas duas áreas são idênticos e geralmente seguem o exemplo das “Provas de Corrida”. Os factores expostos de seguida, devem no entanto ser tidos em consideração.

Nas provas onde só há uma estação, só participa uma coluna de cada vez. Claramente, a soma dos resultados representa o resultado final, desde que, o resultado somado seja a melhor tentativa.

A prova/estação que o assistente ou juiz tem de controlar deve ser indicada na célula do cartão de prova “exercício” (exemplo: “Saltos de Rã”).

- a) “Cor da Equipa”: como já exposto nas “Provas de Corrida” (ver atrás), a cor respectiva de cada equipa é registada;
- b) A célula “Grupo”, significa o grupo etário da equipa que está a competir.

Depois dessas linhas, os nomes de todos os elementos da equipa são registados. É possível que esses nomes só sejam conhecidos no próprio dia da competição, imediatamente antes do início de uma prova. É suficiente escrever o primeiro nome, pois todas as outras informações existem na ficha de inscrição da equipa. Só no caso de haverem vários primeiros nomes iguais numa equipa, deve ser escrita uma abreviatura do apelido. Por exemplo, se o nome “Paulo” aparecer duas ou três vezes na mesma equipa, os nomes devem aparecer da seguinte forma: “Paulo P”, “Paulo R” ou “Paulo M”.

As colunas “Tentativa 1” e “Tentativa 2”, referem-se, claro, à primeira e segunda tentativa de um dado exercício. Ambas as tentativas não são para serem feitas seguidas. Portanto, cada elemento da equipa tem de realizar a sua primeira tentativa, e só depois realizam a segunda tentativa. Após todas as tentativas, é a melhor das duas de cada participante que é registada na coluna “Melhor Tentativa”.

Finalmente, a soma das melhores tentativas de todos os elementos da equipa é registada na célula “Total da Equipa”.

### **5.3. Quadro de Pontuações**

O quadro de pontuações é uma importante componente do programa IAAF Kids’ Athletics, pois serve para cativar o interesse das crianças e dos seus responsáveis. Como os placares electrónicos nas competições formais de atletismo nas pistas, é importante que os resultados nesta competição sejam afixados de forma rápida, justa e transparente.

O quadro de pontuações deve ser montado de forma a ser claramente visível por todos os participantes de todos os locais de competição. Isso dá aos participantes e espectadores a oportunidade de compararem continuamente a evolução dos resultados ao longo da competição, e em simultâneo ganharem incentivo para competir entusiasticamente nas restantes provas até ao final da competição.

### **5.4. Identificação das Equipas/Recinto**

Identificação das equipas: baseado na experiência prática é recomendável que a organização tenha camisolas de treino coloridas (coletes) disponíveis para as equipas. Isto garante a apresentação das mesmas roupas por todas as equipas.

Recinto: o espaço utilizado para o programa IAAF Kids' Athletics é clara e visualmente separado em quatro sectores: Velocidade, Resistência, Saltos e Lançamentos. Equipamento como bancos, grades ou delimitadores é colocado de forma a separar os diferentes sectores. Esta clara demarcação das áreas de actividade é destinada tanto a espectadores como participantes. Não só reforça no participante a entrada numa nova prova/experiência, mas também serve de alerta para quem entra no sector para que o faça com precaução. Portanto, também à uma componente de segurança no recinto.

## **5.5. Equipa de Organização (Organizadores e Assistentes)**

Assim como nas competições formais de atletismo para adultos, o IAAF Kids' Athletics requer pessoal – assistentes/juízes são necessários para que o evento decorra dentro de certos procedimentos e regulamentos.

Este principio trás seriedade ao programa IAAF Kids' Athletics apesar de, em quase todos os casos, seja radicalmente diferente dos habituais programas competitivos para adultos.

É por causa dessas diferenças radicais que o IAAF Kids' Athletics requer o desenvolvimento de um tipo especial de assistentes/juízes. A pessoa ideal para este papel é aquela que seja jovem, entusiástica e divertida, desde que tenha uma dimensão humana que vá para além de operar um cronómetro ou ler uma fita métrica.

Pessoas jovens que sejam pensadas para este papel de “assistentes” são motivadores, capazes de criar entusiasmo para o evento, dar encorajamento positivo às crianças, oferecer demonstrações reais e promover o espírito de equipa – uma das ideias centrais por trás do IAAF Kids' Athletics. Mais ainda, a energia destes jovens pode ser canalizada de forma vantajosa para várias tarefas como montagem, desmontagem, mudanças ou ajustamentos do equipamento nas diversas estações.

Os seguintes indivíduos completam a organização:

- ✍ O “Organizador do Evento”, que tem a supremacia e está encarregue principalmente de ser o principal comunicador e o responsável por resolver qualquer problema que possa surgir.
- ✍ O “Responsável pelo Quadro de Pontuações”, que funciona como secretário geral, controlando as provas, distribuindo os assistentes e preparando os anúncios a fazer.
- ✍ Um “Starter” e quatro “Cronometristas” são necessários para a secção de velocidade/corridas. Estas pessoas devem participar na montagem e desmontagem.
- ✍ Um ou dois assistentes adicionais são necessários para supervisionar as regras, a ordem e a segurança.

## **5.6. Cerimónia Final**

A cerimónia final é um absoluto ponto alto para qualquer competição IAAF Kids' Athletics. As crianças, em particular, têm uma apreciação especial pelo reconhecimento das suas prestações.

Para haver o máximo efeito positivo, a cerimónia final deve ser imediata – nunca mais do que duas horas após todas as actividades terem sido concluídas. Cada equipa e cada criança participante deve sair da competição a saber o resultado final e a compreender o quanto o seu esforço individual contribui para esse resultado.

Na cerimónia final, o “Organizador do Evento” tem a oportunidade de apresentar, por nome, todos os assistentes que contribuíram para o sucesso da competição.

Mais ainda, ele/ela tem a oportunidade para honrar prestações excepcionais realizadas por uma equipa ou um participante. Desta forma, até um participante mais azarado se pode sentir satisfeito.

Em resumo, a cerimónia final é um maravilhosa forma para enfatizar o valor educativo do evento IAAF Kids’ Athletics e motivar as crianças para se manterem activas.

## 6. Tabelas, Esquemas e Cartões

- 6.1 Lista de equipamento
- 6.2 Esquemas de montagem por grupos etários
- 6.3 Formato para Quadro de pontuações
- 6.4 Formato para cartões de prova
- 6.5 Lista de pessoal para organização
- 6.6 Exemplo de diploma (certificado)

### 6.1. Lista de Equipamentos

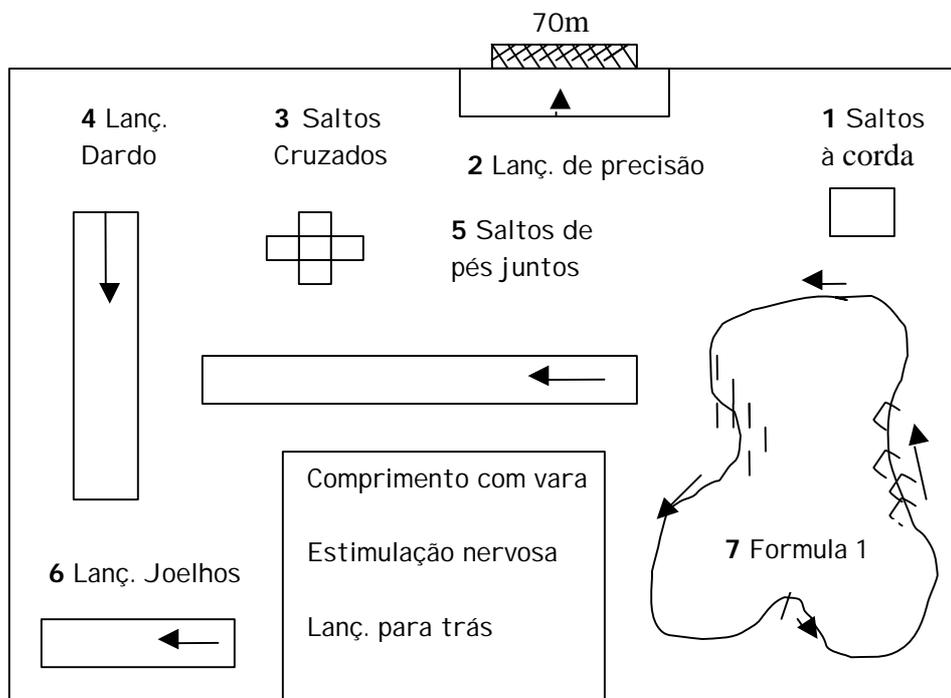
<b>Prova</b>	<b>Equipamento</b>
<b>Corridas</b>	
Velocidade/Barreiras	6 colchões, 1 cronómetro, 12 barreiras simplificadas, 6 postes de marcação, 3 anéis de borracha (testemunhos)
Velocidade Slalom	Igual ao anterior mais 12 postes de slalom
Formula 1	9 barreiras simplificadas, 12 postes de slalom, 3 colchões, 1 cronómetro, aproximadamente 30 cones de marcação
Resistência	9 postes de marcação, 20 cartões por participante, 1 cronómetro
<b>Saltos</b>	
Comprimento com Vara	2 varas, 6 colchões, 1 banda marcadora, 1 cone para chamada
Salto à corda	1 corda, 1 cronómetro
Saltos a Pés Juntos	1 fita métrica (30 m), 1 faixa marcadora
Saltos Cruzados	1 tapete de saltos cruzados, 1 cronómetro
Estimulação Nervosa	Material para estimulação nervosa (ripas, etc.), 1 cronómetro, 2 cones
<b>Lançamentos</b>	
Lançamento de Precisão	2 postes (2,5 m), 1 barra ou corda, 2 dardos de iniciação (espuma) ou bolas
Dardo Simplificado	2 dardos de espuma, 2 dardos vortex, 1 tapete graduado (30 m), cones

	marcadores
Lançamento de Joelhos	2 bolas medicinais (1 Kg), 1 tapete graduado (20 m), 1 colchão de ginástica
Lançamento para Trás	2 bolas medicinais (1 Kg), 1 tapete graduado (20 m)
Lançamento com Rotação	2 discos de iniciação (anéis), 1 baliza de futebol, fitas marcadoras ou cordas
Área de Descanso	Material variado para experimentação

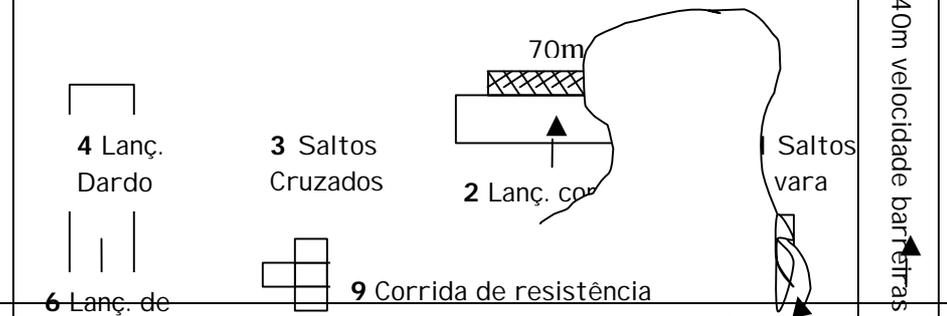
Nota: Todas as estações devem ser numeradas de forma a mostrarem a ordem das disciplinas, um elemento por equipa deve estar munido com o plano do evento e de todas as estações.

## 6.2 Esquemas de Montagem por Grupos Etários

### Grupo Etário I (8/9)



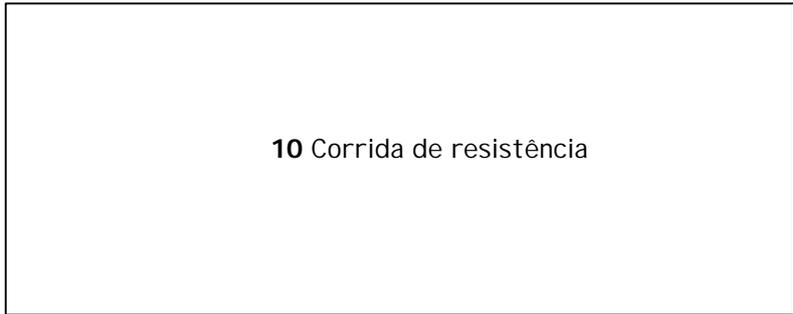
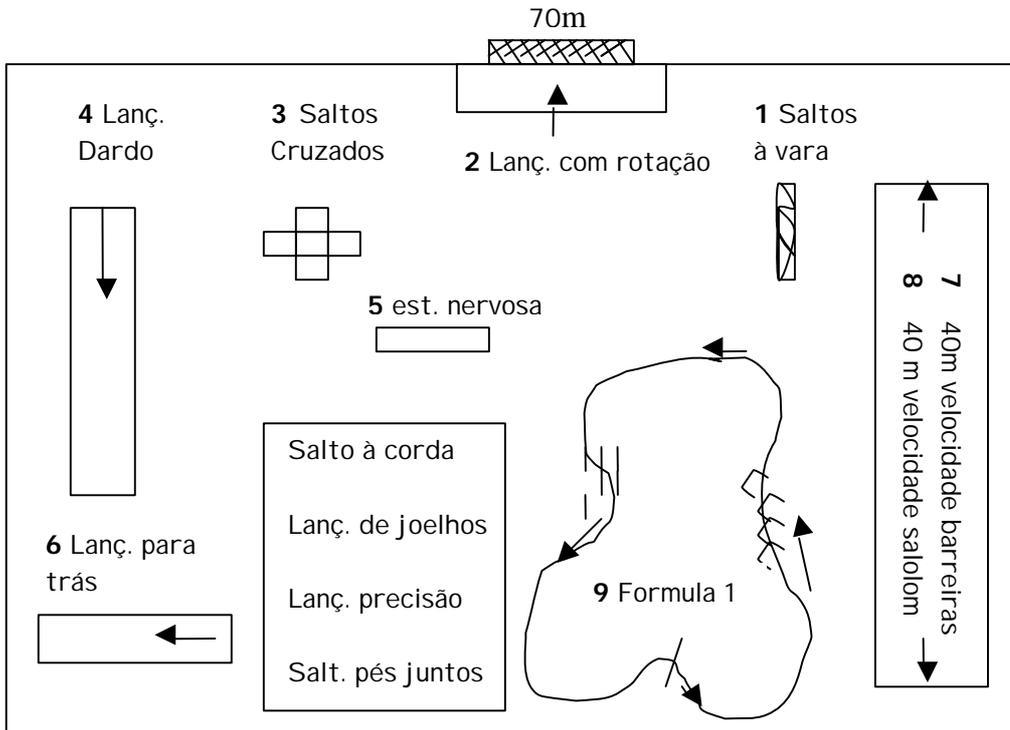
### Grupo (10/11)



### Etário II

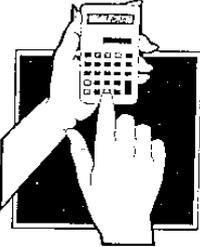
**Grupo Etário III (12/13)**

- Salto à corda
- Lanç. de joelhos
- Lanç. para trás
- Est. nervosa



**6.3. Quadro**

**Formato para de Pontuações**

		<i>Fuga ao Canguru</i>	<i>Corrida Zig-Zag</i>	<i>Formula 1</i>	<i>Pulsação</i>	<i>Voo à Vara</i>	<i>Salto à Corda</i>	<i>Saltos de Rã</i>	<i>Saltos Cruzados</i>	<i>Chão Quente</i>	<i>Tiro ao Alvo</i>	<i>Turbo Lançamento</i>	<i>Lanç. de Futebol</i>	<i>Lanç. Catapulta</i>	<i>Lanç. Tornado</i>	<i>Pontos</i>	<i>Lugar</i>
	<i>Resultado</i>																
<i>Pontos</i>																	
<i>Resultado</i>																	
<i>Pontos</i>																	
<i>Resultado</i>																	
<i>Pontos</i>																	
<i>Resultado</i>																	
<i>Pontos</i>																	
<i>Resultado</i>																	
<i>Pontos</i>																	
<i>Resultado</i>																	
<i>Pontos</i>																	

#### 6.4. Formato para Cartões de Prova

##### Lançamentos / Saltos

	Equipa		Grupo Etário:	
	Nome	1ª Tentativa	2ª Tentativa	Melhor Resultado
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

<b>Total</b>	
--------------	--

### Corridas

	Equipa	Barreiras	Slalom	Fórmula 1
1				
2				
3				

### 6.5. Lista do pessoal para organização

Função / Disciplina	Por Estação	Total
Coordenador	1	1
Assistente por Equipa	1	9
Arbitrador	1	1
Responsável pelo Quadro de Pontuações	1	1
Controlistas	3	3
Starter	1	1
Primeira Prova de Lançamentos	2	2
Segunda Prova de Lançamentos	2	2
Terceira Prova de Lançamentos	2	2
Primeira Prova de Saltos	1	1
Segunda Prova de Saltos	1	1
Terceira Prova de Saltos	1	1
(Cadeira de Resistência)		(18)
<b>Total</b>		<b>25</b>

### 6. Exemplo de Diploma (Certificado)

**KIDS**

*Certificado*



---

Completou com a sua equipa o evento

# KIDS' ATHLETICS

Com sucesso

Data \_\_\_\_\_

Assinatura \_\_\_\_\_