

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.

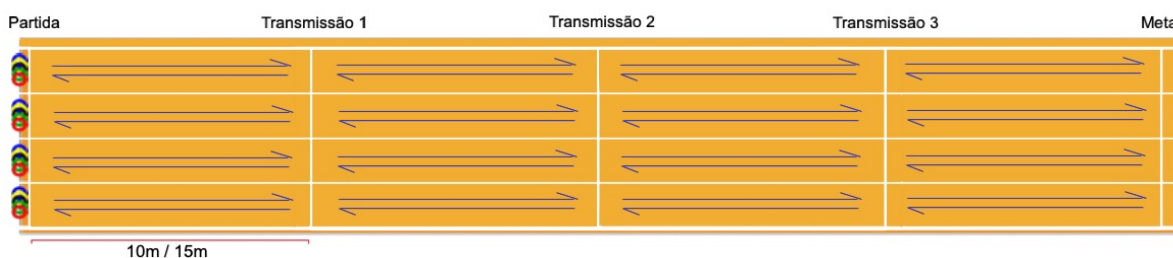
As equipas participam, em grupo, em todos os jogos.

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

1. Estafeta dos 5 anéis olímpicos

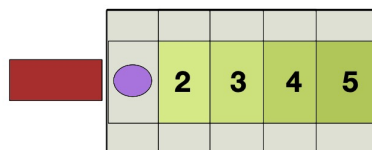
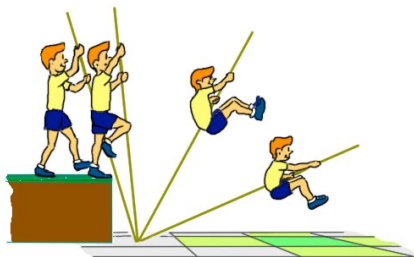
Descrição	Montagem
<p>5 anéis de borracha terão de ser transportados da partida até a meta, um de cada vez, através de 4 percursos de <u>10m</u> (a 15m). O primeiro elemento entrega o 1º anel ao 2º elemento e volta à partida buscar o 2º anel, etc. Todos os elementos da equipa fazem o mesmo até que o último anel chegue à meta. Os anéis podem ser entregues em mão ou pousados sobre a linha de transmissão.</p>	<p>São definidos quatro percursos idênticos, marcando linhas de transmissão a cada <u>10m</u> (ou 15m). A corrida tem início com 5 anéis atrás da linha de partida e termina quando o último elemento da equipa ultrapassa a linha de meta com o último anel.</p>

Estafeta dos Anéis

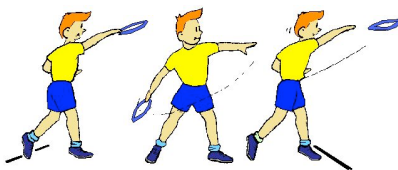


2. Balanço radical (com vara)

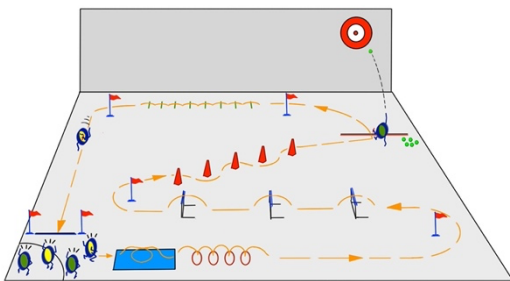
Descrição	Montagem
<p>Salto para a areia apoiado numa vara, partindo de uma plataforma elevada ($\pm 80\text{cm}$). 3 tentativas. Soma os níveis de acordo com a zona de queda (ver ilustração).</p>	<p>Caixa com ($\pm 80\text{cm}$) colocada junto à caixa de areia. Local de apoio da vara na areia definido por um arco à frente da caixa. Com fitas ou sinalizadores, marca-se uma grelha de pontuação na areia (ver ilustração). Níveis progridem de 50 em 50cm.</p>



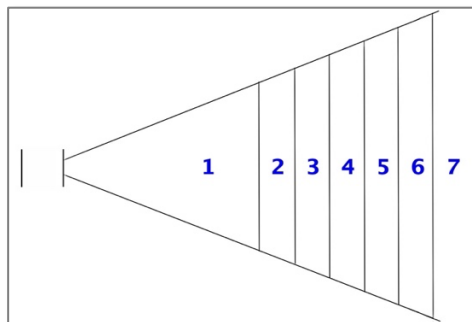
3. Lançamento do arco

Descrição / Montagem	Ilustração
<p>Lançamento a uma mão (tipo Disco) de um Arco (ø30cm; ±300g) em tubo maleável. (recomenda-se o balanço simples: E → D-E) Medição por níveis (intervalos de 2,5m). 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 ±7,5m do limite da zona de lançamento. Colocam-se mais 6-10 marcas a intervalos de ±2,5m. (ver esquema – anexo a))</p>	

4. Circuito Fun

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

Anexo a) Esquema para zona de lançamento do Arco:



Nota: Nas zonas de lançamento, os níveis são medidos ao centro do sector de queda (como forma de valorizar também a precisão da direção do lançamento).