Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

ENCONTRO DE BENJAMINS
TAÇA FUN'ATHLETICS – SUB12

20 de maio de 2023

Estádio de Câmara de Lobos (org. ARCA-M)

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** (excecionalmente, dado ser o último encontro da *Taça Fun'Athletics* desta época, é autorizada também a formação de equipas com crianças nascidas em **2015 e 2016** – preferencialmente formando equipas destas idades).

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.

E**scolas** - 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.

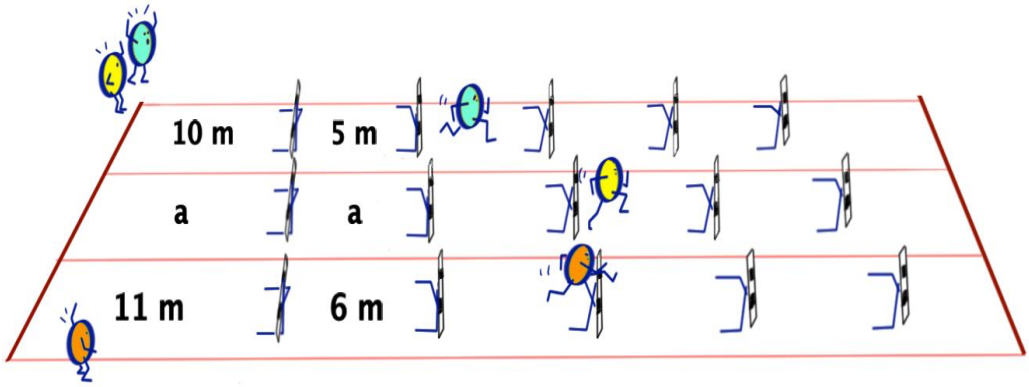
Sendo necessário e possível, serão montadas duas estações para cada jogo.

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

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

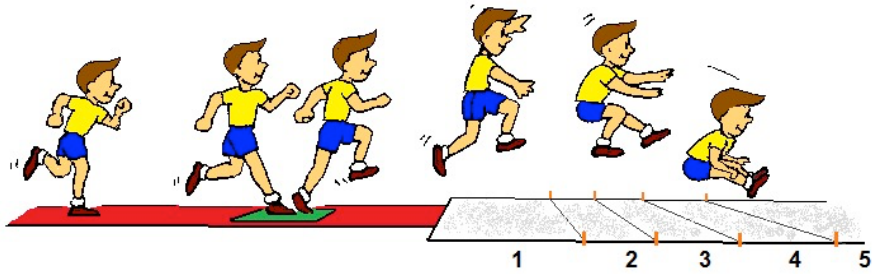
1. 40m barreiras

Descrição	Montagem
Corrida com 4 barreiras de 50cm de altura e partida a 2 apoios. Vozes: *Aos seus lugares* + sinal sonoro (claque). Cronometragem normal, com início no instante em que a claque bate (ao instante visual e não ao som). Nota: será montada uma ou duas pistas com barreiras de 40cm para os mais pequeninos (nascidos em 2015 e 2016).	Cada corredor de barreiras pode ter diferentes distâncias: - 10 a **11m** à 1ª barreira - 5 a **6m** entre barreiras

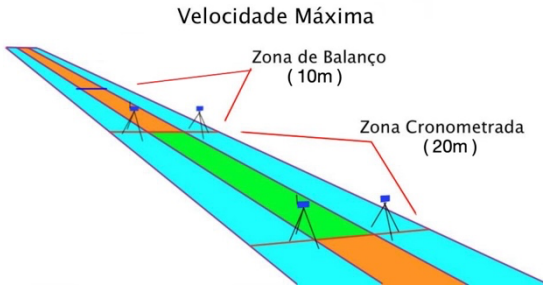


2. Salto em comprimento Kids

Descrição	Montagem
Salto em comprimento normal, com corrida limitada a 15m e chamada sobre tapete (60 x 60cm). Medição por níveis (intervalos de 25cm). 3 tentativas	O limite do tapete é colocado a cerca de 1m da caixa de areia. A 1,5m do limite do tapete, de ambos os lados da caixa de areia, são colocadas as primeiras marcas, correspondente ao início do nível 2 e são acrescentadas mais 7 ou 8 marcas de 25 em 25 cm.

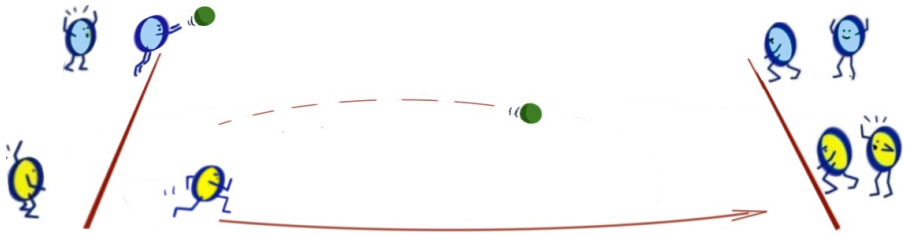


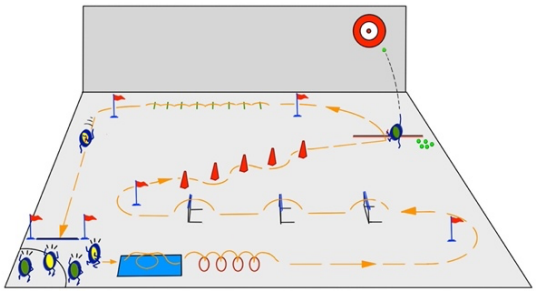
3. Velocidade Máxima

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

4. Estafeta com Bola Medicinal

Descrição	Montagem
Estafeta frontal c/ **8m** de percurso (**6m** para as equipas dos mais pequeninos – 2015 e 2016), efetuando um total de <u>20 lançamentos</u> de Bola Medicinal de 1kg . Cada elemento lança e corre em frente (pela direita) p/ ocupar a sua vez na posição oposta. O lançamento terá de ser efetuado com ambos os pés atrás da linha limite, empurrando a bola a partir do peito. Por cada lançamento à frente da linha a equipa é penalizada com + 3 segundos	Para cada equipa são marcadas 2 linhas paralelas c/ 10m de afastamento entre si (ver ilustração). As equipas devem estar suficientemente afastadas e podem experimentar o evento antes da competição.



5. 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. Nota - As equipas de crianças mais pequenas (2015 e 2016) poderão ter tarefas facilitadas. Poderá haver bonificações de tempo (por acertos no alvo) ou penalizações por tarefas não cumpridas. Vence a equipa que somar o menor tempo.