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.

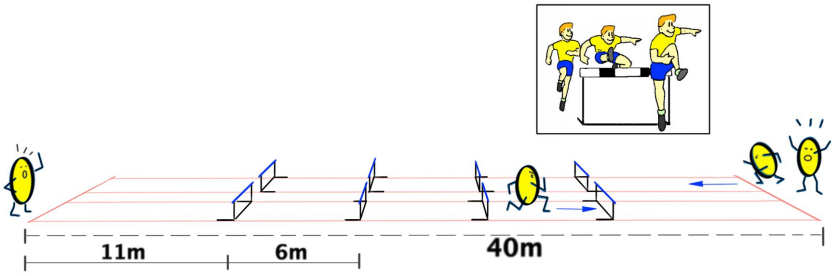
Sendo necessário e possível, serão montadas duas estações para cada jogo.

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

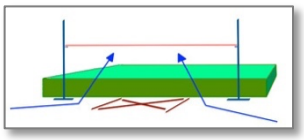
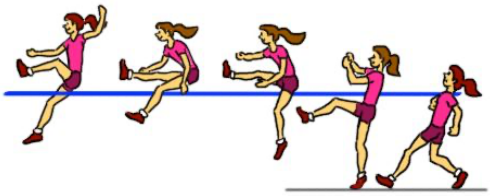
Serão distribuídas, duas ou mais equipas por jogo e respeitada a seguinte ordem de jogos:

1. Estafeta frontal com barreiras

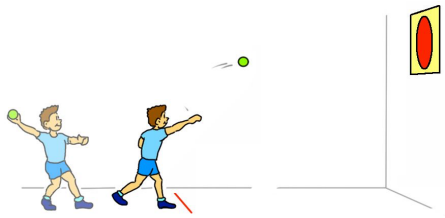
Descrição	Montagem
Corrida em estafeta com barreiras (sem testemunho). Cronometra-se o tempo total da equipa. Por cada saída antes do tempo ou sem transpor as barreiras, a equipa é penalizada com + 3 segundos.	Cada percurso terá 40m, com 4 barreiras de 50cm (ou 40cm) espaçadas entre si por cerca de 6m (11m até a 1ª barreira). Cada equipa utiliza dois corredores com barreiras em sentidos opostos (ver ilustração). Serão montados, pelo menos, dois percursos idênticos.



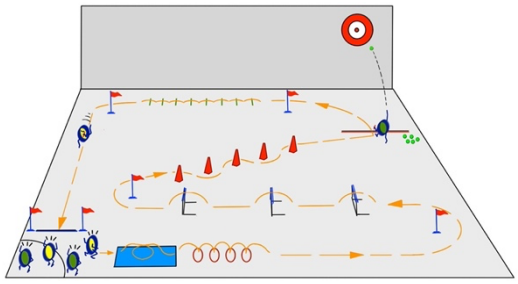
2. Salta de tesoura

Descrição / Montagem	Ilustração
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).	

3. Tiro ao Alvo

Descrição / Montagem	Ilustração
Lançamento a uma mão (tipo Dardo) de uma bola de ténis (ou mini-vortex) contra um alvo na parede (±3m de diâmetro**).** Lançar (com ou sem balanço) antes de cada linha de lançamento. Pontuação (por cada acerto): 1ª linha = 2p ; 2ª linha = 3p; etc. 4 ensaios Cada criança pode escolher a linha de lançamento	
A primeira linha de lançamento (nível 2) é colocada a ±6m da parede. Colocam-se mais 4 a 6 linhas de lançamento a intervalos de ±3m.	

4. Circuito Fun

Descrição / Montagem	Ilustração
Corrida em estafeta num percurso com tarefas variadas (exemplos: fazer um rolamento; acertar com uma bola num alvo;...). Cronometrar o tempo da equipa. De preferência, correm duas equipas de cada vez.	
Por cada tarefa não cumprida é somada uma penalização de 3 segundos ao tempo total da equipa. Vence a equipa que somar o menor tempo.	