



## 5º ENCONTRO DE BENJAMINS - **RECTIFICADO**

Estádio de Câmara de Lobos – 12 de março de 2016  
( organização: **A. C. D. São João** )

### **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 2016.

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 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](mailto: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 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
------------------------------------	------------

### Corrida de 40m barreiras

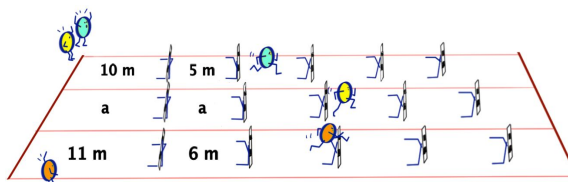
Corrida com 4 barreiras de 50cm de altura e partida a 2 apoios.

Vozes: *Aos seus lugares* + sinal sonoro (claque).

Cronometragem normal, com início no instante em que a claque bate (ao instante visual e não ao som).

Cada corredor de barreiras pode ter diferentes distâncias:

- 10 a **11m** à 1ª barreira
- 5 a **6m** entre barreiras



### Comprimento

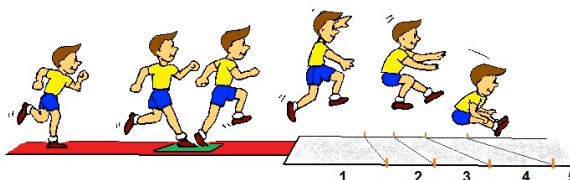
Salto em comprimento normal, com corrida limitada a 15m e chamada sobre tapete (60 x 60cm).

Medição por níveis (intervalos de 40cm).

3 tentativas

O limite do tapete é colocado a cerca de 1m da caixa de areia.

A 2m do limite do tapete, de ambos os lados da caixa de areia, são colocadas as primeiras marcas, correspondente ao início do nível 2 e são acrescentadas mais cinco ou seis marcas de 40 em 40 cm.



### Vórtex (dardo)

Lançamento a uma mão (tipo Dardo) de um Vórtex ( $\pm 150g$ ) sobre o ombro.

(recomenda-se o balanço simples: E→D-E ou E-D-E→D-E)

Medição por níveis (intervalos de 3m).

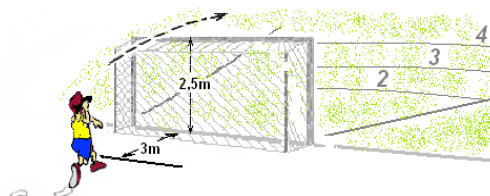
3 ensaios

Preferencialmente, realizar o lançamento por cima de um obstáculo alto (uma baliza de futebol, por exemplo – ver figura ao lado).

O ângulo do sector de queda é de cerca de 30°.

As primeiras marcas (início do nível 2) são colocadas a 12m do limite da zona de lançamento. Colocam-se mais 5 marcas a intervalos de 3m.

(ver esquema)

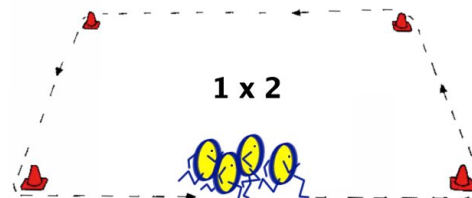


### Corrida duplicada

Cada equipa, em grupo, realiza uma corrida 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.

Vence a equipa que se aproximar mais do dobro do tempo realizado na primeira corrida.



Esquema para zona de lançamentos:

