

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.

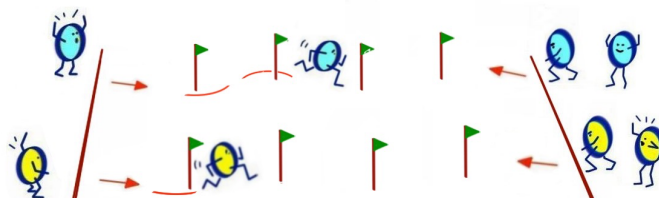
Sendo necessário e possível, serão montadas duas estações para cada jogo.

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

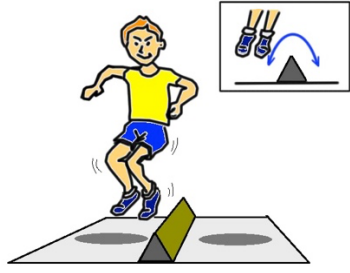
Serão distribuídas, duas ou mais equipas por jogo e respeitada a seguinte ordem de jogos:

1. Estafeta slalom

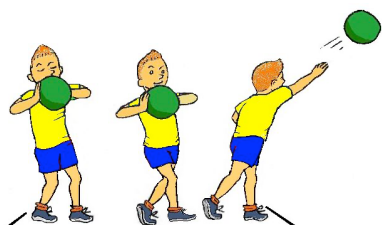
Descrição	Montagem
<p>Corrida em estafeta frontal contornando obstáculos verticais.</p> <p>Cronometra-se o tempo total da equipa.</p> <p>Por cada criança que saia antes do tempo ou não cumpra o slalom, a equipa é penalizada com + 3 segundos.</p>	<p>Cada percurso terá cerca de 20m com 4 ou 5 sinalizadores verticais ligeiramente desfasados que devem ser contornados (ver ilustração).</p> <p>Serão montados, pelo menos, dois percursos idênticos.</p>



2. Saltitares

Prova / Descrição / Montagem	Ilustração
<p>Saltitares</p> <p>Durante 15 segundos, realizar o máximo número de saltos a pés juntos transpondo lateralmente um pequeno obstáculo.</p> <p><u>2 tentativas</u></p> <p>Obstáculo com cerca de 80 x 15 x 15 cm.</p>	 <p>A ilustração mostra um menino em uma t-shirt amarela e shorts azuis a saltitar sobre um pequeno obstáculo triangular verde. Acima dele, há um ícone de um relógio e uma seta curva que indica o movimento lateral do salto. O chão é representado por um retângulo cinza com duas áreas de sombra.</p>

3. Lançamento da bola medicinal (tipo peso)

Descrição / Montagem	Ilustração
<p>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 1,25m). 3 ensaios</p> <p>Realizar o lançamento dentro do círculo ou traçar um limite com duas linhas separadas por cerca de 2m. As primeiras marcas (início do nível 2) são colocadas a 3m do limite da zona de lançamento. Colocam-se mais 6 a 8 marcas a intervalos de ±1,25m. <i>(ver esquema – anexo a))</i></p>	

4. Salta a corda grande

Descrição / Montagem	Ilustração
<p>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.</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). 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.</p>	