

## **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](mailto: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.

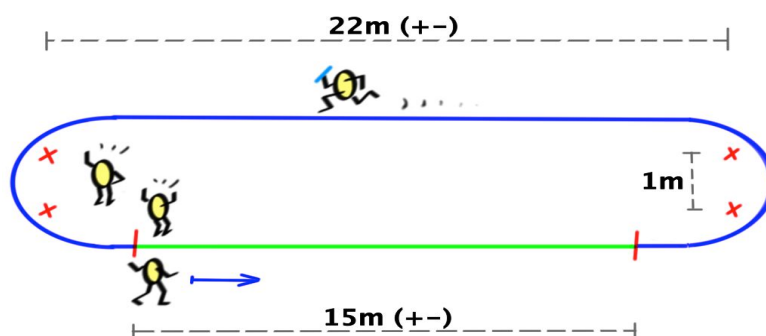
Sendo necessário e possível, serão montadas duas estações para cada jogo.

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

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

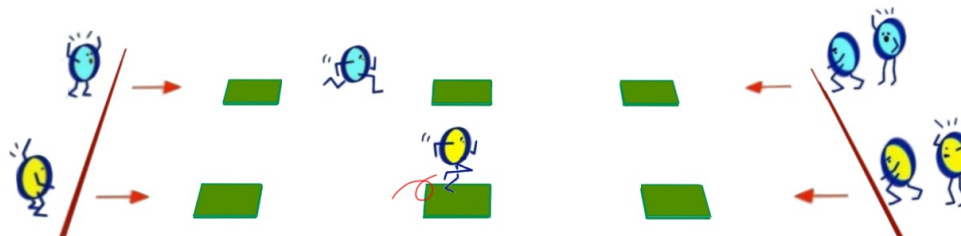
### 1. Estafeta com zona de transmissão (Bend Relay)

Descrição	Montagem
<p><b>Corrida em estafeta à volta de um percurso com transmissão em movimento.</b>            Cronometra-se o tempo total da equipa.            Por cada transmissão realizada fora da zona, a equipa é penalizada com + 3 segundos.</p>	<p>Cada percurso terá cerca de 50m e a zona de transmissão cerca de 15m (ver ilustração).            Serão montados, pelo menos, dois percursos idênticos.</p>

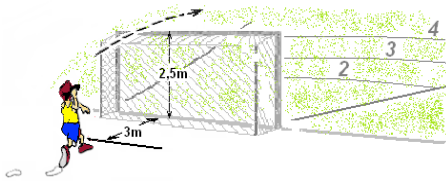


### 2. Estafeta Salta-Ribeiras (ao pé coxinho)

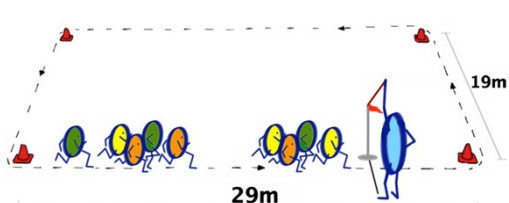
Descrição	Montagem
<p>Estafeta frontal c/ 30m de distância e c/ 3 obstáculos horizontais igualmente espaçados no percurso.            Os obstáculos terão de ser ultrapassados ao pé-coxinho.            Cada falha penaliza 1 segundo</p>	<p>Percurso com ±30m com 3 obstáculos horizontais (1m x 70cm x 5-10 cm) espaçados a intervalos regulares.</p>



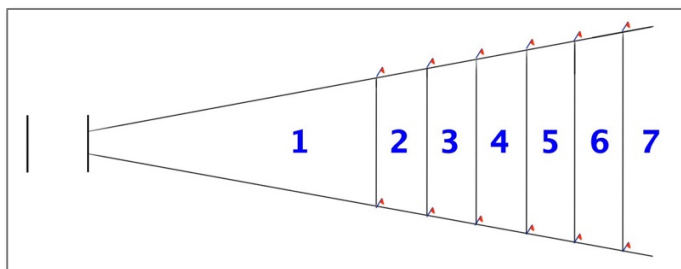
### 3. Lançamento do vortex

Descrição / Montagem	Ilustração
<p><b>Lançamento a uma mão (tipo Dardo) de um Vortex (±150g) sobre o ombro.</b> (recomenda-se o balanço simples: E→D-E ou E-D-E→D-E) Medição por níveis (intervalos de 2,5m). 3 ensaios</p> <p>Preferencialmente, realizar o lançamento por cima de um obstáculo alto (uma baliza de futebol, por exemplo – ver figura ao lado). As primeiras marcas (início do nível 2) são colocadas a ±10m do limite da zona de lançamento. Colocam-se mais 6-10 marcas a intervalos de ±2,5m. <i>(ver esquema – anexo a)</i></p>	

### 4. Corrida da Cancela

Descrição / Montagem	Ilustração
<p><b>Num percurso de 100m, existe uma cancela que só abre durante períodos de 10 segundos.</b> <b>O intervalo entre cada período de abertura vai diminuindo de forma a que as crianças tenham de correr cada vez mais depressa para conseguir apanhar a cancela aberta.</b> Conta 1 ponto por cada vez que cada elemento da equipa passa a cancela aberta.</p> <p>Tempos a cumprir em cada volta de 100m: <b>22(+10) +20(+10) +18(+10) + 16(+10) +14(+10) + 12(+10) +11(+10) +10(+10)</b></p>	<p>Tempo contínuo (apito aos min'seg): 22 (32) / 52 (1'02) / 1'20 (1'30) / 1'46 (1'56) / 2'10 (2'20) / 2'32 (2'42) / 2'53 (3'03) / 3'13 (3'23)</p> 

**Anexo a)** Esquema para zona de lançamentos:



**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).