

MiniAtletismo

Iniciação ao Esporte



Guia Prático de
Atletismo para Crianças

**MINIATLETISMO
INICIAÇÃO AO ESPORTE**

Guia Prático de Atletismo para Crianças

1ª Edição Nacional

MINIATLETISMO INICIAÇÃO AO ESPORTE

Guia Prático de Atletismo para Crianças

1ª Edição IAAF: 2002

Charles Gozzoli (FRA)
Elio Locatelli (IAAF)
Dieter Massin (GER)
Björn Wangemann (IAAF)

2ª Edição IAAF (revisada e alterada):

Charles Bozzoli (FRA); Jamel Simohamed (IAAF); Abdel Malek EI-Hebil (IAAF)

Tradução:

Alda Martins Pires
Nilton Cesar Ferst

2011

A palavra do Presidente da CBAAt

Esta cartilha sobre o **MiniAtletismo**, da Confederação Brasileira de Atletismo é resultado de cuidadosas pesquisas. O “Projeto MiniAtletismo”, elaborado por especialistas da IAAF, apresenta o instrumental adequado para aqueles que trabalham na base, os que voltam os seus olhares para o início da atividade esportiva.

O Projeto é destinado a crianças, a partir dos 7 anos de idade. Orienta de forma minuciosa como deve ser a abordagem, para que o Atletismo – no dizer dos autores – seja atraente, acessível e instrutivo. A meta é tornar o esporte-base o mais praticado em escolas de todo o mundo, por atletas federados ou não. Nada mais correto, já que o Atletismo é, reconhecidamente, o mais nobre dos esportes olímpicos.

É fundamental, porém, para o sucesso da empreitada, que os Governos da União, Estados e Municípios priorizem a educação física e a prática esportiva nos currículos escolares. De nossa parte, apresentamos projetos com esta finalidade ao Ministério do Esporte. Temos a esperança de que, com a realização dos Jogos Olímpicos de 2016 no Rio de Janeiro, a proposta venha a ser abraçada pelo Estado brasileiro.

Aos trabalhadores do Atletismo, a CBAAt coloca à disposição a cartilha “MiniAtletismo – Guia Prático de Atletismo para Crianças”.

Roberto Gesta de Melo
Presidente da CBAAt

MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte

Sumário

1.	Introdução	7
2.	Conceito do “MiniAtletismo IAAF”	8
2.1	Objetivos	8
2.2	Princípio de Equipe	9
2.3	Grupo por Idade e Programas de Atividades	9
2.4	Materiais e Equipamentos	12
2.5	Localização e Duração	12
3.	Atividades	13
	- Atividades para 7/8 anos de idade	13
3.1	Revezamento de Velocidade /Barreiras	13
3.2	Corrida de “Resistência” de 8 minutos	14
3.3	Fórmula Um	15
3.4	Salto Agachado pra Frente	16
3.5	Corrida em Escada	17
3.6	Saltos Cruzados	18
3.7	Salto com Corda	19
3.8	Salto Triplo dentro de uma área limitada	20
3.9	Lançamento de Dardo	21
3.10	Lançamento Ajoelhado	22
3.11	Lançamento ao Alvo sobre uma barreira	23
	- Atividades para 9-10 anos de idade	24
3.12	Corrida Progressiva de Resistência	24
3.13	Revezamento de Velocidade / Barreira / Slalom	26
3.14	Salto em Distância com Vara	27
3.15	Salto em Distância Exato	28
3.16	Lançamento Rotacional	29
3.17	Lançamento para Trás	30

MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte

- Atividades para 11-12 anos de idade	31	
3.18	“Fórmula em Curvas”: Corridas de Velocidade e Barreiras	31
3.19	“Fórmula em Curvas”: Revezamento de Velocidade	32
3.20	Corridas de Barreiras	33
3.21	Corrida de Resistência de 1000m	34
3.22	Lançamento do Dardo	35
3.23	Lançamento do Disco	36
3.24	Salto em Distância com Vara sobre uma caixa de areia	37
3.25	Salto em Distância com Corrida Curta	39
3.26	Salto Triplo com Corrida Curta	40
4.	Pontuação da atividade	41
4.1	Sistema de pontuação	41
4.2	Pontuação das provas de corrida	41
4.3	Pontuação das provas de campo	41
4.4	Medição das provas de campo	42
4.5	Pontuação final	42
5.	Organização	43
5.1	Montagem	43
5.2	Formulários de inscrição das atividades	43
5.2.1	Formulários de inscrição por equipe	43
5.2.2	Formulários de competição	44
5.3	Placar de resultados	46
5.4	Identificação das equipes / desenho do local	47
5.5	Equipe / staff organizacional e assistentes	48
5.6	Divulgação oficial dos resultados	48
6.	Formulários e Tabelas	49
6.1	Lista de equipamentos (9 equipes)	49
6.2	Organização das Estações das Atividades	50
6.3	Formulários e documentos adicionais	51
6.4	Lista do staff organizacional	55
Anexos		
1	– Rodízio dos grupos nas competições do MiniAtletismo	56
2	– Segurança dos participantes	59
3	– Amostra de Certificado	60

1. Introdução

Desde tempos imemoráveis as crianças demonstram interesse em competir e comparar-se com outras. O Atletismo, com sua variedade de provas, proporciona excelente oportunidade para este tipo de interação. Por isso, a entidade-dirigente do esporte-base no plano internacional – a IAAF – buscou desenvolver atividades apropriadas para crianças.

Esta era uma providência necessária, pois, muitas vezes, os eventos para este público seguem o modelo das competições de adultos, o que é inadequado. E vai contra as necessidades das crianças, além de impedir, ainda, um desenvolvimento harmonioso. O que pode levar a um elitismo prejudicial às crianças.

Assim, após numerosas pesquisas e estudos sobre este tema, o desafio da IAAF tem sido o de formular um novo conceito de Atletismo, trabalhado para desenvolver as necessidades infantis.

Por isso, qualquer proposta nesta linha deve levar em conta os seguintes requisitos:

- Oferecer às crianças um Atletismo **atraente**
- Oferecer às crianças um Atletismo **acessível**
- Oferecer às crianças um Atletismo **instrutivo**

Além desses requisitos, o Projeto da IAAF procura alcançar as demandas dos organizadores dos eventos, definindo uma sistemática que seja praticável para as atividades oferecidas.

Em 2001, um Grupo de Trabalho da IAAF desenvolveu um conceito de evento para crianças, distinto do modelo adulto do Atletismo. O conceito foi intitulado MINIATLETISMO, que é descrito neste documento.

E, em 2005, a IAAF criou a política de Atletismo global para crianças de 7 a 15 anos de idade, com dois objetivos:

- Tornar o Atletismo o esporte individual mais praticado nas escolas em todo o mundo
- Dar oportunidade a crianças, federadas ou não, de praticar o esporte e se prepararem para o futuro no Atletismo de modo muito mais eficiente.

MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte

O programa se baseia em atividades consideradas apropriadas às crianças de várias categorias de idade, bem como às instituições que o implementam. São eventos acompanhados da organização de treinamento de participantes, educação dos técnicos, árbitros etc.

2. Conceito de MINIATLETISMO

O objetivo do MINIATLETISMO é despertar o interesse na prática do Atletismo. Novos eventos e organização inovadora darão condições às crianças de descobrirem as atividades básicas: velocidade, corridas de resistência, saltos, arremessos e lançamentos em qualquer lugar (estádio, playground, ginásio etc.).

Os jogos de Atletismo darão às crianças a oportunidade de obter maior benefício da prática do esporte, quanto a saúde, educação e auto-satisfação.

2.1 Objetivos

Estes são os **objetivos organizacionais** do conceito de MINIATLETISMO:

- Que um grande número de crianças possa estar ativo ao mesmo tempo.
- Que sejam experimentadas formas de movimentos básicos e variados.
- Que não só as crianças mais fortes e velozes deem contribuições para um bom resultado.
- Que as exigências de habilidades variem de acordo com a idade e o requisito das capacidades coordenativas.
- Que se dê ao programa um espírito de aventura, oferecendo uma aproximação adequada do Atletismo às crianças.
- Que a estrutura e pontuação das atividades sejam simples e baseadas na ordem de posição das equipes.
- Que se precise de poucos assistentes e/ou árbitros.
- Que o Atletismo seja oferecido como uma atividade de equipes mistas (meninas e meninos juntos).

MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte

Os **objetivos contidos** nos eventos do MINIATLETISMO IAAF são:

Promoção da saúde – Um dos principais objetivos das atividades esportivas deve ser o de encorajar as crianças a usarem suas energias a fim de preservar sua saúde a longo prazo. O Atletismo é unicamente desenhado para alcançar este desafio, por sua natureza de atividades variadas, e pela forma física que sua prática requer.

A grande variedade das formas de jogos oferecidos às crianças contribuirá para o desenvolvimento geral e harmonioso.

Interação social – O MINIATLETISMO é um fator comprovado de integração das crianças em uma experiência social. Os eventos por equipe, em que todos contribuem para o jogo, são a oportunidade para que as crianças vivenciem e aceitem suas diferenças. A simplicidade das regras e a natureza inofensiva dos eventos oferecidos permitem às crianças desempenharem o papel de árbitro e de técnico de equipe. Estas responsabilidades, eles realmente assumirão em momentos especiais, e será um modo de vivenciarem a cidadania.

Caráter de aventura – Para serem estimuladas, as crianças precisarão perceber que podem realmente vencer a prova em que tomarão parte. A fórmula escolhida deve pautar por conduzir o evento de forma imprevisível até a última atividade. Este é um elemento que conduzirá à motivação das crianças.

2.2 Princípio de Equipe

O trabalho em equipe é o princípio básico do MINIATLETISMO. Todos os membros da equipe darão sua contribuição para os resultados. A participação individual contribui para o resultado coletivo e reforça o conceito de que cada criança é valorizada. Todos os participantes tomam parte. As equipes são mistas e, se possível, compostas de até 5 meninas e 5 meninos.

2.3 Grupos de Idade e programas de atividades

O MINIATLETISMO ocorre com três faixas etárias:

- Grupo I: crianças de 7 e 8 anos de idade.
 - Grupo II: crianças de 9 e 10 anos de idade.
 - Grupo III: crianças de 11 e 12 anos de idade.
-
- Todas as atividades dos grupos I e II se desenvolvem em equipes.
 - Para o grupo III, são realizadas provas de revezamentos ou individuais, nas quais os grupos serão compostos de duas partes iguais.

MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte

- Todas as crianças têm que competir várias vezes em cada um dos grupos de atividades.
- A prova é organizada de acordo com o princípio de rodízio, de modo que todas as equipes retornem às estações em que iniciaram. Para cada estação, cada membro da equipe tem 1 minuto para competir (10 crianças = 10 minutos). Após as disciplinas diferentes dos grupos de provas (velocidade/corrída/barreiras, arremessos/lançamentos e saltos) serem realizadas, todas as equipes juntas tomam parte da atividade de Resistência.

Propostas de novas provas para os três grupos etários 7/8, 9/10 e 11/12 anos

Estas propostas para cada categoria de idade são adaptáveis. As crianças podem ser organizadas em diferentes grupos de eventos (para as categorias mais novas, em particular quando elas são iniciantes).

A série completa de provas deve ser realizada durante os diferentes eventos que são oferecidos às crianças. Programas de atividades adicionais garantirão que as crianças experimentem todas as formas de movimentos do Atletismo e que sejam beneficiadas por uma educação física compreensível.

MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte

GRUPOS	I	II	III
IDADE	7- 8 anos	9-10 anos	11-12 anos
Provas de Corridas / Velocidade			
Velocidade/Barreiras. Corrida em Slalom	X	X	
Fórmula em Curva: Corrida de Velocidade e Barreiras			X
Formula em Curva: Revezamento em Velocidade			X
Velocidade / Slalom		X	X
Barreiras			X
Formula Um (Velocidade – Barreiras e Corridas Slalom)	X	X	
Corrida de Resistência de 8 minutos	X	X	
Corrida de Resistência Progressiva		X	X
Corrida de Resistência de 1000m			X
Provas de Saltos			
Salto em Distância com Vara		X	X
Salto em Distância com Vara em um buraco de areia			X
Salto com Corda	X		
Salto Triplo com Corrida Curta			X
Salto Agachado para Frente	X	X	
Salto Cruzado	X	X	X
Salto em Distância com Corrida Curta			X
Corrida em Escada	X	X	
Salto Triplo dentro de área limitada	X	X	X
Salto em Distância exato		X	X
Provas de Lançamentos e Arremessos			
Tiro ao Alvo	X	X	
Lançamento de Dardo para Adolescentes			X
Lançamento de Dardo para Crianças	X	X	X
Lançamento Ajoelhado	X	X	X
Lançamento do Disco para Adolescentes			X
Lançamento para Trás sobre a cabeça		X	X
Lançamento Rotacional		X	X
Total de Provas Recomendado	11	16	19

MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte

2.4 Materiais e equipamentos

Em alguns casos, são necessários equipamentos especialmente desenvolvidos para a realização do MINIATLETISMO. Este equipamento pode ser armado facilmente, transportado sem nenhum problema e montado e desmontado rapidamente.

Se estes equipamentos não puderem ser obtidos por qualquer razão, o programa poderá ser realizado com materiais produzidos manualmente. O critério mais importante que prevalece é que as propriedades e características dos materiais definidos para o programa MiniAtletismo da IAAF sejam respeitadas.

2.5 Espaço e duração

Os requisitos de espaço para realização do MINIATLETISMO são simples. Uma área plana (por exemplo: piso natural, grama ou asfalto de 60m x 40m) é suficiente.

A atividade se desenvolve dentro de um limite de tempo definido e uma estrutura mínima. Especificamente, toda a atividade (normalmente com nove equipes com 10 membros cada) pode ser realizada em cerca de 2 horas, incluindo a divulgação oficial dos resultados e premiação.

Dentro deste programa principal, eventos mais curtos podem ser conduzidos com a combinação de seis equipes e sete provas (3 eventos de corridas, 2 de saltos e 2 de arremessos). Neste caso, a duração da atividade não poderá ser superior a 1h15min, incluindo a divulgação oficial dos resultados e premiação.

Instruções para Uso e Segurança

Os vários eventos são direcionados a uma idade específica. Eles são apropriados para os grupos etários definidos no presente documento como uma prioridade. Entretanto, professores e monitores têm que avaliar o nível real das crianças e estarem em condições de oferecer-lhes as atividades mais apropriadas. Pode-se, como exemplo, realizar uma primeira atividade com iniciantes de 9/10 anos de idade em eventos destinados a grupos mais novos (7/8 anos de idade).

Esta proposta é válida para todas as categorias.

Em qualquer caso, é fortemente recomendada uma ampla gama de atividades em categorias de idade, com eventos para as categorias mais jovens.

Ex.: “Fórmula Um”, Salto Cruzado e Lançamento Ajoelhado podem ser propostos para a idade de 9/10 anos, etc.

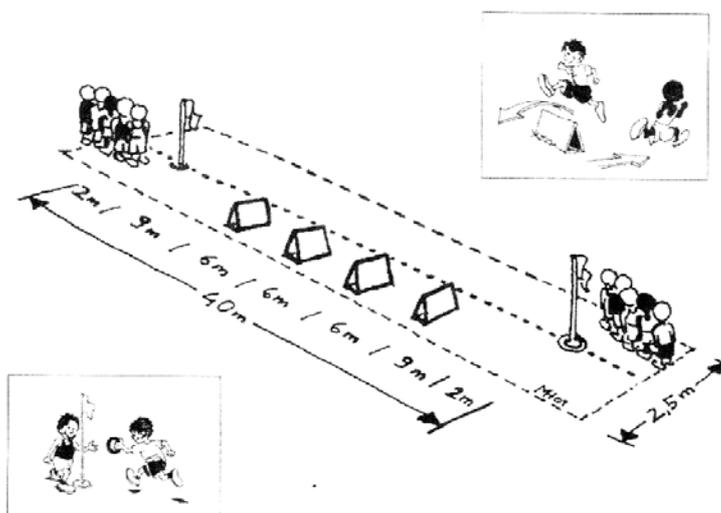
3. Provas

Atividades para 7/8 anos de idade

3.1 Revezamento de Velocidade / Barreiras

Breve descrição: Revezamento combinado de corridas de velocidade e barreiras

Figura



Procedimento

O equipamento é instalado conforme a figura acima. Duas raias são necessárias para cada equipe: uma raia com barreiras e a outra sem barreiras. A primeira raia a ser corrida é a raia com barreiras, em seguida os membros da equipe correm a raia de velocidade como um revezamento normal. A prova é completada uma vez que toda a equipe tenha corrido tanto a distância de velocidade como a de barreira. O revezamento é conduzido de forma que a troca do bastão seja feita com a mão esquerda.

Pontuação

O ranking é avaliado de acordo com o tempo: a equipe vencedora será a que tenha obtido o menor tempo. As equipes seguintes serão ranqueadas de acordo com os seus tempos de chegada.

Assistentes

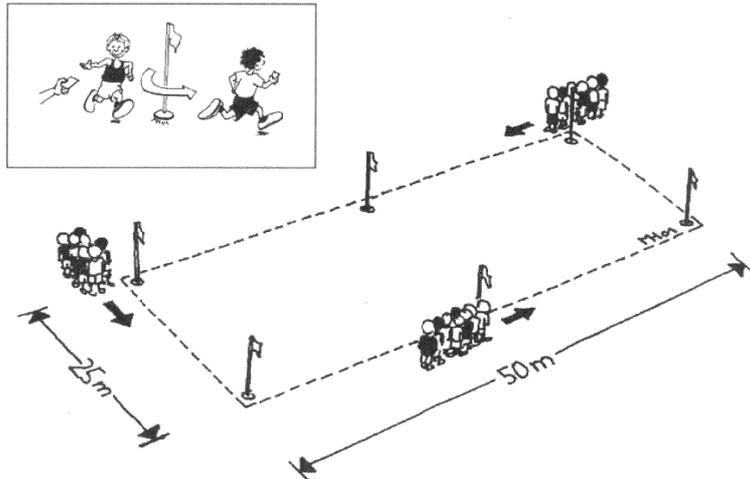
Para uma organização eficiente, é necessário um assistente por equipe. Esta pessoa tem as seguintes obrigações:

- Controlar o curso regular da atividade.
- Tomar o tempo.
- Marcar a pontuação e registrar na súmula da atividade.

3.2 Corrida de “Resistência” de 8 minutos

Breve descrição: Corrida de 8 minutos usando um percurso de cerca de 150m.

Figura



Procedimento

Cada equipe tem que correr em volta de um percurso de 150m (ver figura acima) a partir de um determinado ponto. Cada membro da equipe tenta correr em volta do percurso quantas vezes possíveis em 8 minutos. O comando de partida é dado a todas as equipes ao mesmo tempo (com a utilização de um apito ou por um tiro de pistola etc.).

Cada membro da equipe recebe um cartão (ou similar) logo que completar uma volta na pista e assim sucessivamente. Após 7 minutos, o início do último minuto é anunciado por outro apito ou tiro de pistola. Após 8 minutos, outro sinal é dado indicando a conclusão da corrida.

Pontuação

Após o termino dos 8 minutos, todos os participantes entregam seus cartões aos assistentes, que então contarão os pontos. Somente voltas completas devem ser contadas, aquelas iniciadas e não completadas devem ser ignoradas.

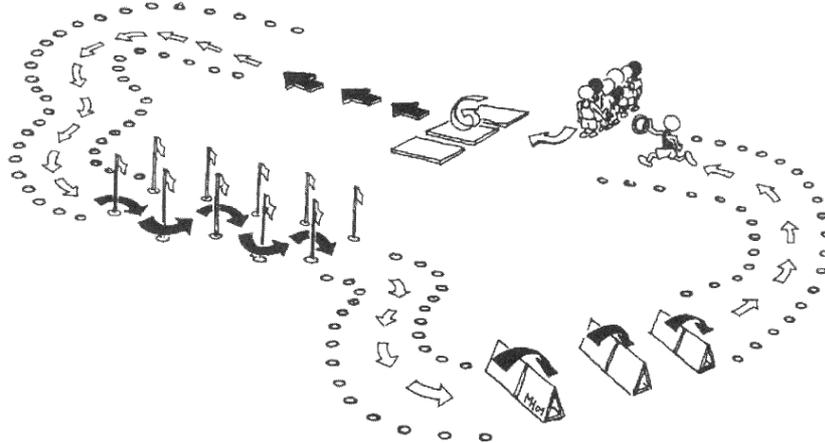
Assistentes

Para uma organização eficiente da atividade, pelo menos dois assistentes por equipe serão necessários. Eles serão responsáveis pela designação da linha de largada, assim como para distribuir, coletar e contar os cartões. Eles também deverão registrar os pontos na súmula da atividade. Além disso, uma pessoa é necessária para a partida, para a cronometragem e para dar outros sinais (último minuto e sinal final).

3.3 Fórmula Um

Breve descrição: Revezamento com uma combinação de corridas rasas, corridas com barreiras e slalom em velocidade.

Figura



Procedimento

A distância é de cerca de 60m ou 80m de comprimento e é dividida em uma área para cada uma das corridas: rasas, com barreiras e para corridas de slalom (ver figura). Uma argola flexível é utilizada como bastão de revezamento. Cada participante tem que iniciar com um rolamento frontal em um colchonete, ou outra variação.

“Fórmula Um” é uma atividade de equipe em que cada membro tem que completar todo o percurso. Podem competir até seis equipes ao mesmo tempo em um percurso.

Pontuação

O ranking é avaliado de acordo com o tempo: a equipe vencedora é aquela com o melhor tempo. As equipes seguintes são ranqueadas de acordo com seus tempos de chegada.

Assistentes

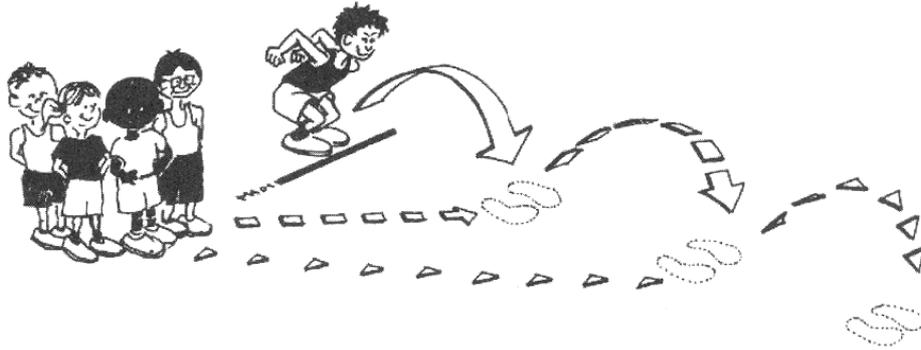
Para cada uma das áreas (barreiras, slalom) pelo menos dois assistentes são necessários para montar o equipamento apropriado. Além dos atendentes das equipes, dois assistentes adicionais são necessários para servir como árbitros nas zonas de passagem do bastão. Uma pessoa também é necessária para dar a largada.

Finalmente, é necessário ter cronometristas na mesma proporção de equipes que estejam participando da atividade. Os cronometristas também são responsáveis pelo registro dos pontos nas súmulas da atividade.

3.4 Saltos em Agachamento para Frente

Breve descrição: Saltos com os dois pés para frente, a partir da posição de agachamento.

Figura



Procedimento

A partir de uma linha de largada, os participantes realizam um salto rã (agachado), um após outro (salto rã: salto com os dois pés juntos e joelhos flexionados). O primeiro participante da equipe permanece com as pontas dos dedos na linha de largada. Ele/ela então se agacha e salta para frente o mais longe possível, aterrissando com os dois pés. O assistente marca o ponto de queda mais próximo da linha de largada, sendo marcada a parte do corpo que fica mais perto da linha de largada. O ponto de queda, por sua vez, torna-se a linha de largada do segundo saltador da equipe, que realiza seu salto rã a partir dali. O terceiro membro da equipe realiza seu salto a partir do ponto de queda do segundo e assim sucessivamente.

A atividade termina quando o último membro da equipe tiver saltado e o ponto de queda tenha sido marcado. O procedimento total é repetido uma segunda vez (segunda tentativa).

Pontuação

Cada membro de equipe compete. A distância total de todos os saltos é o resultado da equipe.

A pontuação da equipe é baseada no melhor resultado de duas tentativas. A medida é registrada em intervalos de 1 cm.

Assistentes

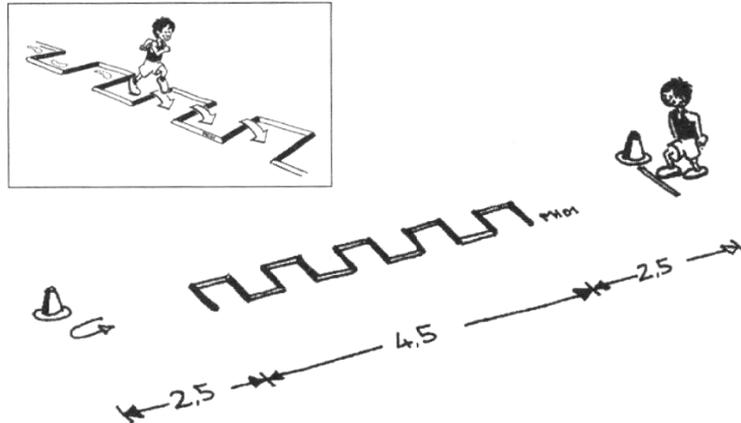
Um assistente por equipe é necessário para esta atividade e ele tem que:

- Controlar e regular os procedimentos (linha de largada, queda).
- Medir a distância total de cada tentativa.
- Registrar os pontos na súmula da atividade.

3.5 Corrida em Escada

Breve descrição: Corrida de ida e volta em uma escada

Figura



Procedimento

Colocam-se dois cones sinalizadores, com distância de 9,5m de afastamento. Uma escada de coordenação é posicionada no chão com distância igual entre os cones (ver figura acima). Na largada, o participante permanece em posição de saída alta (saída parada), com a ponta de seu pé na linha de largada, que se encontra ao lado do primeiro cone. Após o comando de largada, o participante corre para a escada, pula/corre através da escada (a distância entre os degraus é de 50 cm) o mais rápido possível e corre até o segundo cone. Após tocar o cone com a mão, o participante vira rapidamente e corre de volta pela escada até o primeiro cone. Quando tocar este cone o assistente para o cronometro.

Se um participante deixar a área da escada ou saltar sobre dela, a distância é aumentada em 1m pelo assistente, no respectivo cone mais próximo (um assistente é posicionado em cada cone). Deste modo, o participante é penalizado por não ter executado corretamente a tarefa, correndo distância maior. Se dois erros forem cometidos, a distância é aumentada em 2 metros e assim sucessivamente.

Pontuação

Após duas tentativas, se considera o menor tempo.

Assistentes

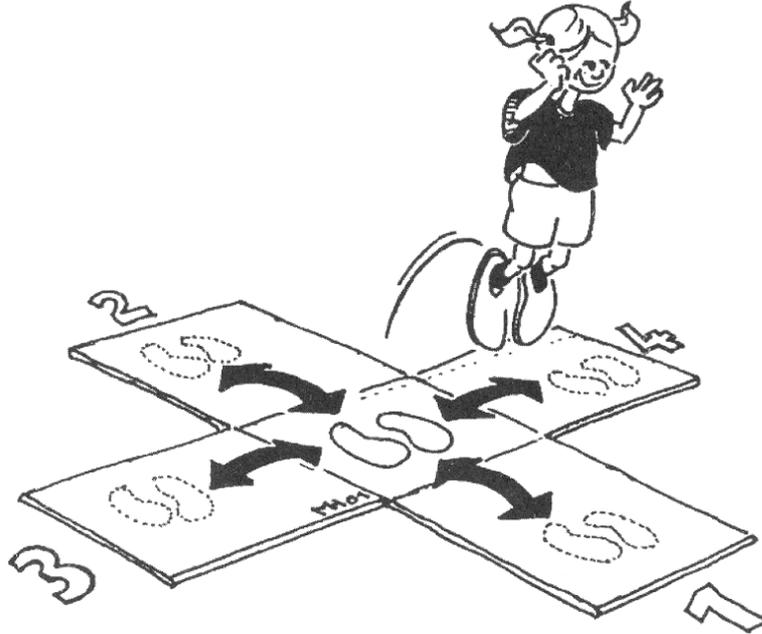
Para uma organização eficiente desta atividade, dois assistentes são necessários. Eles terão as seguintes atribuições:

- Dar a largada ao evento.
- Controlar e regular a atividade.
- Cronometrar o tempo.
- Registrar os resultados na súmula da atividade.

3.6 Saltos Cruzados

Breve descrição: Saltos com os dois pés com mudança de direção.

Figura



Procedimento

A partir do centro da cruz de salto, o participante salta para frente, para trás e para os lados. Especificamente, o ponto de partida é o centro da cruz para frente, então salta para trás no centro, para trás novamente e regressa para o centro, logo após para a direita e novamente para o centro, em seguida para a esquerda e finalizando volta para o centro.

Pontuação

Cada membro da equipe tem 15 segundos para executar a tentativa, o qual deve realizar tantos saltos, com os dois pés, quanto sejam possíveis. Cada quadro (frente, centro, ambos os lados, atrás) representa um ponto, de modo que em uma sequência completa pode-se obter um máximo de oito pontos. De duas tentativas considera-se a de maior pontuação.

Assistentes

Para esta atividade se necessita um assistente por equipe com as seguintes obrigações:

- Dar a ordem de partida.
- Controlar e regular o procedimento.
- Controlar o tempo e contar o número de saltos.
- Registrar a pontuação na súmula da atividade.

3.7 Salto com corda

Breve descrição: Pular corda (15 segundos)

Figura



Procedimento

O participante se coloca com os pés paralelos na posição de saída, segurando a corda de salto atrás de seu corpo com ambas as mãos. Quando a ordem é dada, o participante levanta a corda sobre a cabeça e para baixo à frente do corpo e salta sobre a cabeça. Este processo cíclico se repete tantas vezes for possível em 15 segundos. Esta atividade é destinada exclusivamente ao grupo etário I. As crianças devem saltar com ambos os pés. Cada criança tem direito a duas tentativas.

Pontuação

Cada membro da equipe participa. Cada toque da corda sobre o chão deve ser contado. O melhor resultado de cada membro de equipe é considerado para a pontuação final da equipe.

Assistentes

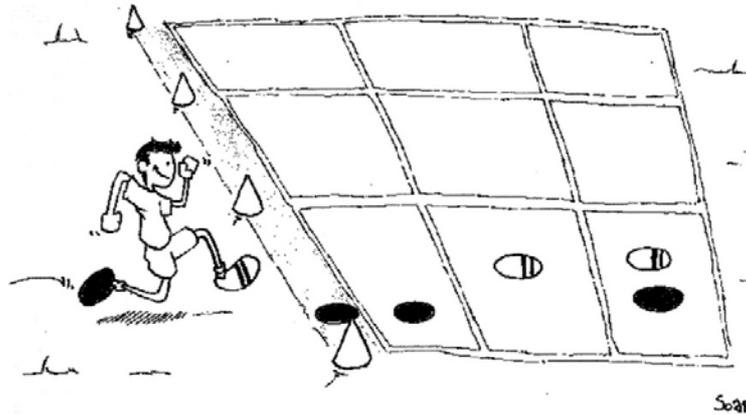
Para uma eficiente organização desta atividade é necessário um assistente que tenha as seguintes obrigações.

- Começar a atividade.
- Regular os saltos e assegurar-se de que eles sejam feitos de forma correta.
- Controlar o tempo.
- Marcar a pontuação e registrar na súmula da atividade.

3.8 Salto Triplo dentro de uma área limitada

Breve descrição: Salto Triplo completado dentro de uma área limitada

Figura



A grade pode ser confeccionada com tinta ou cordas **ou** substituída por arcos ou similar. Os pontos são medidos a partir do centro de cada área delimitada ou a partir do centro de cada arco.

Procedimentos

O participante seleciona uma área de Salto Triplo adaptada ao seu nível. Após efetuar uma corrida de impulsão de 5m no máximo, ele(a) completa um pulo, uma passada e salto. A melhor de duas tentativas é pontuada. Cada pontuação é registrada e o melhor resultado é retido para o total da equipe.

Para as idades 7/8 anos, a atividade necessita ser realizada dentro de duas áreas definidas. Áreas de salto (tabela de pontos): 1m = 1 ponto, 1,25m = 2 pontos, 1,50m = 3 pontos.

Para as idades 9/10 anos, a atividade poderá ser realizado em qualquer área selecionada. Áreas de salto (tabela de pontos): 1,50m = 1 ponto, 1,80m = 2 pontos, 2,15m = 3 pontos.

Pontuação

O ranking é baseado em resultados: a equipe vencedora será aquela com o maior número de pontos. As demais equipes serão ranqueadas de acordo com a ordem de seus resultados. Os pontos são concedidos de acordo com o procedimento padrão (9 equipes: 1º lugar – 9 pontos, 2º. Lugar = 8 pontos, etc.).

Assistentes

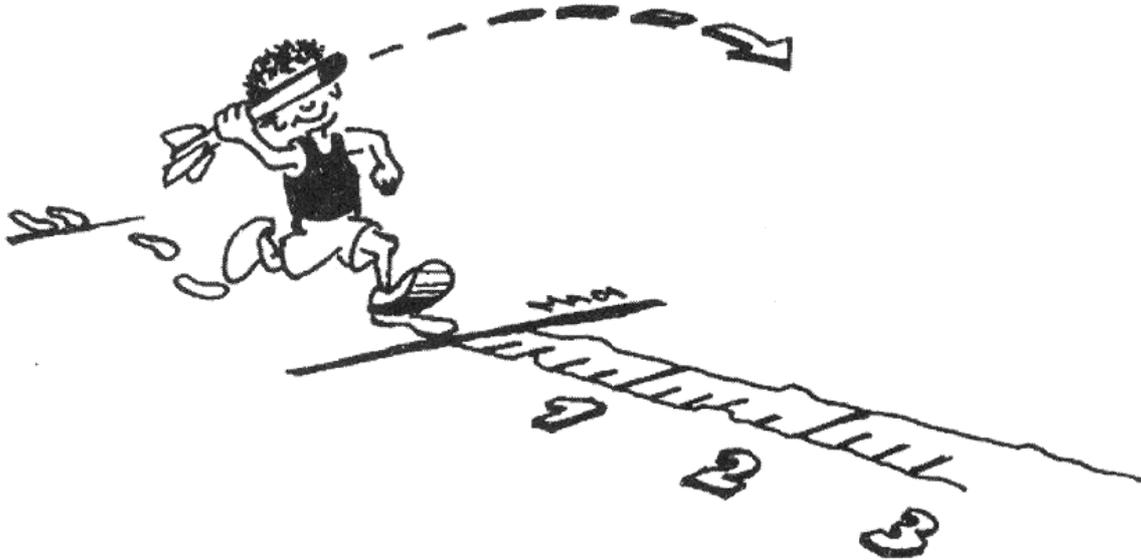
Para a organização eficiente desta atividade é necessário um assistente. Ele(a) terá as seguintes atribuições:

- Controlar o andamento regular da atividade.
- Tomar nota dos resultados.
- Classificar e anotar os pontos na súmula da atividade.

3.9 Lançamento do Dardo

Breve descrição: Lançamento do dardo com um braço, com dardo para crianças.

Figura



Procedimento

O lançamento de dardo para crianças é realizado a partir de uma área de aproximação de 5 metros. Após uma breve corrida de aproximação, o participante lança o dardo para a zona de queda a partir da linha limite. Os grupos etários I e II lançam dardos leves, enquanto que os do grupo III lançam dardos turbo (TURBO-JAV). Cada participante tem direito a duas tentativas.

Nota de segurança: Como a segurança é vital na atividade de lançamento de dardo para crianças, só é permitida a presença dos assistentes na área de queda. É estritamente proibido lançar o dardo de volta para a área de lançamento.

Pontuação

Cada lançamento é medido a 90° (ângulo reto) com a linha limite registrada a intervalos de 20 centímetros, tomando-se o número maior onde a queda está entre as linhas. O melhor dos dois lançamentos de cada membro da equipe contribui para a pontuação total da equipe.

Assistentes

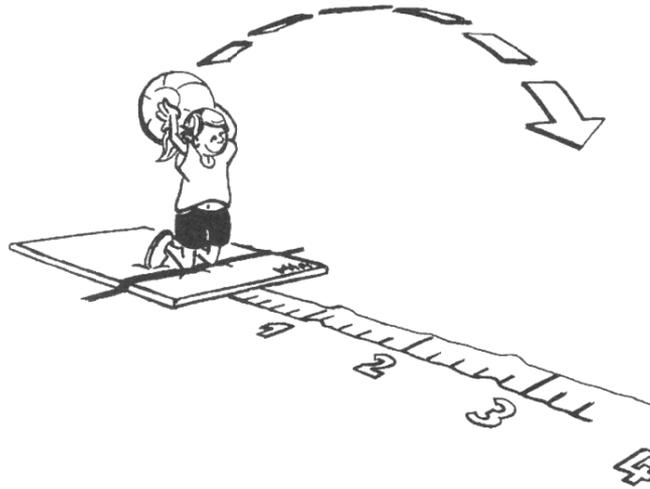
Esta atividade requer dois assistentes por equipe com as seguintes obrigações:

- Controlar e regular o procedimento.
- Aferir a distância de queda do dardo (medição a 90° da linha de falta).
- Levar o dardo de volta a área de lançamento.
- Fazer a leitura da medição e registrar na súmula da atividade.

3.10 Lançamento Ajoelhado

Breve descrição: Lançamento de Medicine Ball à distância com duas mãos, em uma posição ajoelhada.

Figura



Procedimento

O participante ajoelha-se em um colchonete (ou outro tipo de superfície macia), tendo à frente uma área macia elevada, como por exemplo, um colchonete ou esteira de espuma). O participante reclinase para trás (estendendo o quadril), e lança a bola (1 kg) à maior distância possível, utilizando ambas as mãos sobre a cabeça enquanto ajoelhado. Depois do lançamento o participante pode cair sobre o colchonete que está colocado à sua frente para proteção.

Nota sobre na segurança: A bola nunca deve ser lançada de volta aos participantes. Aconselha-se que a mesma seja levada de volta ou se faça rolar até a marca inicial, para o próximo lançador.

Pontuação

Cada participante tem direito a duas tentativas. A medição é registrada em intervalos de 20 centímetros (tomando o número maior quando a queda ocorre entre as linhas) e a 90° (ângulo reto) da linha limite. A melhor das duas tentativas de cada membro da equipe será considerada para a pontuação final da equipe.

Assistentes

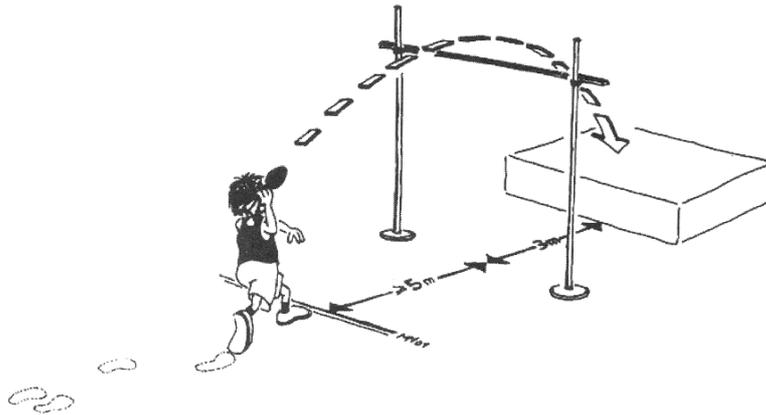
Esta atividade necessita dois assistentes por equipe com as seguintes obrigações:

- Controlar e regular o procedimento.
- Aferir a distância de queda da bola (medição a 90° da linha limite).
- Levar ou fazer rolar a bola novamente à linha limite.
- Levar a pontuação e registrá-lo na súmula da atividade.

3.11 Lançamento ao Alvo sobre uma barreira.

Breve descrição: Lançamento ao alvo com um braço.

Figura



Procedimento

O lançamento ao alvo é realizado a partir de uma área de aproximação de 5 metros. Um sarrafo vertical é colocado a uma altura de 2,5m, com a área alvo colocada no chão 2,5m após o sarrafo (ver figura acima). O objeto escolhido é lançado em direção ao alvo sobre o sarrafo, sendo que o participante arremessa a partir de uma determinada distância. São necessárias quatro linhas de arremesso a serem marcadas a 5m, 6m, 7m ou 8m de distância do sarrafo. Cada participante tem direito a três tentativas para alcançar o alvo com o objeto do lançamento. Em cada tentativa, um participante pode escolher arremessar a partir de qualquer uma das quatro linhas; potencialmente, quanto maior a distância do lançamento em relação ao sarrafo, maior será a pontuação.

Pontuação

Se o objeto cair na zona do alvo ou ao menos sobre suas bordas, considera-se como uma tentativa válida. Os pontos são registrados por cada acerto (lançamentos iniciando dos 5m = 2 pontos, 6m = 3 pontos, 7m = 4 pontos, 8m = 5 pontos). Se o objeto é lançado sobre o sarrafo, mas não acerta o alvo, considera-se um ponto. Cada participante tem direito a três tentativas e a soma destas irá contribuir para a pontuação final da equipe.

Assistentes

Para organizar esta atividade se requer um assistente com as seguintes obrigações

- Controlar e regular o procedimento da atividade (distância de lançamento e acertos).
- Marcar a pontuação e registrar na súmula da atividade.

Atividades para 9/10 anos de idade

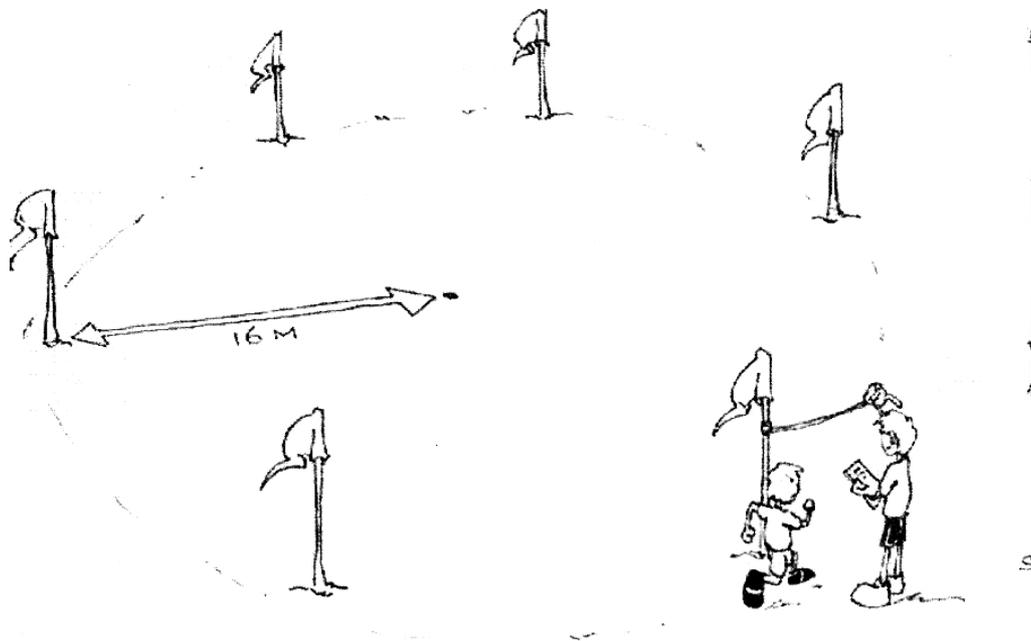
3.12 Corrida Progressiva de Resistência

Breve descrição: Corrida longa em uma distância pequena com velocidade progressiva.

Figura



Portão fechado: 5 minutos de acordo com o planejamento da atividade.



MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte

Procedimento

Cada membro da equipe tem que correr em volta todo o percurso de cerca de 100m e o quanto possível, em um ritmo progressivo (ver figura acima e as tabelas de Velocidade/Tempo abaixo). Cada volta completada no percurso marca um ponto para a equipe. Todas as voltas completadas por todos os membros da equipe são registradas.

Pontuação

O resultado da equipe é baseado no total de voltas individuais realizadas pela equipe.

Assistentes

Pelo menos quatro assistentes por equipe são necessários para organizar esta atividade. Um será responsável pela Tabela Velocidade/Tempo, um para o “abrir/fechar o portão” e os outros cuidarão das voltas completadas e o registro na súmula da atividade.

Instruções de uso

Desenhando uma Tabela da Corrida, abrindo o portão 5´ nos intervalos de tempo para a corrida

Tabela de Velocidade

Velocidade Km/h	Tempo Seg./100m
8km/h	45”
9km/h	40”
10km/h	36”
11km/h	33”
12km/h	30
13km/h	27
14km/h	25
15km/h	23
16km/h	22
17km/h	21
18km/h	20
19km/h	19
20km/h	18

Exemplo de Tabelas

Corrida Velocidade Volta	Abertura do Portão
12km/h	30 sec.
12km/h	1:00
13km/h	1:27
13km/h	1:54
14km/h	2:19
14km/h	2:44
15km/h	3:07
15km/h	3:30
16km/h	3:52
16km/h	4:14
17km/h	4:35
18km/h	4:55
19km/h	5:14

Corrida Velocidade Volta	Abertura do portão
10km/h	36 sec.
10km/h	1:12
11km/h	1:45
11km/h	2:18
12km/h	2:48
12km/h	3:18
13km/h	3:45
13km/h	4:12
14km/h	4:37
14km/h	5:02
15km/h	5:25
15km/h	5:48
16km/h	6:10

NB: Estas tabelas são apresentadas como um exemplo: de 10 a 19 km/h

O tempo para uma distância de 100m é arredondado para tornar as coisas mais fáceis.

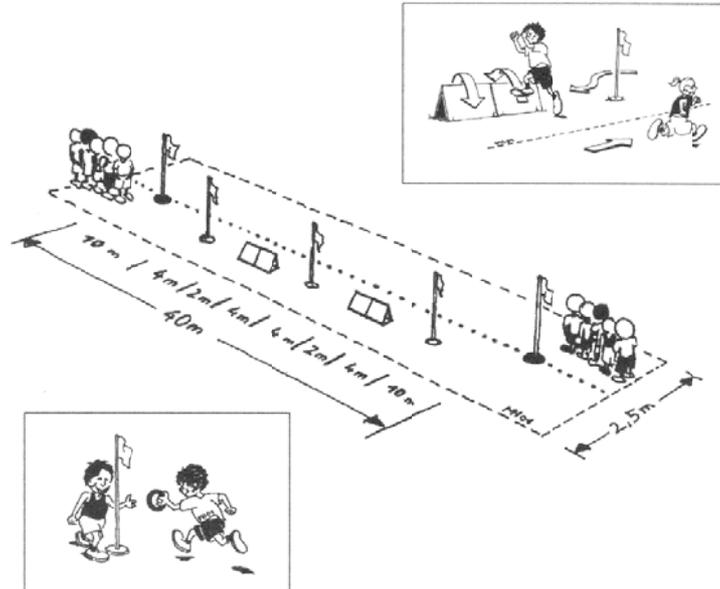
Os participantes correm duas voltas em cada velocidade de passada, exceto para o sprint final no término da corrida. De acordo com o nível das crianças, os animadores escolherão a fórmula de corrida apropriada. A pontuação será baseada no número de voltas completadas (1 ponto por volta).

MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte

3.13 Revezamento de Velocidade – barreiras e slalom.

Breve descrição: Revezamento com combinação de corrida rasa, barreiras e slalom.

Figura



Procedimento

A estação é organizada conforme indicado na figura acima. Duas raias são necessárias para cada equipe: uma raia com barreiras e a outra sem barreiras. A primeira etapa a ser corrida é a distância da barreira combinada com os postes de slalom e a segunda etapa os membros da equipe correm a distância de velocidade como um Revezamento normal.

A atividade é finalizada uma vez que cada membro da equipe tenha corrido tanto as distâncias rasas quanto as distâncias com slalom/barreiras. Uma argola macia (bastão de revezamento) é carregada na mão esquerda e passada à mão esquerda do próximo corredor.

Pontuação

O ranking é montado de acordo com o tempo final de cada equipe: a equipe vencedora será a que obtiver o menor tempo. As equipes seguintes se classificarão de acordo com a ordem de seus tempos. No caso de haver menos equipes do que raias disponíveis, o ranking pode ser montado diretamente, de acordo com a posição final de cada equipe.

Assistentes

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

- Controlar o curso regular da atividade.
- Tomar o tempo.
- Marcar a pontuação e registrar os pontos na súmula da atividade.

3.14 Salto em Distância com Vara

Breve descrição: Salto em distância utilizando uma vara

Figura



Procedimento

A partir de uma área de aproximação de 5 metros (a linha de saída sendo marcada por um cone ou mastro), o participante corre em direção a um buraco/pneu/colchão. A impulsão deve ser realizada com uma perna (saltadores destros - dando um salto com o pé esquerdo - devem pegar a vara com a mão direita acima). Fixando a vara no solo, o saltador então balança sobre a vara. “montado” na vara, o saltador passa por sobre uma segunda marca em direção ao objeto alvo (pneus ou colchões).

Os alvos são distribuídos conforme a figura acima, sendo o primeiro alvo colocado a 1 metro da marca. Recomenda-se não deixar a vara cair durante o salto. A vara não deve ser maior que 2m.

Pontuação

Cada participante tem direito a duas tentativas. Se o participante cai dentro do alvo 1 correspondem 2 pontos; se a queda ocorre dentro do alvo 2 correspondem 3 pontos; e assim por diante (alvo 3 = 4 pontos, alvo 4 = 5 pontos e alvo 5 = 6 pontos). Quando ao cair, tocar na borda do colchonete ou pneu, o salto considera-se “válido”. Se ao cair, uma das pernas ficar dentro do colchonete ou pneu e a outra fora, se desconta um ponto. Para esta atividade, as crianças terão direito a três tentativas. Os árbitros precisarão informar aos atletas sobre as regras.

Assistentes

Para esse evento necessita-se um assistente com as seguintes obrigações:

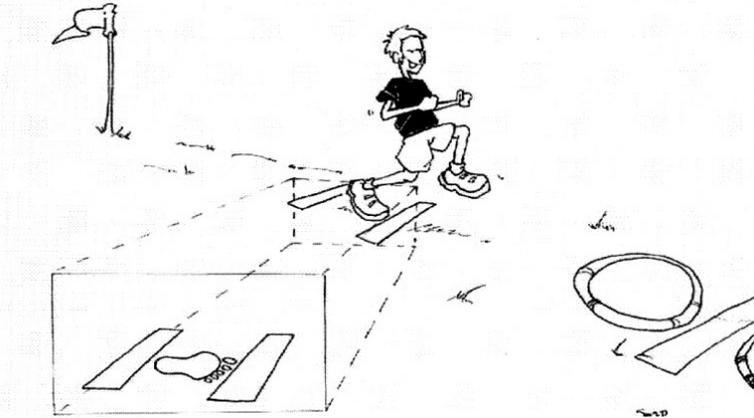
- Controlar a altura e amplitude da empunhadura.
- Controlar a impulsão correta.
- Marcar a pontuação e registrar na súmula da atividade.

MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte

3.15 Salto em Distância Exato

Breve descrição: Salto com corrida de aproximação pequena em distância com precisão determinada

Figura



Procedimentos

A partir de uma área de corrida de aproximação de até 10m, no máximo, os participantes completam um salto em distância onde é necessária a precisão tanto no momento da impulsão quanto no momento da queda.

Os pontos são registrados como se seguem (as diversas áreas devem ser definidas previamente):

- Área de queda: os pontos são dados de acordo com o alvo alcançado em uma posição instável (área nº 3 = 3 pontos).
- Se cair com os dois pés próximos e paralelos, em uma posição de pé, 1 ponto adicional é concedido.
- Se um impulso preciso for dado:
 - + 2 pontos = na área de impulsão
 - + 1 ponto = em áreas definidas +/- 10cm
 - 0 ponto = fora da área de impulsão

Pontuação

Cada membro da equipe terá três tentativas. Cada ponto é registrado. O melhor resultado de cada membro da equipe é contado para o total da equipe.

Assistentes

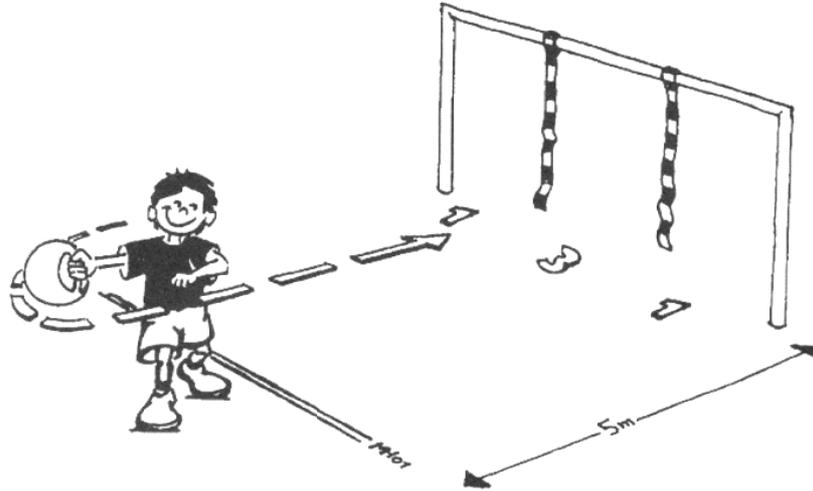
Um assistente por equipe é requerido para esta atividade. A pessoa tem que:

- Controlar a precisão do impulso.
- Controlar a precisão da queda.
- Contar os pontos de cada participante.
- Contar e registrar os pontos na súmula da atividade.

3.16 Lançamento Rotacional

Breve descrição: Lançamentos a alvos variados, com movimento rotacional.

Figura



Procedimento

A área total entre duas travessas (ou entre dois postes de gol de futebol) é dividida em três zonas de igual medida: zona esquerda, central e direita. Partindo de uma posição lateral parada, 5m à frente da zona central, o participante lança uma bola (ou objeto similar) com o braço estendido, para a rede ou trave de futebol (de modo similar ao lançamento do disco ou voleio de lado de uma raquete de tênis). Cada participante tem direito a duas tentativas para lançar o objeto para a área que melhor corresponda a seu braço de lançamento (por exemplo: um arremessador canhoto tentará lançar o objeto para a zona esquerda).

Pontuação

Se o participante destro lançar o objeto para a zona direita obterá 3 pontos. Dois pontos serão registrados para lançamentos em direção à zona central e 1 ponto para lançamentos realizados em direção à zona esquerda. Se a borda de uma área for atingida, o maior ponto é concedido. Para os lançadores canhotos, os pontos são registrados na sequência inversa.

Se um lançador não acertar a área alvo (ao lado, acima ou abaixo) ou ultrapassar a linha limite, ele tem direito a somente um lançamento extra para tentar obter pontuação. A melhor das duas tentativas de cada membro da equipe contribui para o total da equipe.

Assistentes

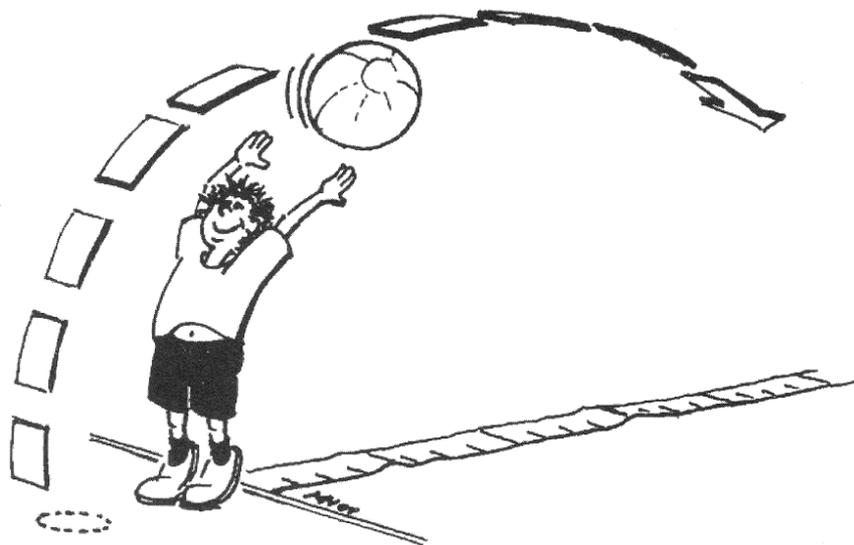
Esta atividade necessita dois assistentes por equipe com as seguintes obrigações:

- Controlar e regular o procedimento.
- Devolver a bola de lançamento à linha limite sem arremessá-la
- Marcar a pontuação e registrar na súmula da atividade.

3.17 Lançamento para Trás

Breve descrição: Lançamento do Medicine Ball à distância e para trás sob re a cabeça

Figura



Procedimento

O participante se posiciona com as pernas paralelas, calcanhares sobre a linha limite e de costas para a área de queda. A bola é colocada no chão e à frente do corpo, segurando firmemente com ambas as mãos, com os braços estendidos. O participante então flexiona os joelhos (para contrair os músculos das coxas) e rapidamente estende as pernas e em seguida os braços para lançar a bola para trás sobre a cabeça, à maior distância possível na área de queda. Depois do lançamento o participante pode pisar a marca inicial (ou seja, passada de costas). Cada participante tem direito a duas tentativas.

Pontuação

A medição é feita a um ângulo de 90° (ângulo reto) da linha limite e registrada em intervalos de 20 centímetros, tomando o número maior quando a bola cai entre os intervalos. A melhor das duas tentativas de cada membro contribui para o total da equipe.

Assistentes

Esta atividade requer dois assistentes por equipe com as seguintes obrigações:

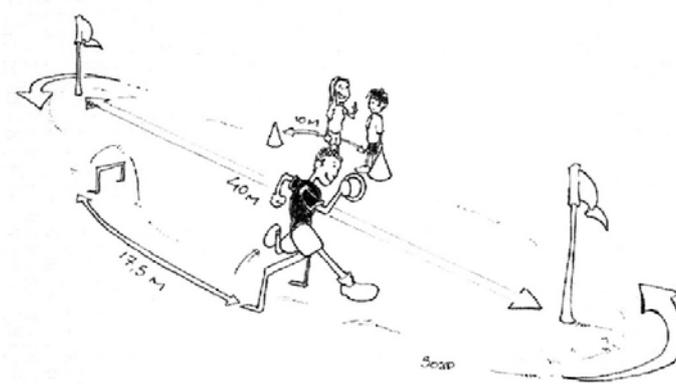
- Controlar o curso regular da atividade.
- Medir a distância de queda da bola (medição a 90° da linha limite) e levar a bola de volta.
- Marcar a pontuação e registrar na súmula da atividade.

Atividades para 11/12 anos de idade

3.18 Fórmula em curva: Corridas de Velocidade / Barreiras

Breve Descrição: Revezamento combinado de velocidade, barreiras e curvas.

Figura



Procedimento

São necessárias duas raia para cada equipe: sendo uma a raia de passagem/velocidade e a outra sendo a raia de barreiras.

Todos os membros das equipes se reúnem 10m atrás da área de passagem. O primeiro participante inicia correndo a raia plana em direção à primeira bandeirola, contornando-a antes de correr a raia de volta sobre as barreiras em direção à segunda bandeirola, então a contorna e corre de volta em direção à equipe. Ao entrar na área de passagens, ele(a) entrega a argola (bastão de revezamento) ao seu(sua) colega de equipe, que corre a mesma sequência até passar o bastão ao terceiro membro da equipe, e assim sucessivamente. O corredor que recebe começa a correr a etapa na área de passagem.

O cronômetro é ativado quando o primeiro participante tiver passado a linha de largada (entrada da área de passagem) e é parado quando o último membro da equipe cruza a linha de chegada (entrada da área de passagem), uma vez que ele(a) tenha completado a etapa.

Pontuação

O ranking é montado de acordo com o tempo de chegada das equipes, ganhando a equipe com o menor tempo cronometrado.

Assistentes

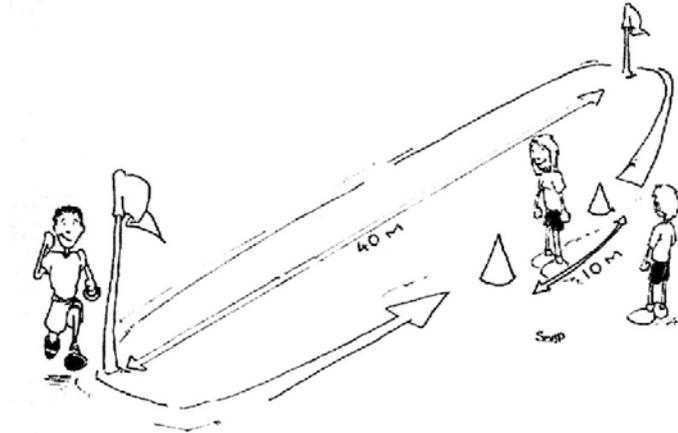
Para uma organização eficiente, é necessário um assistente por equipe. Esta pessoa tem as seguintes tarefas:

- Controlar o curso regular da atividade.
- Cronometrar e registrar os tempos.
- Classificar e registrar os pontos na súmula da atividade.

3.19 “Fórmula em Curva”: Revezamento de Velocidade

Breve descrição: Revezamento de velocidade com curvas

Figura



Procedimento

São necessárias duas raias para cada equipe: uma com zona de passagem e outra sem zona de passagem.

Todos os membros das equipes se reúnem a 10 metros de distância da zona de passagem. O primeiro participante inicia a corrida em direção à primeira bandeira, contornando-a sem correr em linha reta; então contorna a segunda bandeira e corre de volta em direção à equipe. Entrando na zona de passagem, ele(a) passa a argola (bastão de revezamento) para seu(sua) colega de equipe, que corre a mesma distância até que ele(a) passe a argola para um terceiro membro da equipe e assim sucessivamente.

O corredor que receber o bastão iniciará a corrida na zona de passagem.

O cronômetro é acionado quando o primeiro participante cruza a linha de largada (entra na zona de passagem), e é parado quando o último membro da equipe cruza a linha de chegada (entrada na zona de passagem), uma vez que ele(a) tenha completado a distância.

Pontuação

O ranking é elaborado de acordo com o tempo de chegada da equipe vencedora. As equipes seguintes são ranqueadas de acordo com a ordem de chegada.

Assistentes

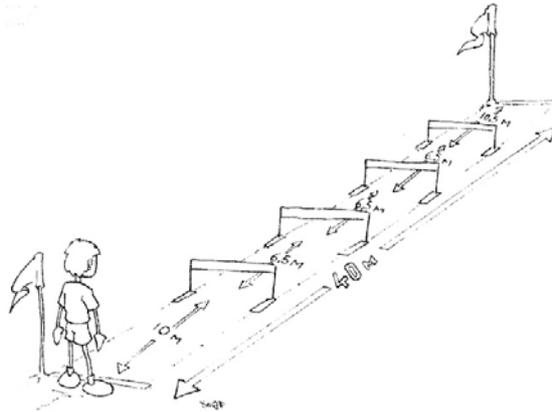
Para uma organização eficiente, um assistente por equipe é necessário. Esta pessoa tem as seguintes tarefas:

- Controlar o curso regular da atividade.
- Cronometrar e registrar os tempos.
- Classificar e registrar os pontos na súmula da atividade.

3.20 Corridas com Barreiras

Breve descrição: Corridas sobre barreiras a intervalos regulares.

Figura



Procedimento

A distância entre as barreiras segue o desenho acima.

Este é um evento de equipe no qual cada participante corre individualmente.

O participante se coloca em uma posição de expectativa antes da linha de largada, para sair quando o sinal de largada for dado, ou na batida de palma após o comando de “pronto”. Ele completa a distância cruzando a linha de chegada o mais rápido quanto possível.

Dois participantes correm simultaneamente em duas raias paralelas ao sinal da partida.

A distância é marcada com 4 barreiras a intervalos de 7m.

A distância da linha de saída à primeira barreira é de 10 metros e a distância da última barreira à linha de chegada é de 9 metros.

Pontuação

O ranking é baseado na soma dos resultados obtidos por toda a equipe: a equipe vencedora será aquela com o melhor tempo. As equipes seguintes são ranqueadas de acordo com seus tempos de chegada.

Assistentes

Para esta atividade, um cronometrista experiente é necessário para cada raia.

Uma pessoa dará o sinal de largada.

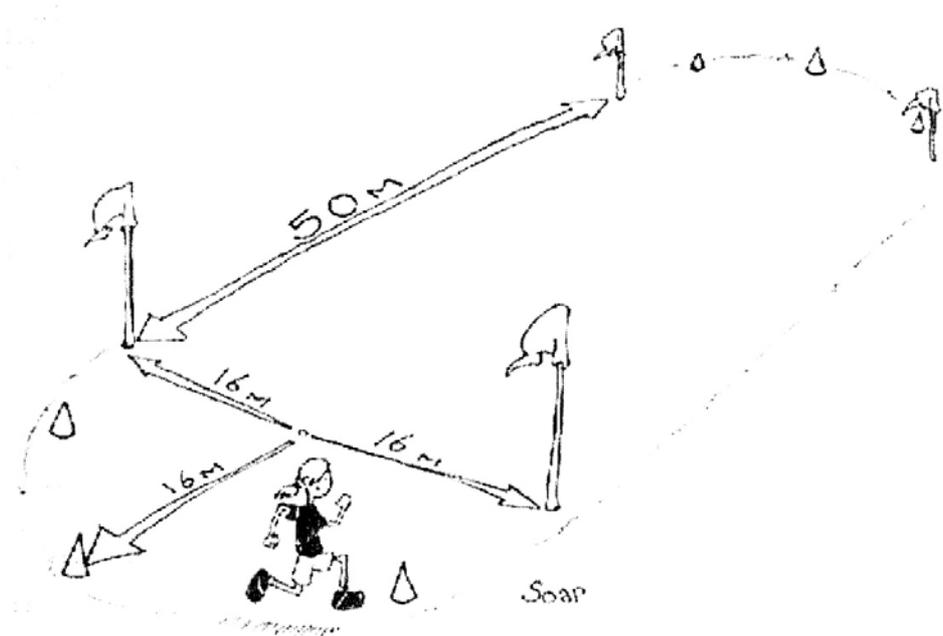
Os cronometristas também registrarão os pontos na súmula da atividade.

MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte

3.21 Corrida de Resistência de 1000m

Breve descrição: Corrida de 1000m por equipe

Figura



Procedimento

Cada equipe terá de correr cinco vezes em volta de um percurso de cerca de 200 metros (ver figura acima), a partir de um ponto claramente marcado. Os tempos de cada integrante da equipe é registrado.

O percurso é formado por duas retas de 50 metros cada e mais duas curvas com raio de 16 metros cada (explicação da CBAt).

A distância é percorrida a partir de dois pontos de largada opostos e equidistantes no percurso, com, no máximo, duas equipes localizadas em cada ponto.

Pontuação

A pontuação da equipe é a soma dos resultados individuais.

Assistentes

Dois assistentes por equipe são necessários para a organização da atividade.

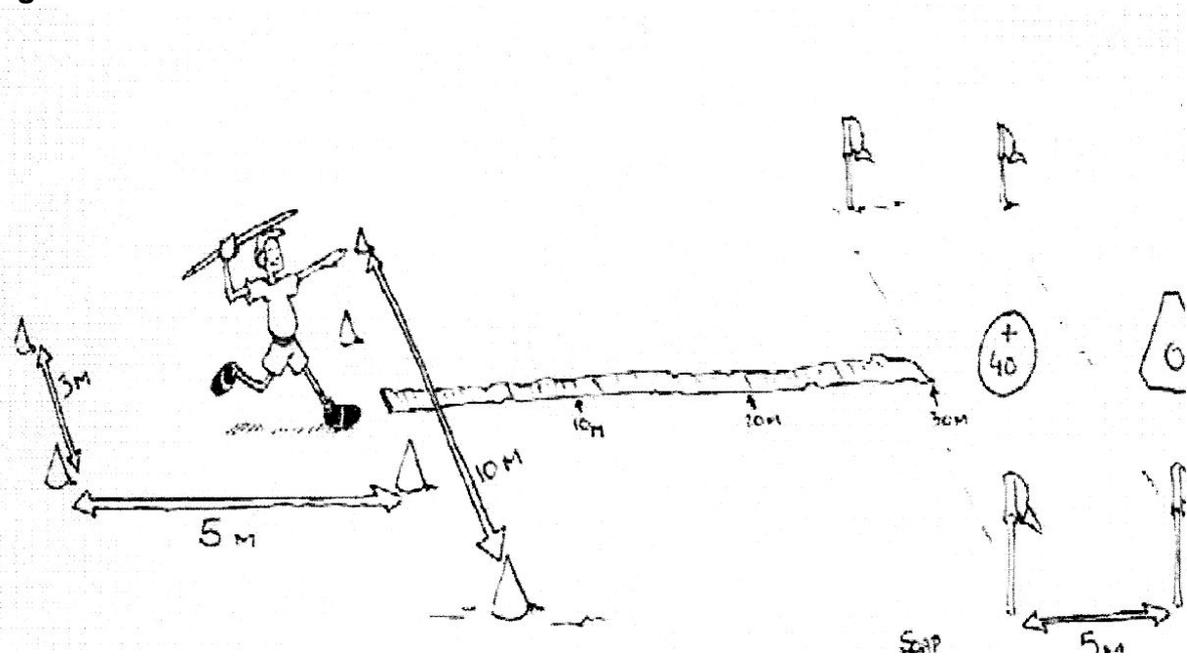
Somente quatro equipes poderão completar a mesma distância ao mesmo tempo, o que implica em que alguns assistentes de outras estações ou líderes de equipes sejam disponibilizados.

MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte

3.22 Lançamento do Dardo

Breve descrição: Lançamento com um braço para distância/precisão com um Dardo apropriado para adolescentes

Figura



Procedimento

O lançamento é realizado a partir de uma área de aproximação de 5 metros. O participante lança o dardo o mais longe possível (= 30m) em linha com marcações. Se o dardo cair além de 30m de distância, dentro de uma área-alvo de 5m de largura, é dado um bônus de 10m. .

O resultado será imediatamente registrado a partir de uma marcação feita anteriormente ou com uma fita de medição estendida no solo. Os resultados de todas as tentativas devem ser registrados.

Pontuação

O melhor resultado de cada membro de equipe será registrado e somado aos outros resultados da equipe. A performance total da equipe é então considerada.

Assistentes

Um assistente é necessário para a atividade e ele(a) será responsável por:

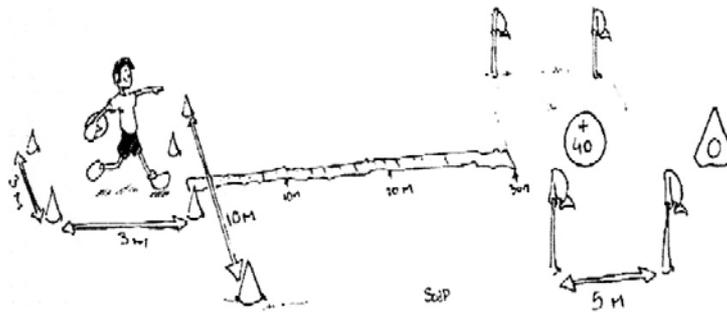
- Controlar o desenvolvimento regular da atividade.
- Marcar a pontuação e registrar os pontos na súmula da atividade.

MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte

3.23 Lançamento do Disco

Breve descrição: Lançamento rotacional para distância e precisão usando um disco apropriado para adolescentes (“Ludidisc”) [disco lúdico]

Figura



Procedimento

A partir de uma área de aproximação de 3 metros, com um movimento rotacional, o participante lança um objeto achatado que seja de fácil empunhadura. O objeto de lançamento tem que cair dentro de uma área delimitada (10m de largura no máximo). O participante atinge um lançamento na maior distância possível (acima de 30m) ao longo de uma linha definida com marcações. Se o disco cair além de 30m de distância, dentro de uma área-alvo de 5m de largura, é concedido um bônus de 10m.

A medição é realizada a partir da marca mais próxima feita pela queda do disco a um ângulo reto feito por uma trena, ao longo da linha da área de queda. Cada participante tem direito a duas tentativas, ambas sendo medidas e registradas.

Nota de Segurança: Como a segurança é crítica na prova de Lançamento do Disco, somente os assistentes são autorizados a estar na área (de queda) dos lançamentos. É estritamente proibido o lançamento do disco antes do sinal de início ser dado.

Pontuação

Cada lançamento é medido a 90° (ângulo reto) da linha de lançamento. A melhor das duas tentativas de cada participante da equipe contribui para o total da equipe. O último é comparado aos outros para o ranking desta atividade.

Assistentes

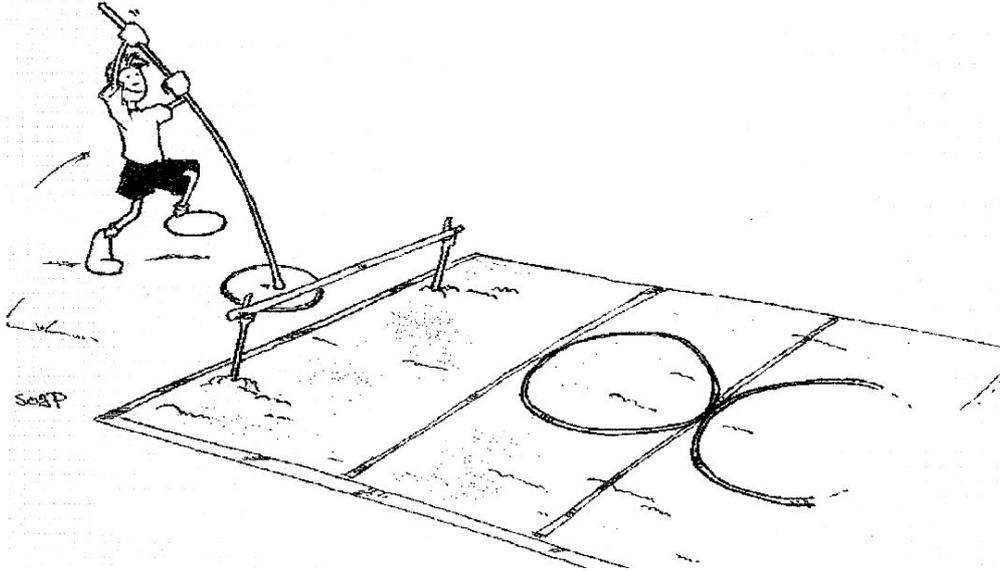
Esta atividade requer dois assistentes por equipe. Eles terão as seguintes obrigações:

- Controlar e regular os procedimentos.
- Marcar a distância onde o disco cai (90° medido da linha de lançamento).
- Trazer o disco de volta à linha de lançamento.
- Medir e registrar os pontos na súmula da atividade.

3.24 Salto em Distância com Vara sobre caixas de areia

Breve descrição: Saltar a uma distância sobre um obstáculo usando uma vara, com a queda em uma caixa de areia.

Figura



Procedimento

A partir de uma área de aproximação de 10 metros no máximo (demarcada obrigatoriamente por um cone, uma barreira ou uma fita) o participante corre em direção a um aro/pneu/colchonete colocado antes do obstáculo. A impulsão deve ser realizada com salto com uma perna (saltadores destros – dão o impulso com o pé esquerdo – tendo que segurar a vara com a mão direita acima). Fincando a ponta da vara próximo da linha de impulsão e forçando-a no solo, o participante então “monta” na vara e passa sobre o obstáculo construído, forçando-o a atingir um salto em altura básico. Então ele(a) tem que cair dentro do alvo (pneus ou colchonetes).

Os alvos são montados conforme a figura acima (o primeiro objeto alvo é colocado a 1 metro além da caixa).

O participante tem que aterrissar com os dois pés próximos (para evitar qualquer risco de lesão). A vara deve ser segura com ambas as mãos como mostra a figura acima, até a completa queda. Finalmente, é proibido mudar a forma de segurar a vara durante o salto.

Pontuação

Cada participante tem direito a duas tentativas. Se ele(a) cair dentro do alvo nº1, é concedido 1 ponto. Se a queda ocorre dentro do alvo nº 2, é concedido 2 pontos, e assim sucessivamente [objeto 3 (= 3 pontos), objeto 4(=4 pontos)].

MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte

Quando tocar a extremidade de um pneu/colchonete no momento da queda, o salto é considerado “válido”. Se, na queda, ambas as pernas ficarem dentro dos pneus/colchonetes será dado um ponto adicional. Quando ambos os pés ficam fora dos pneus/colchonetes, o participante terá direito a uma tentativa extra para fazer o salto correto. Se tocar o obstáculo é penalizado com um ponto.

Assistentes

Necessita-se um assistente para esta atividade e esta pessoa tem as seguintes tarefas:

- Controlar a altura e a largura do obstáculo.
- Controlar a queda correta.
- Medir e registrar os pontos na súmula da atividade.

3.25 Salto em Distância com Corrida curta

Breve descrição: Salto em distância

Figura



Para as categorias mais velhas, uma trena pode ser colocada ao longo da caixa de areia para obter resultados mais precisos.

Procedimento

Todo participante começa realizando uma corrida em um corredor de aproximação de 10m (marcado com um cone ou barreira) e, no final deste corredor, impulsiona-se para a frente em uma área de 50cm de largura. Ele/ela completa um salto e cai em áreas marcadas antecipadamente na areia com cones e/ou aros.

A queda na área 1 dá direito a 1 ponto; na área 2, 2 pontos e assim sucessivamente.

Pontuação

Cada membro da equipe participa da atividade. Todos os resultados de um participante são registrados. O melhor dos três saltos é computado para o total da equipe. A soma dos resultados individuais contribui para o total da equipe.

Assistentes

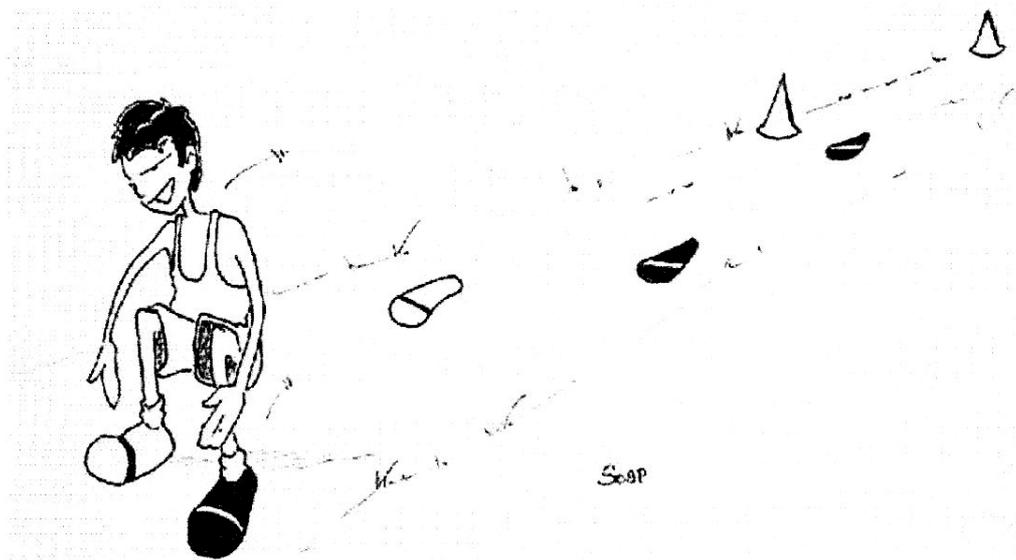
Para uma organização eficiente, um assistente por equipe é necessário. Ele/ela tem que:

- Controlar e regular os procedimentos
- Marcar e registrar os pontos na súmula da atividade.

3.26 Salto Triplo com Corrida de Aproximação Curta

Breve descrição: Salto triplo após tomar uma distância de impulsão curta.

Figura



Procedimento

Cada membro da equipe terá direito a três tentativas.

Após uma corrida de impulsão limitada a 5 metros, o participante completa um salto triplo (um pulo, uma passada, um salto e uma queda com os dois pés). A medição é feita a partir do ponto de queda (calcanhar) mais próximo da área de impulsão, com uma trena esticada ao longo da área de queda.

Pontuação

O melhor resultado de cada participante é marcado e registrado para o total da equipe.

Assistentes

Para uma organização eficiente, um assistente é necessário para esta atividade. Ele/ela terão as seguintes tarefas:

- Controlar e regular os procedimentos (pulo, salto, queda com os dois pés).
- Anotar os resultados.
- Registrar os pontos na súmula da atividade.

4. Pontuação dos Eventos.

4.1 Sistema de pontuação.

O sistema de pontuação do MINIATLETISMO IAAF é simples e não requer qualquer sistema de computação, ou qualquer conhecimento específico relacionado às regras do Atletismo. Somente uma pessoa é necessária para manter atualizado o placar de pontos para uma atividade de nove equipes. Os resultados são simples o bastante para serem divulgados dois minutos após o término da última atividade. Nenhuma tabela de cálculo é necessária.

Resumindo, o esquema de pontuação é baseado nas seguintes normas:

- A pontuação máxima depende do número de equipes competindo em um grupo etário. Por exemplo, com nove equipes participantes, o melhor obtém 9 pontos, o segundo 8 pontos, o terceiro 7 pontos, e assim por diante, até a última equipe com 1 ponto.
- Imediatamente após a conclusão de uma atividade em particular, o resultado total é transferido e exibido no placar.
- Se duas ou mais equipes obtiverem um resultado igual, todas as equipes terão a mesma pontuação para aquela posição. A equipe seguinte é ranqueada na posição subsequente correspondente ao nível das equipes.
- A vencedora do evento é a equipe que lograr o maior número de pontos ao finalizar todas as atividades.

4.2 Pontuação das provas de corrida.

Nos eventos de corrida, o tempo corresponde ao resultado obtido.

Nas provas individuais de 11/12 anos, o tempo é registrado e adicionado ao resultado da equipe.

4.3 Pontuação das provas de campo.

Nos eventos de saltos e lançamentos, cada participante terá de competir em todas as disciplinas com um dado número de tentativas. A soma dos melhores resultados individuais é o resultado de uma equipe em um grupo de atividade.. O registro e a pontuação dos resultados são feitos nas súmulas da atividade.

MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte

4.4 Medição das provas de campo.

No “MINIATLETISMO IAAF” o procedimento de medição (diretamente lido na trena de medição colocada no solo) é usado para os grupos etários I , II, e III. A distância é sempre medida a um ângulo de 90° (ângulo reto) a partir da linha de lançamento até o ponto onde o objeto (bola, dardo etc.) cai. Quando um objeto cai entre medições se credita o número maior ao lançamento.

4.5 Pontuação Final

Um “Placar de Resultados” é usado para que se tenha um registro rápido e a pontuação final.

Quaisquer materiais podem ser utilizados como placar para indicar a pontuação das equipes em todas as provas.

Imediatamente após o término de uma prova, as súmulas de cada estação são recolhidas pelos assistentes para contagem e apresentadas ao assistente do placar para sua posterior conferência. Tão logo as equipes encerrem uma atividade e os respectivos resultados são transcritos no placar, o ranking das equipes naquela atividade é determinado. Os resultados são então indicados de maneira legível e de fácil visualização. Logo depois de completar todas as provas, somente os pontos do ranking final de cada equipe são somados, indicando assim a posição final de cada equipe em concordância com a pontuação final. A ganhadora é a equipe com a maior pontuação. O cálculo de resultados é um processo de avaliação visível e transparente para todos os participantes e interessados. Todos aqueles envolvidos na atividade podem se manter atualizados quanto ao desempenho das equipes, consultando as posições em curso no placar durante a atividade. A contínua exposição dos resultados durante as atividades é a chave para manter o entretenimento excitante.

5. Organização

5.1 Montagem

Para que a atividade transcorra sem problemas, os seguintes conselhos devem ser levados em consideração na realização do “MINIATLETISMO IAAF”;

- Todo equipamento deve ser deixado o mais próximo possível do local onde a atividade for realizada.
- Devem estar disponíveis de quatro a seis pessoas que conheçam e sejam capazes de executar o plano de montagem. Um chefe/organizador supervisiona e controla a montagem e desmontagem.
- Estas seis a oito pessoas devem estar divididas de acordo com os eventos selecionados (deve-se dar prioridade às provas de Corridas).
- Um “plano de montagem” deve ser elaborado para facilitar a coordenação das atividades.
- Uma vez concluída a montagem, deve-se dar uma calorosa boas-vindas às crianças que chegam. Após uma breve introdução relativa ao desenvolvimento básico da atividade, deve-se organizar uma sessão comum de aquecimento de 10 minutos, no máximo, preferivelmente ao som de uma música.
- Após o aquecimento, identificam-se as equipes; as crianças são então distribuídas nas distintas estações e, em cada uma destas, são dadas instruções específicas breves para a condução do primeiro exercício.

5.2 Formulários de inscrição e atividade.

5.2.1 Formulários de inscrição das equipes.

Para que uma atividade transcorra tranquilamente, uma pré-inscrição das equipes participantes é essencial. As provas são selecionadas de acordo com o número de pré-inscrições. Na chegada das equipes ao local, os cartões das equipes com os nomes relacionados são entregues aos assistentes para o registro dos pontos.

MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte

5.2.2 Formulários de Atividade

Para facilitar o desenrolar tranquilo da atividade, os formulários (identificados abaixo) são produzidos como modelos. Eles poderão ser fotocopiados conforme a necessidade do organizador.

A) *Formulários de Eventos para os “Eventos de Corridas” (Velocidade / Resistência)*

ATIVIDADES DE CORRIDA PARA TODAS OS GRUPOS ETÁRIOS

Equipe/cor: _____ Grupo: _____

Nº	Equipe	Velocidade/barreiras	Velocidade/Slalom	“Fórmula 1”

MiniAtletismo IAAF

Neste formulário específico pode-se registrar até quatro equipes. Abaixo do cabeçalho “Nº” é registrado o número das equipes, indicando o número de raias que serão necessárias na pista.

É altamente recomendado que sejam selecionadas cores distintas para os números de cada equipe, para identificá-las. A cor de cada equipe é anotada no formulário da atividade, e é também indicada no placar.

Os eventos de corrida são também relacionados em ordem sequencial no formulário da atividade.

Para corridas de resistência, a cor específica para cada equipe deve ser bem sinalizada.

O resultado de cada equipe é transferido diretamente para o placar assim que a atividade for concluída.

MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte

B) Formulários de “Eventos de Campo” (SALTOS / LANÇAMENTOS).

SALTOS/LANÇAMENTOS

Equipe/cor: _____ Grupo : _____

Nº	Primeiro nome	1ª Tentativa	2ª Tentativa	Melhor Resultado
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
			Total da Equipe:	

MINIATLETISMO DA IAAF

Os formulários para estes dois grupos de eventos são idênticos. Entretanto, os pontos discutidos daqui para frente, devem ser levados em consideração.

Todos os resultados devem ser lançados nos formulários da atividade, assegurando que a cor de cada equipe e a atividade realizada sejam efetivamente mencionadas. O melhor resultado selecionado assim como a pontuação obtida pela equipe (soma dos resultados individuais) são anotados no formulário.

- O cabeçalho “Grupo” significa o grupo etário da equipe que está competindo naquele momento. É necessário especificar, no caso em que várias categorias de idade estejam competindo.
- Somente os nomes dos membros da equipe (primeiro e último nome) são mencionados nos Formulários de Equipe, para agilizar a divulgação dos resultados.

Os cabeçalhos 1ª tentativa e 2ª tentativa, se referem, obviamente, à primeira e segunda tentativas de um determinado exercício. As tentativas não deverão ser realizadas uma imediatamente após a outra. O melhor resultado é registrado na última coluna abaixo do título “Melhor Resultado”.

Finalmente, o total dos melhores resultados de cada membro da equipe é incluído abaixo do título “Total da Equipe”.

MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte

5.3 Placar de resultados

Como em competições oficiais de Atletismo, é necessário um placar. Ele deve ser instalado no centro da área da atividade a fim de se manter visível a todos. O placar é um elemento significativo para cativar o interesse das crianças. Ele deve estar sempre rigorosamente atualizado com os resultados disponíveis imediatamente após a conclusão de cada atividade. Ele pode seguir o exemplo abaixo.

Exemplo de Placar de resultados – 7/8, 9/10 anos de idade

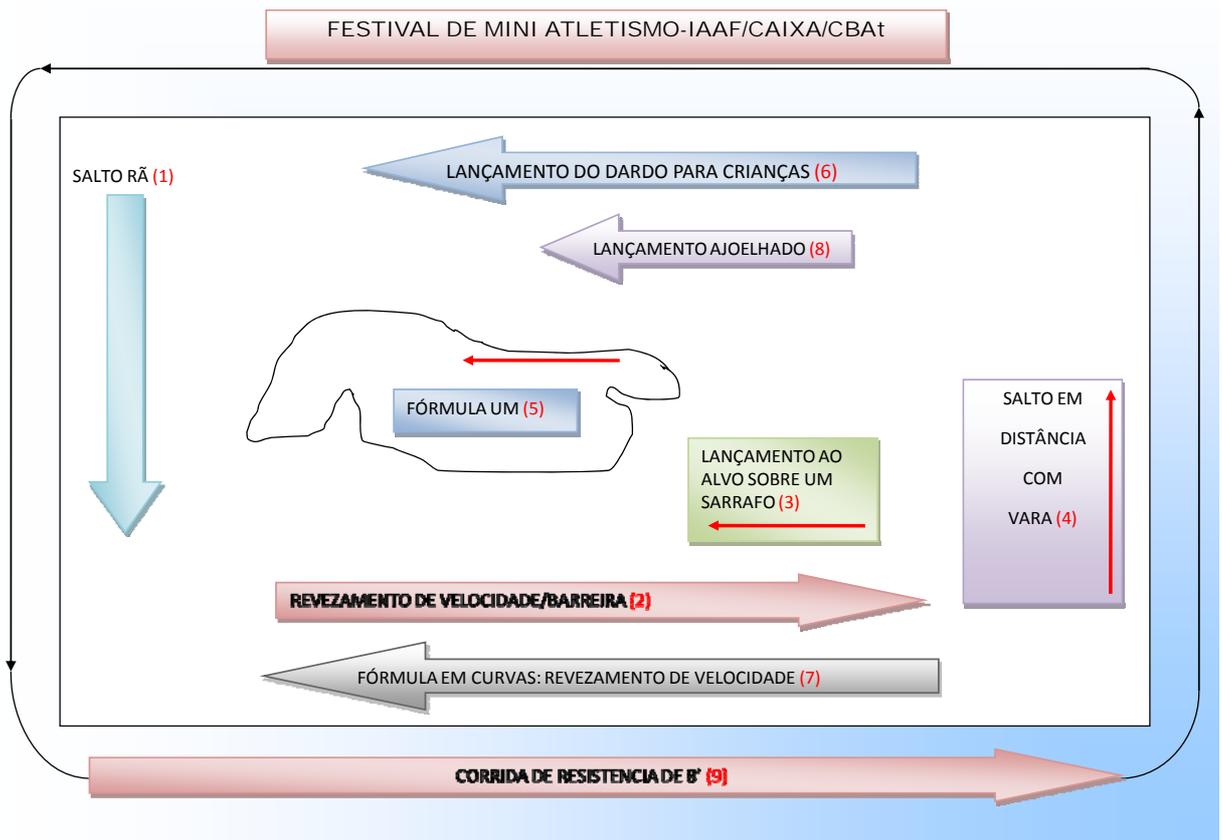
Figura		Barreiras	Slalom	Fórmula Um	Resistência	Salto com Vara	Salto com Corda	Rebote Cruzado	Salto agachado para Frente	Escada	Alvo	Dardo	Lançamento Ajoelhado	Lançamento para Trás	Rotação	Pontos	Ranaking
		Resultado	Pontos	Resultado	Pontos	Resultado	Pontos	Resultado	Pontos	Resultado	Pontos	Resultado	Pontos	Resultado	Pontos	Resultado	Pontos
Vermelho	Resultado																
	Pontos																
Amarelo	Resultado																
	Pontos																
Verde	Resultado																
	Pontos																
Azul	Resultado																
	Pontos																
Laranja	Resultado																
	Pontos																
Branco	Resultado																
	Pontos																
Marrom	Resultado																
	Pontos																
Violeta	Resultado																
	Pontos																
	Resultado																
	Pontos																

MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte

5.4 Identificação das Equipes / Desenho do local.

- A identificação das equipes é essencial. Ela pode ser feita com camisetas coloridas de treino (números) ou peças de roupa como braceletes para os capitães das equipes. Isto garante uma apresentação distinta de cada equipe e uma marca útil para os organizadores.
- A elaboração do desenho do local é de grande importância. Os limites da área de atividade devem ser claramente marcados. É preciso delimitar cada estação de atividade (com blocos, garrafas plásticas etc.). É necessário tomar algumas precauções para assegurar a qualidade da atividade e a segurança de todos os participantes e do público.

Otimização do Espaço Disponível



Modelo de distribuição das estações - CBAAt

MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte

5.5 Pessoal de organização / 'Staff' e assistentes

Tal como nas competições oficiais de atletismo para adultos, a atividade de "MINIATLETISMO IAAF", requer ajudantes - assistentes/árbitros que têm o dever de assegurar que a atividade transcorra dentro de certas regras e procedimentos.

Entretanto, além de suas atribuições como oficiais, os assistentes e têm que apoiar as crianças e agir como motivadores durante as atividades. Toda decisão que venha a ser tomada deve ter como objetivo tornar a atividade mais agradável para as crianças.

Essa forma de atuar implica na criação de um corpo de oficiais especializados nesse tipo de público.

O staff consiste dos seguintes indivíduos:

- "Organizador da atividade": tem que supervisionar e estar envolvido na organização da atividade como o principal comunicador e responsável pela solução dos problemas. Ele(a) anuncia as trocas das estações de eventos.
- "Chefe de Placar de Resultados": atua como um secretário geral, controlando os formulários, distribuindo ou posicionando os assistentes e preparando a divulgação dos resultados.
- Um "Árbitro de Partida e dois "Cronometristas" são necessários para as atividades de corridas de velocidade e/ou resistência. Estas pessoas também podem ajudar na montagem e desmontagem dos equipamentos.
- Um ou dois assistentes são necessários para garantir que as regras, a ordem e a segurança sejam respeitadas.

5.6 Divulgação Oficial dos Resultados

A cerimônia de premiação é um "DEVER" absoluto para qualquer atividade do "MINIATLETISMO IAAF".

Para um efeito positivo máximo, o anúncio deve ser feito imediatamente - no mais tardar até dois minutos após a última atividade ter sido concluída. Cada equipe e cada criança deve deixar a atividade ciente dos resultados gerais e compreendendo o quanto o esforço individual contribuiu para aquele resultado.

Todas as crianças recebem um diploma de participação.

A Divulgação Oficial dos Resultados é também o melhor momento de agradecer os auxiliares, de maneira oficial e publicamente.

MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte

6. Formulários e Tabelas

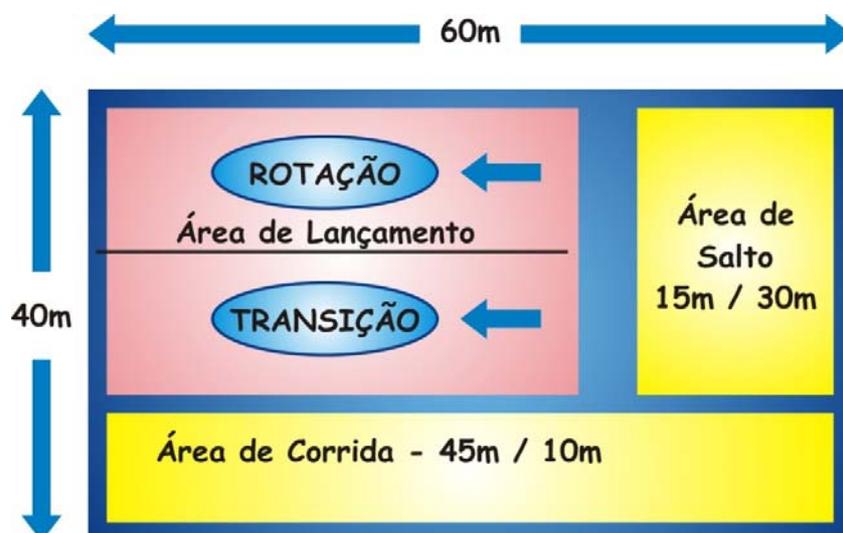
6.1 Lista de Equipamentos (9 equipes).

EVENTO	EQUIPAMENTO
Corrida:	
Velocidade/barreira	3 cronômetros, 12 barreiras, 6 bandeirolas, 3 bastões/aros flexíveis
Velocidade/barreiras – Curvas	3 cronômetros, 6 bandeirolas, 6 cones, 6 barreiras, 1 decâmetro duplo (trena)
Velocidade/slalom	12 postes de slalom (além do equipamento necessário para atividades de velocidade/ barreiras)
Velocidade/revezamento – curvas	3 cronômetros, 6 bandeirolas, 6 cones
Fórmula 1	9 barreiras, 12 postes de slalom, 3 colchonetes, 3 cronômetros, aproximadamente 30 cones/marcadores, 3 bastões/aros flexíveis
Barreiras	3 cronômetros, 6 bandeirolas, 6 cones, 12 barreiras, 1 decâmetro duplo (trena)
Corrida de Resistência de 8'	9 bandeirolas, 20 súmulas / fichas por criança, 1 cronômetro.
Corrida de Resistência de 1000m	10 cones, 2 bandeirolas, 2 cronômetros, fichas da atividade, 1 decâmetro duplo (trena)
Corrida de Resistência Progressiva	10 cones, 2 bandeirolas, 1 tabela de velocidade, 1 cronômetro, 1 decâmetro duplo (trena)
Saltos:	
Vôo com vara	2 varas, 6 colchonetes, 1 fita de medição (trena), 1 cone para demarcar a linha de largada
Salto em Altura/Distância com Vara	1 obstáculo transponível (máximo de 1m de altura), 1 caixa de areia(além do equipamento necessário para o Vôo com Vara)
Saltos com corda	1 corda, 1 cronômetro.
Salto rã	1 trena de 30m, 1 lápis marcador, 1 marcador/cone e 1 bloco
Rebote cruzado	1 colchonete para rebote cruzado, 1 cronômetro
Corrida em Escada	1 escada para saltos, 1 cronômetro, 2 cones
Salto Triplo com Corrida Curta	1 trena de medição, 2 cones, 1 cartão de prova
Salto em Distância com corrida curta	1 trena de medição, 1 caixa de areia, 2 cones, 1 cartão da prova
Salto em Distância Exato	8 cones, 3 aros
Lançamentos:	

MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte

Lançamento ao alvo	2 postes (trave de futebol) 1 sarrafo ou corda (2,5 metros de altura) , 2 bolas aerodinâmicas (vortex-balls).
Dardo para crianças	2 dardos flexíveis (TURBOJAV), 1 trena de medição (30m), 1 cone por metro.
Dardo para adolescentes	8 cones, 1 trena de medição (30m), 2 dardos “avançados”
Lançamento ajoelhado	2 medicine balls (1 kg), 1 trena de medição (20m), 1 colchonete de ginástica, 1 cone por metro
Lançamento para trás	2 medicine balls (1 kg), 1 trena medição (20m), 2 blocos
Lançamento rotacional	2 bolas de lançamento , 2 postes (trave de futebol), fitas de marcação e 1 cone por metro
Disco para adolescentes	2 “ludidiscs”, 8 cones, 1 trena de medição (30m)
Área de recuperação	2 bolas aerodinâmicas (vortex-balls), 1 corda, 2 postes, 1 fosso
Observação.	Todas as estações devem estar sinalizadas com números para indicar a sequência das disciplinas; cada equipe deverá ter um acompanhante adulto responsável por todos os formulários da atividade e um plano das estações.

6.2 Composição das Estações da Atividade



Sugestão de organização da área de atividade

Todo Organizador de Evento idealizará as instalações para uma atividade, após a análise dos diferentes fatores que tenham sido levados em consideração. Segurança e facilidade na mobilização dos grupos de crianças são fatores decisivos para a organização das estações das atividades.

A demarcação das áreas de saltos, arremessos e corridas deve ser feita com bandeiras e/ou mastros.

MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte

6.3 Formulários e documentos adicionais

Ranking de Corrida de “Resistência” de 8 minutos

	Equipe / Cor	Pontos (1 por bola)	Posição
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

MINI ATLETISMO DA IAAF

Lista da Equipe

	Equipe:	Cor:
	Primeiro Nome	Nome
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

MINI ATLETISMO DA IAAF

MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte

Súmula para atividades de Velocidade, Saltos e Arremessos – 11/12 anos de idade

Equipes:

Cores:

Grupo	Tentativa 1	Tentativa 2	Tentativa 3	Melhor resultado
A				
			TOTAL A	
B				
			TOTAL B	

OBS: Se as crianças de 11/12 anos já tiverem experiência com os tipos de atividades destinados a categorias mais novas, a competição entre oponentes nas atividades para esta categoria de idade deve ser mudada.

O grupo etário competindo em cada estação de atividade consiste de 2 equipes mais uma metade, como se segue:

6 equipes: AB CD EF: A1 com B1, A2 com B2, etc.
9 equipes: ABC DEF GHI A1 com B1, A2 com C1, B2 com C2 etc.
Os resultados parciais são colocados no placar geral.
Nos Revezamento e corridas individuais, as equipes permanecem juntas.

MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte

Placar de resultados: Atividades para 11-12 anos

	E 1	E 2	E 3	E 4	E 5	E 6	E 7	E 8	E 9	E 10	Total	Classificação
Equipe												
A 1												
A 2												
Total A												
B 1												
B 2												
Total B												
C 1												
C 2												
Total C												
D 1												
D 2												
Total D												
E 1												
E 2												
Total E												
F 1												
F 2												
Total F												
G 1												
G 2												
Total G												
H 1												
H 2												
Total H												
I 1												
I 2												
Total I												

MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte

Corridas de Resistência Progressiva e de Resistência de 1000m

Formulário de Resultados de equipe

	Equipe	Resultado de Corrida de Resistência de 1000m	Resultados de Corrida de Resistência Progressiva
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

Formulários de Equipe com resultados individuais nas atividades

Evento
EQUIPES /

CORES

Grupo	Último Nome	Primeiro Nome	Resultado/Atividade
A			
		Total A	
B			
		Total B	

MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte

6.4 Lista do Staff Organizacional (9 Equipes)

Função /atividade	Por Estação	Total
Coordenador	1	1
Assistente por equipe	1	9/6
Locutor	1	1
Assistente de placar de resultados	1 ou 2	1 ou 2
Cronometrista	2/3	2/3
Árbitro de partida	1	1
Primeira atividade de lançamento	2	2
Segunda atividade de lançamento	2	2
Terceira atividade de lançamento	2	2
Primeira atividade de saltos	1	1
Segunda atividade de saltos	1	1
Terceira atividade de saltos	1	1
Corrida de resistência	*	
Total	25	

(*) Os árbitros podem desempenhar diversas funções durante o evento.

(*) Participantes ou pais podem atuar muito bem como adultos acompanhantes.

MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte

ANEXO 1

Rodízio dos Grupos nas Competições de MiniAtletismo

Exemplo de organização das tabelas da competição:

Organização de um “meeting”: 6 equipes com 10 participantes de 11 a 12 anos tomam parte em uma série de 7 atividades.

Equipe	Grupo	1ª seqüência	2ª seqüência	3ª seqüência	4ª seqüência	5ª seqüência	6ª seqüência	7ª seqüência
A	A1	Velocidade Revezamento	Barreiras	Dardo	Medicine Ball	Vara	Triplo	Resistência
	A2	Velocidade Revezamento	Barreiras	Medicine Ball	Dardo	Triplo	Vara	Resistência
B	B1	Velocidade Revezamento	Barreiras	Dardo	Medicine Ball	Vara	Triplo	Resistência
	B2	Velocidade Revezamento	Barreiras	Medicine Ball	Dardo	Triplo	Vara	Resistência
C	C1	Dardo	Medicine Ball	Vara	Triplo	Velocidade Revezamento	Barreiras	Resistência
	C2	Medicine Ball	Dardo	Triplo	Vara	Velocidade Revezamento	Barreiras	Resistência
D	D1	Dardo	Medicine Ball	Vara	Triplo	Velocidade Revezamento	Barreiras	Resistência
	D2	Medicine Ball	Dardo	Triplo	Vara	Velocidade Revezamento	Barreiras	Resistência
E	E1	Vara	Triplo	Velocidade Revezamento	Barreiras	Dardo	Medicine Ball	Resistência
	E2	Triplo	Vara	Velocidade Revezamento	Barreiras	Medicine Ball	Dardo	Resistência
F	F1	Vara	Triplo	Velocidade Revezamento	Barreiras	Dardo	Medicine Ball	Resistência
	F2	Triplo	Vara	Velocidade Revezamento	Barreiras	Medicine Ball	Dardo	Resistência

Obs CBA: Cada equipe terá direito a aproximadamente 10 minutos para executar cada atividade.

MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte

Tabela Rotativa para 5 Equipes – 7/8 e 9/10 anos de idade (Exemplo)

Equipes	1ª seqüência 10'	2ª seqüência 10'	3ª seqüência 10'	4ª seqüência 10'	5ª seqüência 10'	6ª seqüência 10'	7ª seqüência 10'
Equipe 1	F1	Velocidade Barreiras	Dardo	Medicine Ball	Salto Cruzado	Vara	Resistência
Equipe 2	F1	Velocidade Barreiras	Medicine Ball	Dardo	Vara	Salto Cruzado	Resistência
Equipe 3	Salto Cruzado	Vara	F1	Velocidade Barreiras	Medicine Ball	Dardo	Resistência
Equipe 4	Vara	Salto Cruzado	F1	Velocidade Barreiras	Dardo	Medicine Ball	Resistência
Equipe 5	Medicine Ball	Dardo	Cross	Vara	F1	Velocidade Barreiras	Resistência

Obs CBA: Cada equipe terá direito a aproximadamente 10 minutos para executar cada atividade.

Tabela para 6 equipes – 7/8 & 9/10 (exemplo de tabela organizacional)

Rotação de 6 equipes							
Atividade com 6 equipes consistindo de 10 participantes							
Cronômetro	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'
Equipe							
1	Corrida 1	Corrida 2	Salto Cruzado	Vara	Medicine Ball	Bolas Aerodinâmi cas	Resistência
2	Corrida 1	Corrida 2	Vara	Salto Cruzado	Bolas Aerodinâmi cas	Medicine Ball	Resistência
3	Salto Cruzado	Vara	Medicine Ball	Bolas Aerodinâmic as	Corrida 1	Corrida 2	Resistência
4	Vara	Salto Cruzado	Bolas aerodinâmi cas	Medicine Ball	Corrida 1	Corrida 2	Resistência
5	Medicine Ball	Bolas aerodinâ micas	Corrida 1	Corrida 2	Salto Cruzado	Vara	Resistência
6	Bolas aerodinâmi cas	Medicine Ball	Corrida 1	Corrida 2	Vara	Salto Cruzado	Resistência

Obs CBA: Cada equipe terá direito a aproximadamente 10 minutos para executar cada atividade, totalizando 70 minutos.

MiniAtletismo - Iniciação ao Esporte

Rotação das estações de eventos: 9 equipes – 7/8 & 9/10 anos de idade (exemplo)

Equipe	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º
1	Velocidade F1	Velocidade F1	Velocidade F1	Corrida em Escada	Salto Cruzado	Vara	Dardo	Lançamento Rotacional	Lançamento para trás	Fim
2	Velocidade F1	Velocidade F1	Velocidade F1	Salto Cruzado	Vara	Corrida em Escada	Lançamento para trás	Dardo	Lançamento Rotacional	Fim
3	Velocidade F1	Velocidade F1	Velocidade F1	Vara	Corrida em	Salto Cruzado	Lançamento Rotacional	Lançamento para trás	Dardo	Fim
4	Dardo	Lançamento Rotacional	Lançamento para trás	Velocidade F1	Velocidade F1	Velocidade F1	Corrida em Escada	Salto Cruzado	Vara	Fim
5	Lançamento para trás	Dardo	Lançamento Rotacional	Velocidade F1	Velocidade F1	Velocidade F1	Salto Cruzado	Vara	Corrida em Escada	Fim
6	Lançamento Rotacional	Lançamento para trás	Dardo	Velocidade F1	Velocidade F1	Velocidade F1	Vara	Corrida em Estaca	Salto Cruzado	Fim
7	Corrida em Escada	Salto Cruzado	Vara	Dardo	Lançamento Rotacional	Lançamento para trás	Velocidade F1	Velocidade F1	Velocidade F1	Fim
8	Salto Cruzado	Vara	Corrida em Escada	Lançamento para trás	Dardo	Lançamento Rotacional	Velocidade F1	Velocidade F1	Velocidade F1	Fim
9	Vara	Corrida em Escada	Salto Cruzado	Lançamento Rotacional	Lançamento para Trás	Dardo	Velocidade F1	Velocidade F1	Velocidade F1	Fim

ANEXO 2

Segurança dos Participantes

A segurança é a principal preocupação do organizador de evento das competições do MiniAtletismo.

Instruções Gerais:

- Instalações seguras
- Nenhum equipamento perigoso (objetos de arremessos, postes)
- Árbitros experientes
- Respeito aos procedimentos de organização

Eventos	Regras de Segurança
Velocidade / Revezamento	Chão não-escorregadio, bastões e/ou anéis e marcadores seguros.
Barreiras / Revezamento	Chão não-escorregadio, bastões e/ou anéis seguros e barreiras ultrapassáveis.
Fórmula 1	Piso macio, marcadores e barreiras seguras, chão não escorregadio.
Barreiras	Chão não escorregadio, barreiras ultrapassáveis, espaço ampla em torno da área de chegada.
Corridas de Resistência de 8 minutos 1000 metros e Progressiva	Pista sem riscos Atenção e cuidado com as crianças
Saltos sobre uma caixa de areia	Afofar a a areia da caixa antes da atividade, manutenção do corredor de aproximação, peneirar a areia para retirada de possíveis objetivos perigosos.
Salto	Manutenção do corredor de aproximação, domínio de técnica de salto triplo. Piso macio e não escorregadio.
Vara	Máximo de 2,50m de distância, nenhuma vara perigosa, queda em local macio, por exemplo, caixa de areia, e o mínimo de domínio de técnica.
Lançamento do Dardo	Dardo apropriado (não perigoso), organização do grupo, recomendações apropriadas.
Lançamento rotacional	Objetos apropriados para lançamento, organização do grupo, recomendações apropriadas.
Lançamento do Medicine Ball	Bola com o peso apropriado, área de trás livre (se perder o equilíbrio).

ANEXO 3

Modelo de Certificado

