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 nascidos em **2008**, **2009** e **2010**.

Os clubes e escolas podem participar com quantas equipas desejarem.

O regulamento deste encontro rege-se pelo enunciado no **regulamento da *Taça Fun'Athletics – 2018/19*** 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 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 que pode ser 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: **9h40**

PROGRAMA

Hora prevista de início: **10h20** / Hora prevista para o final: **12h00**

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 (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 o **Quilómetro Jovem**.

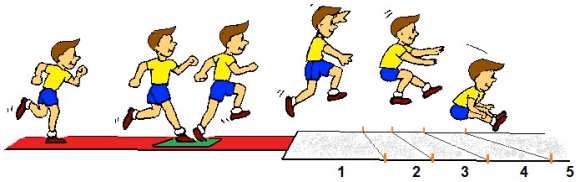
Serão distribuídas, duas ou mais equipas por jogo e respeitada a seguinte ordem de jogos:

Jogo / Descrição / Características	Ilustração

Comprimento - início às 10h20

Salto em comprimento normal, com corrida limitada a 15m e chamada sobre tapete (60 x 60cm).
Medição por níveis (intervalos de 40cm).
3 tentativas

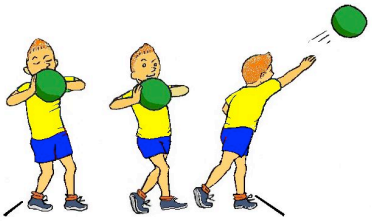
O limite do tapete é colocado a cerca de 1m da caixa de areia.
A 2m do limite do tapete, de ambos os lados da caixa de areia, são colocadas as primeiras marcas, correspondente ao início do nível 2 e são acrescentadas mais cinco ou seis marcas de 40 em 40 cm.



Bola Medicinal (peso) - início às 10h20

Arremesso frontal a uma mão (tipo peso) de uma bola medicinal de 1 kg.
(recomenda-se o balanço simples: E→D-E – para destros)
Medição por níveis (intervalos de 1m).
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 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 1m.
(ver esquema – anexo a))

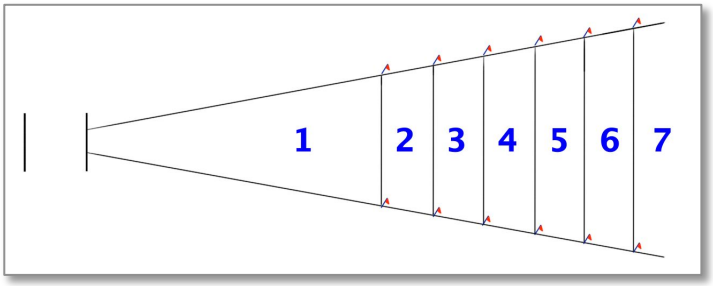


Estafeta de 4x 250m – previsto para as 11h25

Quatro elemento da equipa (dois meninos e duas meninas) realizam uma corrida em forma de estafeta transportando um testemunho pela distância total de 1.000m.

Cada elemento percorre cerca de 250m entregando o testemunho numa zona de transmissão de 20m.
Início das zonas de transmissão aos: 240m, 490m e 740m.

Anexo a) Esquema para zona de lançamentos:



NOTA: Para além dos prémios habituais do Encontro Fun'Athletics (da responsabilidade do clube organizador) a AARAM irá atribuir medalhas às 3 melhores equipas na estafeta de 4x250m.