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 **2009, 2010** e **2011**.

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 – 2019/20*** 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 efetuar a inscrição prévia na plataforma PLACE de acordo com as instruções da Direção de Serviços do Desporto Escolar (DSDE).

A DSDE deve enviar as inscrições por e-mail para apereira@atletismomadeira.pt 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: **9h30**

PROGRAMA

Hora prevista de início: **10h00** / 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.

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.

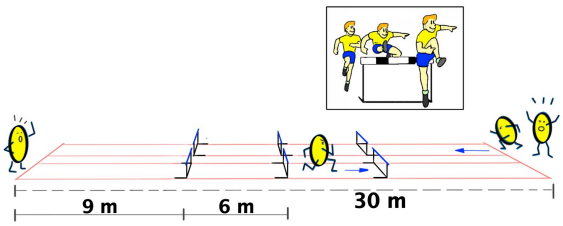
Serão distribuídas, duas ou mais equipas por jogo e respeitada a seguinte ordem de jogos:

Jogo / Descrição / Características	Ilustração

Estafeta frontal c/ barreiras

Corrida em estafeta com barreiras (sem testemunho).
Cronometra-se o tempo total da equipa.

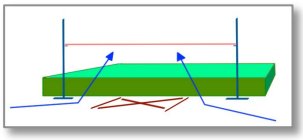
Cada percurso terá 30m, com 3 barreiras de 40-50cm espaçadas entre si por cerca de 6m (9m até a 1ª barreira).
Cada equipa utiliza dois corredores com barreiras em sentidos opostos (ver ilustração).
Por cada criança que saia antes do tempo ou não transponha as barreiras, a equipa é penalizada com + 3 segundos.
Serão montados, pelo menos, dois percursos idênticos.

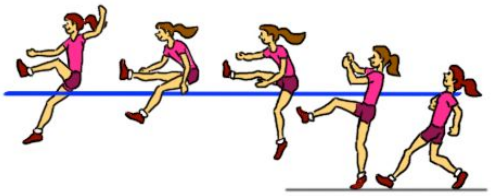


Salta de tesoura

Salto com chamada a um pé ultrapassando uma fasquia em estilo tesoura (ver figura).
A corrida é limitada a 10m e é obrigatório cair sobre os pés.
Cada criança terá 5 tentativas (no total) para transpor 4 alturas: 70, 80, 90 e 100cm.

É montada uma fasquia com um colchão de queda pequeno (ou uma caixa de areia), sendo claramente definida uma zona interdita na parte central da fasquia (ver figura).
Conta 1 ponto por participar + 1 ponto por cada altura transposta pelos elementos da equipa (máximo: 5 pontos por cada elemento).

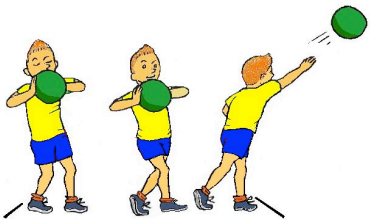




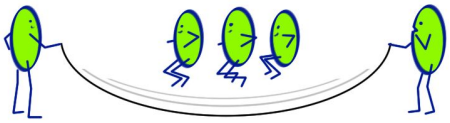
Bola Medicinal (peso)

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 4m do limite da zona de lançamento. Colocam-se mais 6-7 marcas a intervalos de ±1m.
(ver esquema – anexo b))



Saltar a corda grande

Cada equipa tem 4 minutos para realizar o maior nº de saltos.
Todos os elementos têm de passar pelas 2 atividades: saltar e fazer girar a corda.
Conta-se o número total de transposições da equipa.

As crianças podem trocar de posição a cada 30" ou 1 minuto (ninguém pode ficar mais de 1 minuto a girar a corda).
Um assistente vai dando informação do tempo que passa a cada 30 segundos (o cronómetro não para). Outro conta o número de transposições da corda sem que esta fique presa nalgum elemento.
Vence a equipa que realizar o maior número de transposições.