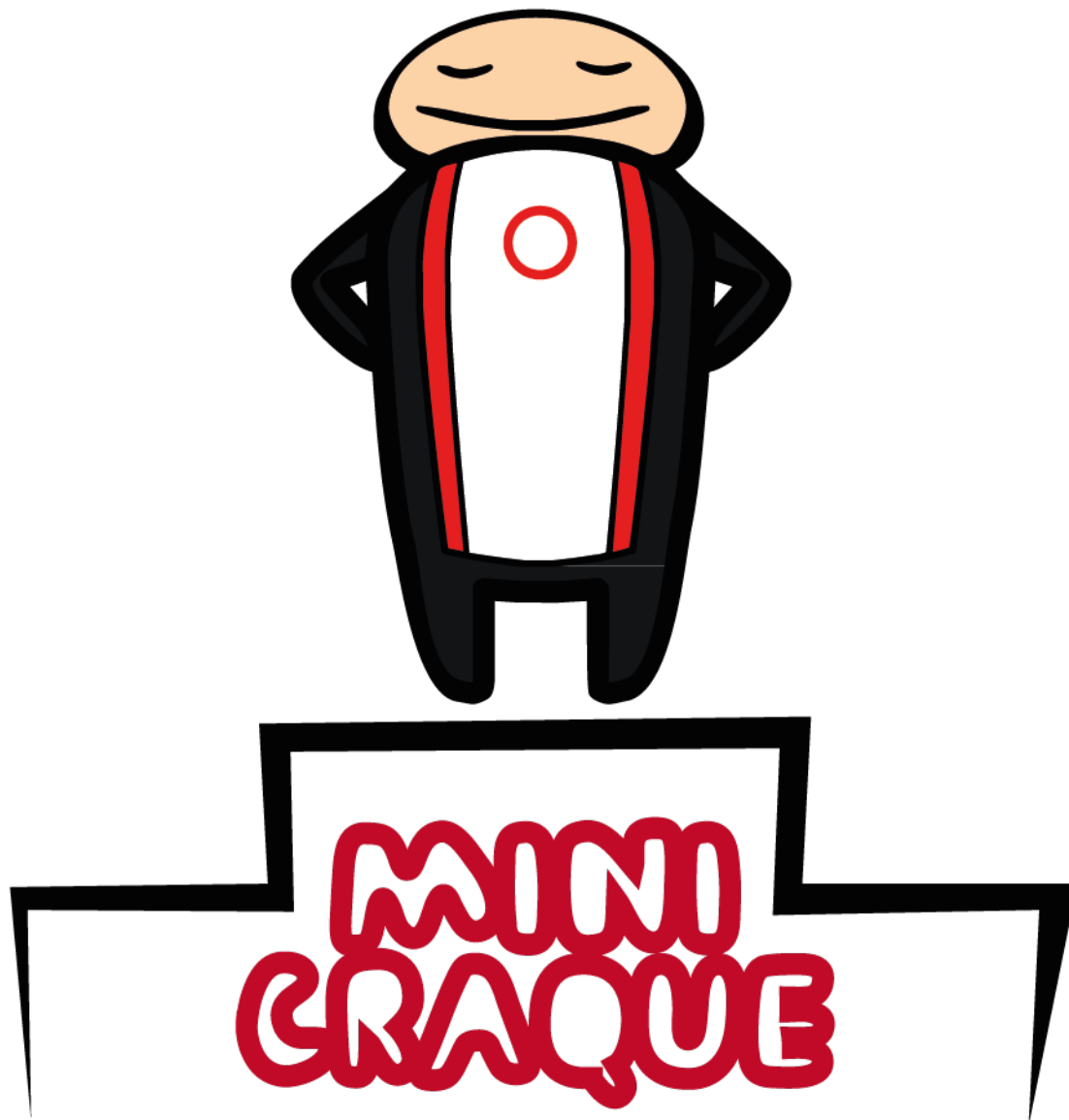


“XVII Evento Mini Craque”



Juventude Vidigalense

Telefone: 244 833 799 (Custo chamada fixa nacional)

Telemóveis: 912 727 166 (Custo chamada móvel nacional)

E-mail: geral@juventudevidigalense.org

Prof. Nataniel Lopes:

E-mail: nataniel-lopes@juventudevidigalense.org

1. INTRODUÇÃO

A Juventude Vidigalense pretende desenvolver um projeto de promoção do Atletismo destinado aos jovens do Concelho que frequentam as escolas do Primeiro Ciclo do Ensino Básico.

O projeto denomina-se “Mini Craque” e tenciona levar os alunos que frequentam os 2º, 3º e 4º anos de escolaridade a terem contacto com esta modalidade, com peso crescente no Concelho quer em termos de resultados desportivos, quer ao nível das instalações e eventos.

Pretendemos com a edição deste ano, XVII, recuperar a filosofia que esteve na origem da sua criação, a captação de jovens talentos.

Critérios de seleção de Escolas e alunos:

- 1 – As escolas serão selecionadas tendo em conta a proximidade do estádio, o número de participantes nas últimas três edições e o número de pódios alcançados.
- 2 – O número de participantes/alunos de cada estabelecimento de ensino é definido, sobretudo, pela seleção feita pelos professores das AECs/EF.
- 3 - Os alunos selecionados nas escolas participarão na final interescolar, que será disputada no **dia 27 de junho de 2026, no Estádio Municipal de Leiria, Doutor Magalhães Pessoa.**

2. OBJETIVOS

Pretende-se com este projeto:

- Desenvolver os jovens em termos motores, através da estimulação do “correr, saltar e lançar” gestos básicos para todas as modalidades desportivas;
- Dinamizar a prática desportiva no Concelho;
- Criar nos jovens o gosto pela superação pessoal;
- Detetar e captar jovens com talento para a modalidade.

3. ALUNOS ENVOLVIDOS NO PROJETO

Esta atividade pode ser realizada por todos os alunos nascidos em 2016 e 2019, ou seja, que frequentam os 2º, 3º e 4º anos de escolaridade, desde que a Escola que frequentam adira ao projeto.

Consoante o ano em que nasceram, os jovens são divididos por dois escalões etários:

Escalão	Anos de Nascimento
Benjamim A	2018 e 2019
Benjamim B	2016 e 2017

Na impossibilidade de envolver todas as escolas do concelho, pré-seleccionámos os seguintes estabelecimentos de ensino:

Estabelecimento de Ensino	Agrupamento	Previsão de Número de Participantes
• Colégio Nossa Senhora de Fátima	Colégio Particular	40
• Colégio Conc. Maria Imaculada	Colégio Particular	40
• Colégio João de Deus	Colégio Particular	20
• Centro Escolar dos Parceiros	Ag. Escolas Domingos Sequeira	25
• Centro Escolar da Barreira	Ag. Escolas Domingos Sequeira	20
• EB1 Cruz D'Areia	Ag. Escolas Domingos Sequeira	15
• EB1 Azoia	Ag. Escolas Domingos Sequeira	10
• EB1 Amarela	Ag. Escola D. Dinis	10
• EB1 Arrabalde	Ag. Escolas D. Dinis	10
• EB1 Branca	Ag. Escolas D. Dinis	10
• EB1 Barosa	Ag. Escolas D. Dinis	10
• EB1 Capuchos	Ag. Escolas D. Dinis	10
• EB1 Guimarães	Ag. Escolas D. Dinis	5
• EB1 Marinheiros	Ag. Escolas Marrazes	15
• EB1 Gândara	Ag. Escolas Marrazes	10
• EB1 Sismaria	Ag. Escolas Marrazes	15
• EB1 Quinta D'Alçada	Ag. Escolas Marrazes	10
• EB1 Marrazes	Ag. Escolas Marrazes	5
• EB1 Vidigal	Ag. Correia Mateus	5
• EB1 Paulo VI	Ag. Correia Mateus	5
• EB1 Courelas	Ag. Correia Mateus	5
		300.00

- **NOTA:** Dependendo do número de inscritos, a lista de escolas envolvidas no projeto poderá ser atualizada, havendo assim a possibilidade de mais algumas escolas virem a ser integradas no evento.

4. PROTOCOLO

Serão quatro as disciplinas apresentadas de forma simplificada, tentando que se possam concretizar em todas as escolas de uma forma similar:

- a) Corrida de Velocidade;
- b) Impulsão Horizontal;
- c) Lançamento do Vortex;
- d) Corrida de Resistência.

a) CORRIDA DE VELOCIDADE



O professor deve procurar um local o mais plano possível, com uma distância ideal de trinta metros. De qualquer forma, caso tal não seja possível poder-se-á realizar o teste com alguma inclinação (preferencialmente a descer) e numa distância inferior. Nestes casos o professor deve colocar uma observação na grelha de registo sobre a forma como o teste foi executado.

Na Fase de Turma, é aconselhada a realização de uma prova individual e de uma final.

Na prova individual deverão retirar-se os tempos para registo dos resultados dos alunos na grelha de registo. Após a repetição individual, por todos os alunos da turma, propõe-se a realização de uma final por escalão/sexo, para a qual serão apurados os cinco melhores tempos (prova coletiva).

A prova coletiva é uma corrida efetuada, em corredores distintos, por um conjunto de cinco alunos, em simultâneo. É esta Prova Coletiva que apura os três melhores alunos por escalão/sexo para a fase seguinte, a Fase Final. Aqui não serão necessários os tempos, apenas o registo das classificações.

Prova Individual

Distância	Procedimentos	Material
20/30 metros	- O aluno coloca-se junto à linha de partida sem a pisar; - As vozes de partida serão: “aos seus lugares” e “apito”; - Aciona-se o cronómetro no momento em que o pé de trás se movimenta; - O cronómetro é parado, logo que o peito do aluno ultrapasse a linha de chegada; - Cada aluno tem direito a duas tentativas, considerando-se o melhor tempo das duas para a grelha de registo.	Cronómetro; 3 Cones de sinalização; Apito;

Prova Coletiva

Distância	Procedimentos	Material
20/30 metros	- Os cinco alunos mais rápidos da Competição Individual colocam-se junto à linha de partida sem a pisar. - Não será necessário apurar tempos, apenas registar a classificação; - Os três melhores alunos de cada escalão/sexo são apurados para a Final Interescolas; - Na final Interescolas a distância a percorrer é de 40 metros.	3 Cones de sinalização; Apito;

b) SALTO A PÉS JUNTOS

O professor deve procurar um local plano e com um piso macio, colocando aí uma fita métrica estendida no solo e marcando com uma linha o ponto zero (ponto de partida). Um a um, os alunos serão testados na sua impulsão horizontal, registando-se a sua melhor tentativa na grelha de registo.

Procedimentos	Material
- O aluno coloca-se no alinhamento do ponto zero da fita métrica, que foi previamente estendida no chão; - Fletindo ambas as pernas o aluno tenta saltar o mais longe possível, sem balanço; - O professor deve colocar-se lateralmente à fita-métrica e tomar atenção ao sítio em que os calcanhares do aluno rececionaram ao solo, assumindo essa como a distância saltada; - Cada aluno terá duas tentativas, registando o professor a que foi mais longa; - Os três melhores alunos de cada escalão/sexo são apurados para a Final Interescolas; <u>Na Final interescolas do Torneio Mini Craque, os melhores alunos do teste de impulsão horizontal disputarão a disciplina de salto em comprimento.</u>	Fita Métrica

c) LANÇAMENTO DO VORTEX



O professor deve procurar uma zona o mais plana possível, com um comprimento aproximado de trinta metros. Nesse local deve marcar com uma linha o ponto zero e esticar a fita métrica no solo. Com o dispositivo montado, o professor deve chamar um a um os alunos da turma que, sem balanço, devem lançar o Vortex, a uma mão, o mais longe possível. Ficando na zona de queda do engenho, o professor deve ver o local onde cai o Vortex e registar a distância alcançada, arredondada em metros na Grelha de Registo.

Procedimentos	Material
- O aluno coloca-se no alinhamento do ponto zero da fita métrica, que foi previamente estendida no chão; - A partir de uma posição lateral (afundo) e agarrando o Vortex a uma mão, o aluno tenta lançá-lo o mais longe possível; - O professor deve colocar-se lateralmente em relação à fita métrica e tomar atenção ao sítio em que o Vortex receciona no solo, assumindo essa como a distância lançada (arredondada em metros); - Cada aluno terá três tentativas, registando o professor a que foi mais longa; - Os três melhores alunos de cada escalão/sexo são apurados para a Final Interescolas.	2 Vortex Cones de Marcação; Fita Métrica;

d) CORRIDA DE RESISTÊNCIA



O professor deve delimitar um percurso, de sensivelmente 150 a 200 metros para aí realizarem uma corrida de resistência.

Procedimentos	Material
- Os alunos realizam a competição por escalão/sexo; - Ao apito de partida o cronómetro é acionado e os alunos começam a correr, tentando percorrer a maior distância possível em dois minutos; - No final dos dois minutos o professor apita e os alunos param, registando-se as posições ocupadas pelos mesmos nessa altura; - O professor deve registar as classificações na grelha de registo; - Os três melhores alunos de cada escalão/sexo são apurados para a Final Interescolas.	Cronómetro

Nota:

Caso este protocolo seja inviável de realizar numa determinada escola, o professor poderá adaptar outra forma de apuramento dos alunos com mais resistência, como por exemplo o teste do Vai-e-Vem do Fitnessgram.

5. FASES DO PROJETO “Mini Craque”

O projeto será desenvolvido em duas fases:

- a. Fase de Turma;
- b. Final Interescolar.

a) Fase de Turma

Datas	Organização	Local	Sistema apuramento
Até de 27 de junho de 2026	Professor das A.E.C.	Escolas convidadas	Os 3 Melhores de cada escalão e género de cada prova.

Os resultados obtidos durante a fase escola devem ser registados numa tabela criada para o efeito (anexo 1) e enviados para o Departamento Técnico da Juventude Vidigalense, pelo e-mail nataniel-lobes@juventudevidigalense.org.

Para a realização do protocolo na fase de escola, a Juventude Vidigalense poderá disponibilizar um conjunto de material composto por:

- o 1 conjunto de cones (20 cones)
- o 1 fita métrica
- o 2 vortex

b) Final Interescolas

Torneio a disputar no **Estádio Municipal de Leiria**, no dia **27 de junho de 2026**, envolvendo os alunos que conseguiram ser apurados na Fase de Turma.

Data	Organização	Local
27 de junho de 2026	Departamento Técnico da JV	Estádio Municipal de Leiria

Nota: Na final interescolar todos os alunos apurados disputarão as quatro disciplinas: 40 metros, Salto em Comprimento, Lançamento de Vortex e 400 metros.

6. PROGRAMA DA FINAL INTERESCOLAS - PROVISÓRIO

Estádio Municipal de Leiria – 27 de junho de 2026

PROGRAMA HORÁRIO				
HORA	DISCIPLINA	ESCALÃO	GÉNERO	OBS
15:00	ESTAFETA GINCANA	BENJAMINS B1 (2015/2016)	FEMININO	☐
15:00	LANÇAMENTO DE VORTEX	BENJAMINS A (2018)	MASCULINO	☐
15:00	LANÇAMENTO DE VORTEX	BENJAMINS A (2018)	FEMININO	☐
15:00	SALTO EM COMPRIMENTO	BENJAMINS B1 (2015/2016)	MASCULINO	☐
15:00	40 METROS	BENJAMINS B2 (2017)	FEMININO	☐
15:20	40 METROS	BENJAMINS B2 (2017)	MASCULINO	☐
15:20	SALTO EM COMPRIMENTO	BENJAMINS B1 (2015/2016)	FEMININO	☐
15:20	LANÇAMENTO DE VORTEX	BENJAMINS B2 (2017)	FEMININO	☐
15:30	40 METROS	BENJAMINS A (2018)	MASCULINO	☐
15:30	ESTAFETA GINCANA	BENJAMINS B1 (2015/2016)	MASCULINO	☐
15:40	40 METROS	BENJAMINS A (2018)	FEMININO	☐
16:00	LANÇAMENTO DE VORTEX	BENJAMINS B1 (2015/2016)	MASCULINO	☐
16:00	40 METROS	BENJAMINS B1 (2015/2016)	FEMININO	☐
16:00	SALTO EM COMPRIMENTO	BENJAMINS B2 (2017)	MASCULINO	☐
16:00	ESTAFETA GINCANA	BENJAMINS A (2018)	MASCULINO	☐
16:00	ESTAFETA GINCANA	BENJAMINS A (2018)	FEMININO	☐
16:30	LANÇAMENTO DE VORTEX	BENJAMINS B1 (2015/2016)	FEMININO	☐
16:30	SALTO EM COMPRIMENTO	BENJAMINS A (2018)	MASCULINO	☐
16:30	SALTO EM COMPRIMENTO	BENJAMINS A (2018)	FEMININO	☐
16:30	40 METROS	BENJAMINS B1 (2015/2016)	MASCULINO	☐
16:30	ESTAFETA GINCANA	BENJAMINS B2 (2017)	MASCULINO	☐
16:30	ESTAFETA GINCANA	BENJAMINS B2 (2017)	FEMININO	☐
17:00	SALTO EM COMPRIMENTO	BENJAMINS B2 (2017)	FEMININO	☐
17:00	LANÇAMENTO DE VORTEX	BENJAMINS B2 (2017)	MASCULINO	☐
17:00	400 METROS	BENJAMINS A (2018)	MASCULINO	☐
17:15	400 METROS	BENJAMINS A (2018)	FEMININO	☐
17:20	400 METROS	BENJAMINS B1 (2015/2016)	MASCULINO	☐
17:30	400 METROS	BENJAMINS B1 (2015/2016)	FEMININO	☐
17:40	400 METROS	BENJAMINS B2 (2017)	FEMININO	☐
17:50	400 METROS	BENJAMINS B2 (2017)	MASCULINO	☐

ESCALÕES POR ANO

ESCALÕES	ANO DE NASCIMENTO
BENJAMINS A	2018
BENJAMINS B2	2017
BENJAMINS B1	2015-2016

MARCAS DE APURAMENTO PARA A FINAL

	COMPRIMENTO	VORTEX
BENJAMINS A FEMININOS	2.65 METROS	10.0 METROS
BENJAMINS B2 FEMININOS	2.85 METROS	13.0 METROS
BENJAMINS B1 FEMININOS	3.05 METROS	16.0 METROS
BENJAMINS A MASCULINOS	3.00 METROS	18.0 METROS
BENJAMINS B2 MASCULINOS	3.15 METROS	21.0 METROS
BENJAMINS B1 MASCULINOS	3.30 METROS	25.0 METROS

7. PRÉMIOS A ATRIBUIR NA FINAL INTERESCOLAS:

- Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada disciplina/Escalão/Género.

Leiria, 24 de junho de 2026

Projeto Mini Craque



TABELA DE REGISTO DE RESULTADOS

FASE DE ESCOLA

Escola :

Ano:

Agrupamento:

Nº	Nome	Ano	escalação	Género	Velocidade - 30 metros			Impulsão Horizontal			Vortex			Resistência		
					Resultado	Class	Situação	Resultado	Class	Situação	Resultado	Class	Situação	Resultado	Class	Situação
1		2014	Benjamim A	F			Não Apurada	0,00		Não Apurada	0,00		Não Apurada			Não Apurada
2			#N/D	F			Não Apurada	0,00		Não Apurada	0,00		Não Apurada			Não Apurada
3			#N/D	F			Não Apurada	0,00		Não Apurada	0,00		Não Apurada			Não Apurada
4			#N/D	F			Não Apurada	0,00		Não Apurada	0,00		Não Apurada			Não Apurada
5			#N/D	F			Não Apurada	0,00		Não Apurada	0,00		Não Apurada			Não Apurada
6			#N/D	F			Não Apurada	0,00		Não Apurada	0,00		Não Apurada			Não Apurada
7			#N/D	F			Não Apurada	0,00		Não Apurada	0,00		Não Apurada			Não Apurada
8			#N/D	F			Não Apurada	0,00		Não Apurada	0,00		Não Apurada			Não Apurada
9			#N/D	F			Não Apurada	0,00		Não Apurada	0,00		Não Apurada			Não Apurada
10			#N/D	F			Não Apurada	0,00		Não Apurada	0,00		Não Apurada			Não Apurada
11			#N/D	F			Não Apurada	0,00		Não Apurada	0,00		Não Apurada			Não Apurada
12			#N/D	F			Não Apurada	0,00		Não Apurada	0,00		Não Apurada			Não Apurada
13			#N/D	F			Não Apurada	0,00		Não Apurada	0,00		Não Apurada			Não Apurada

Nº	Nome	Ano	escalação	Género	Velocidade - 30 metros			Impulsão Horizontal			Vortex			Resistência		
					Resultado	Class	Situação	Resultado	Class	Situação	Resultado	Class	Situação	Resultado	Class	Situação
1			#N/D	M			Não Apurado	0,00		Não Apurado	0,00		Não Apurado			Não Apurado
2			#N/D	M			Não Apurado	0,00		Não Apurado	0,00		Não Apurado			Não Apurado
3			#N/D	M			Não Apurado	0,00		Não Apurado	0,00		Não Apurado			Não Apurado
4			#N/D	M			Não Apurado	0,00		Não Apurado	0,00		Não Apurado			Não Apurado
5			#N/D	M			Não Apurado	0,00		Não Apurado	0,00		Não Apurado			Não Apurado
6			#N/D	M			Não Apurado	0,00		Não Apurado	0,00		Não Apurado			Não Apurado
7			#N/D	M			Não Apurado	0,00		Não Apurado	0,00		Não Apurado			Não Apurado
8			#N/D	M			Não Apurado	0,00		Não Apurado	0,00		Não Apurado			Não Apurado
9			#N/D	M			Não Apurado	0,00		Não Apurado	0,00		Não Apurado			Não Apurado
10			#N/D	M			Não Apurado	0,00		Não Apurado	0,00		Não Apurado			Não Apurado
11			#N/D	M			Não Apurado	0,00		Não Apurado	0,00		Não Apurado			Não Apurado
12			#N/D	M			Não Apurado	0,00		Não Apurado	0,00		Não Apurado			Não Apurado
13			#N/D	M			Não Apurado	0,00		Não Apurado	0,00		Não Apurado			Não Apurado
14			#N/D	M			Não Apurado	0,00		Não Apurado	0,00		Não Apurado			Não Apurado