



1º ENCONTRO DE BENJAMINS

Estádio de Câmara de Lobos – 21 de Novembro de 2015
(organização: **G. D. Estreito**)

PARTICIPAÇÃO E REGULAMENTO

Este encontro é aberto à participação de equipas dos clubes filiados na AARAM e de equipas em representação de escolas.

A participação é mista e as equipas serão constituídas por, pelo menos, dois meninos e duas meninas que completem 9, 10 ou 11 anos em 2015.

Os clubes e escolas podem participar com quantas equipas desejarem.

O regulamento deste encontro rege-se pelo enunciado no regulamento da Taça de Benjamins – Fun'Athletics – 2015/16 que deve ser consultado no respetivo documento.

INSCRIÇÕES

Clubes - devem ter os seus atletas devidamente filiados e poderão efetuar a inscrição das suas equipas apenas no próprio dia do encontro.

Escolas - devem enviar uma relação de inscrição prévia, indicando os seguintes elementos dos seus alunos:

- Nº do Cartão de Cidadão
- Nº do Dorsal (da escola)
- Nome Completo
- Data de Nascimento

Estes dados devem ser enviados por e-mail para dtr_aaram@atletismomadeira.com (diretamente ou via DSDE) até a quinta-feira anterior ao dia do encontro, em ficheiro de formato Excel (a DSDE dispõe de um ficheiro já preparado para o efeito).

No dia do encontro, os responsáveis das escolas apenas terão de indicar o número de equipas que participam e os dorsais correspondentes a cada equipa.

Hora limite para recepção e confirmação de inscrições: **9h15**

PROGRAMA

Hora prevista de início: **9h45** / Hora prevista para o final: **12h00**

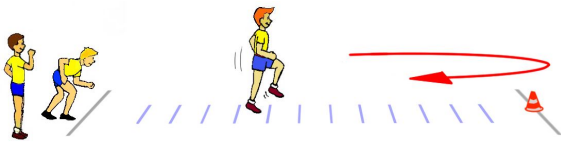
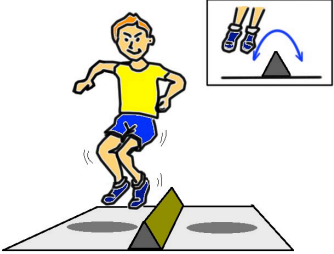
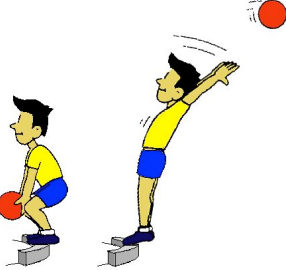
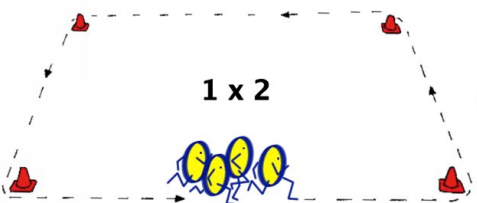
Será montado um circuito de estações com os jogos indicados na página seguinte (preferencialmente, todos os jogos serão realizados no relvado sintético).

Sendo previsível um número considerável de equipas participantes, serão montadas duas estações para cada jogo (exceto no jogo de resistência).

As equipas participam, em grupo, em todos os jogos.

Nota: Este encontro será realizado em simultâneo e de forma coordenada com outras provas do Desporto Escolar que irão decorrer na pista.

Serão distribuídas, duas ou mais equipas por jogo e respeitada a seguinte ordem de jogos:

Jogo / Descrição / Características	Ilustração
<p>Jogo de frequência em estafeta</p> <p>Competição em estafeta num percurso de ida e volta condicionado por marcas realizando 1 apoio entre cada marca e com transmissão frontal. Cronometra-se o tempo total da equipa.</p> <p>Cada percurso terá cerca de 14m para cada lado, incluindo uma zona com 12 marcas colocadas a cada 100cm (ver ilustração). Por cada criança que saia antes do tempo ou não cumpra 1 apoio por intervalo, a equipa é penalizada com + 4 segundos. Serão montados, pelo menos, dois percursos idênticos.</p>	
<p>Saltitares rápidos</p> <p>Durante 15 segundos, realizar o máximo número de saltos a pés juntos transpondo lateralmente um pequeno obstáculo. <u>2 tentativas</u></p> <p>Obstáculo com cerca de 80 x 15 x 15 cm.</p>	
<p>Lançamento Dorsal</p> <p>Lançamento a duas mãos de uma bola medicinal de 1kg sobre a cabeça e para trás. Medição por níveis (intervalos de 1,5m). 3 ensaios</p> <p>Realizar o lançamento de cima da antepara ou de uma caixa (10cm). O lançador pode (deve...) desequilibrar o seu corpo no sentido da zona de queda. O ângulo do sector de queda é de cerca de 30º. As primeiras marcas (início do nível 2) são colocadas a 5m do limite da zona de lançamento. Colocam-se mais 5 marcas a intervalos de 1,5m. (ver esquema para zona de lançamentos)</p>	
<p>Corrida duplicada</p> <p>Cada equipa, em grupo, realiza uma corridas num percurso definido (entre 300 e 500m). Passado um minuto terá de realizar outra corrida com o dobro da extensão no dobro do tempo realizado na primeira corrida. Cronometra-se o tempo do último elemento da equipa em ambas as corridas.</p> <p>Vence a equipa que se aproximar mais do dobro do tempo realizado na primeira corrida.</p>	

Esquema para zona de lançamentos:

