

PARTICIPAÇÃO E REGULAMENTO

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

Os clubes e escolas podem participar com quantas equipas desejarem.

As equipas serão constituídas por, pelo menos, quatro elementos nascidos em **2012, 2013** ou **2014**.

As equipas podem ser formadas por 4 a 7 elementos, preferencialmente do mesmo sexo (equipas mistas contam para a classificação masculina).

Haverá uma classificação única para ambos os sexos para efeitos de pontuação para a *Taça de Benjamins* e uma classificação por sexo para premiação das melhores equipas femininas e masculinas do encontro.

O regulamento deste encontro rege-se pelo enunciado no **regulamento da Taça de Benjamins Fun'athletics 2022/2023** que deve ser consultado no respetivo documento.

INSCRIÇÕES

Clubes - devem ter os seus atletas devidamente filiados e poderão efetuar a confirmação 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 aaram.ap@gmail.com (diretamente ou via DSDE) até a quinta-feira anterior ao dia do encontro, em ficheiro de formato Excel.

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 confirmação da constituição das equipas: **9h30**

PROGRAMA

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

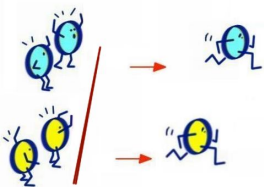
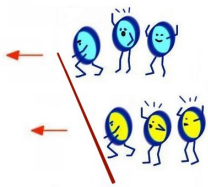
Será montado um circuito de estações com os jogos indicados na página seguinte.

Sendo necessário e possível, serão montadas duas estações para cada jogo.

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

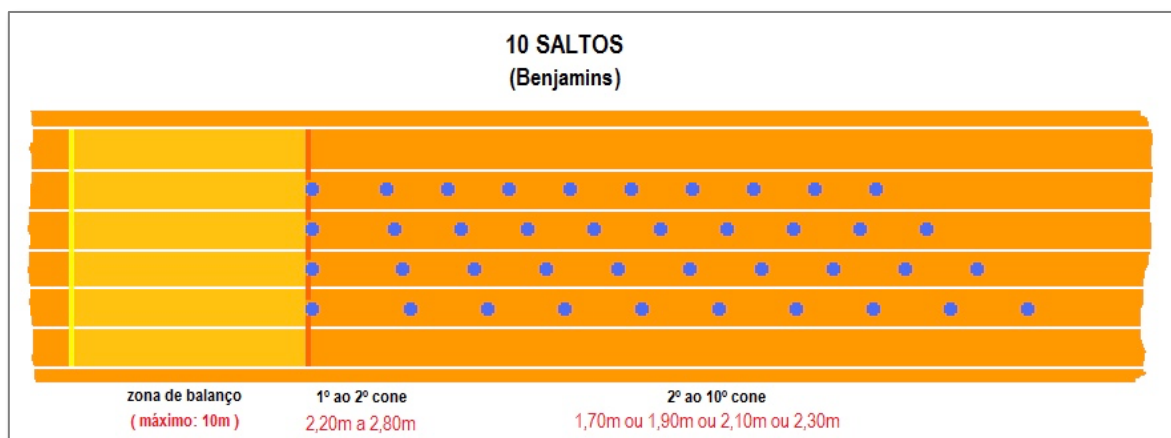
Serão distribuídas, duas ou mais equipas por jogo e respeitada a seguinte ordem de jogos:

1. Estafeta frontal

Descrição	Montagem
<p>Corrida em estafeta frontal simples. Cada elemento parte depois de tocar na mão do companheiro.</p> <p>Cronometra-se o tempo total da equipa.</p> <p>Por cada criança que saia antes do tempo, a equipa é penalizada com + 3 segundos.</p>	<p>Utilizam-se duas linhas paralelas afastadas para definir a posição de espera dos elementos das equipas (metade em cada linha). Cada percurso terá cerca de 30m.</p> <p>Serão montados, pelo menos, dois percursos idênticos.</p>
	

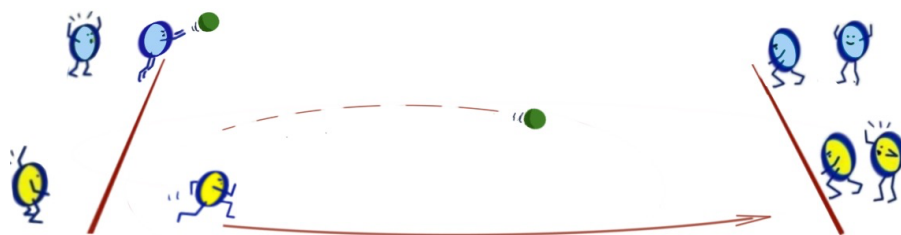
2. Salta e ressalta (10 saltos)

Descrição	Montagem
<p>10 saltos sobre 10 marcas, com um apoio entre cada marca e corrida limitada a 10m.</p> <p>Diferenciação por grau de dificuldade.</p> <p><u>Até não conseguir</u> (se os níveis iniciais forem demasiado fáceis, tentar logo níveis mais difíceis para não sobrecarregar)</p>	<p>São colocadas 5 a 6 seqüências de 10 marcas (preferencialmente linhas) com intervalos iguais dentro da mesma seqüência (exceto entre as duas primeiras marcas – com mais 50cm de intervalo) e com diferença de 20cm entre cada seqüência.</p> <p>A seqüência mais fácil terá um intervalo de 1,70m entre cones.</p>

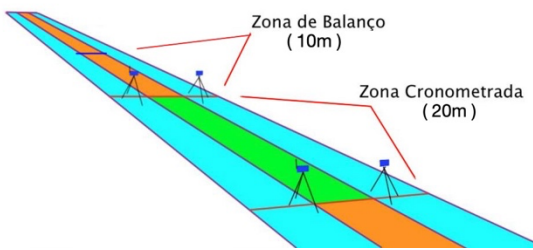


3. Estafeta com Bola Medicinal

Descrição	Montagem
<p>Estafeta frontal c/ 10m de percurso, efetuando um total de <u>20 lançamentos</u> de Bola Medicinal de 1kg.</p> <p>Cada elemento lança e corre em frente (pela direita) p/ ocupar a sua vez na posição oposta.</p> <p>O lançamento terá de ser efetuado com ambos os pés atrás da linha limite, empurrando a bola a partir do peito.</p> <p>Por cada lançamento à frente da linha a equipa é penalizada com + 3 segundos</p>	<p>Para cada equipa são marcadas 2 linhas paralelas c/ 10m de afastamento entre si (ver ilustração).</p> <p>As equipas devem estar suficientemente afastadas e podem experimentar o evento antes da competição.</p>



4. Velocidade Máxima (em conjunto c/ o jogo seguinte – as equipas alternam os 2 jogos)

Descrição / Montagem	Ilustração
<p>20m lançados</p> <p>Corrida de 30m, cronometrando-se os últimos 20m com células fotoelétricas.</p> <p>Regista-se o tempo (ou a velocidade) de cada elemento.</p> <p>3 ensaios</p> <p>Na pista, marcar uma linha de partida, outra linha 10m depois e uma linha final aos 30m.</p> <p>Colocar o 1º par de células aos 10m e o 2º par aos 30m.</p>	<p>Velocidade Máxima</p> <p>Zona de Balanço (10m)</p> <p>Zona Cronometrada (20m)</p> 

5. Saltar a corda grande (em conjunto c/ o jogo anterior – as equipas alternam os 2 jogos)

Descrição / Montagem	Ilustração
<p>Cada equipa tem 4 minutos para realizar o maior nº de saltos.</p> <p>Todos os elementos têm de passar pelas 2 atividades: saltar e fazer girar a corda.</p> <p>Conta-se o número total de transposições da equipa.</p> <p>As crianças podem trocar de posição a cada 30" ou 1 minuto (ninguém pode ficar mais de 1 minuto a girar a corda).</p> <p>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.</p> <p>Vence a equipa que realizar o maior número de transposições.</p>	