



5º ENCONTRO DE BENJAMINS

Estádio de Câmara de Lobos – 4 de março de 2017
(organização: **Club Sport Marítimo**)

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 2017.

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 – 2016/17 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 de Competição (3 nomes: 1º, 2º e último)
- Data de Nascimento

Estes dados devem ser enviados por e-mail para apereira@atletismomadeira.pt (diretamente ou via DSDE) até a quinta-feira anterior ao dia do encontro, em ficheiro de formato Excel disponibilizado pela DSDE ou descarregado da página da AARAM – atletismodamadeira.pt).

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: **12h15**

Será montado um circuito de estações com os jogos indicados na página seguinte.

Se for previsível um número considerável de equipas participantes, serão montadas duas estações para cada jogo.

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

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

Jogo / Descrição / Características	Ilustração
------------------------------------	------------

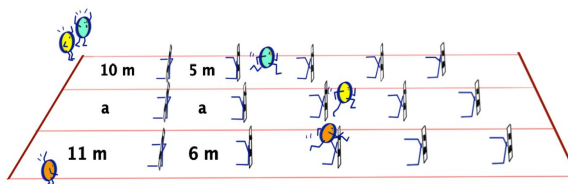
Corrida de 40m barreiras

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



10 saltos

10 saltos sobre 10 marcas, com um apoio entre cada marca e corrida limitada a 10m.

Diferenciação por grau de dificuldade.

Até não conseguir (se os níveis iniciais forem demasiado fáceis, tentar logo níveis mais difíceis para não fazer demasiados saltos)

São colocadas 4 a 5 seqüências de 10 marcas (cones ou linhas) com intervalos iguais dentro da mesma seqüência (excepto entre as duas primeiras marcas – com mais 50cm de intervalo) e com diferença de 20cm entre cada seqüência.

A seqüência mais fácil terá um intervalo de 1,70m entre cones.

(ver esquema)



Arco (disco)

Lançamento a uma mão (tipo Disco) de um Arco (ø30cm; ±300g) em tubo maleável.

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

Medição por níveis (intervalos de 3m).

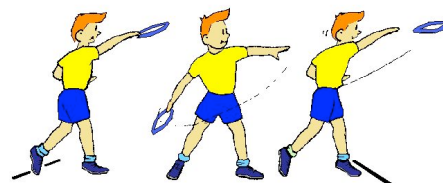
3 ensaios

Realizar o lançamento dentro do círculo ou traçar um limite com duas linhas separadas por cerca de 2m.

O ângulo do sector de queda é de cerca de 45º.

As primeiras marcas (início do nível 2) são colocadas a 10m do limite da zona de lançamento. Colocam-se mais 5 marcas a intervalos de 3m.

(ver esquema)

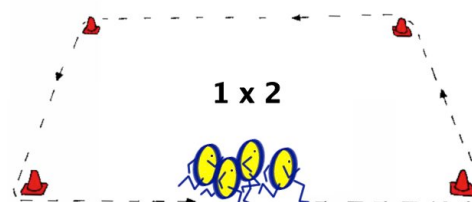


Corrida duplicada

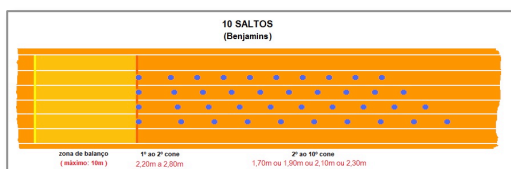
Cada equipa, em grupo, realiza uma corrida num percurso definido (entre 300 e 500m). Passado um minuto terá de realizar outra corrida com o dobro da extensão no dobro do tempo realizado na primeira corrida.

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 10 saltos:



Esquema para lançamento do Arco:

