

PARTICIPAÇÃO E REGULAMENTO

Este encontro é dirigido à participação de equipas dos clubes filiados na AARAM.

A participação é mista e as equipas serão constituídas por, pelo menos, dois meninos e duas meninas nascidos em **2010, 2011** ou **2012**.

Os clubes podem participar com equipas de 4 a 7 elementos de ambos os sexos (preferencialmente 4 elementos por equipa).

O regulamento deste encontro rege-se pelos princípios enunciados no Programa Regional para Benjamins da AARAM.

No sentido de respeitar o plano de contingência do estádio para a Covid-19, não poderão participar mais do que 60 crianças nesta atividade, pelo que as inscrições poderão ser limitadas.

Os atletas e todos os restantes agentes desportivos, devem respeitar os procedimentos indicados no ***Guia de procedimentos para a organização de competições de atletismo na RAM*** nos aspetos que sejam aplicáveis a este encontro.

INSCRIÇÕES

Os clubes devem enviar uma inscrição prévia dos seus atletas (até 5ª feira anterior ao encontro), podendo definir no dia do encontro a constituição das suas equipas.

Hora limite para confirmação da constituição das equipas: **9h30**

PROGRAMA

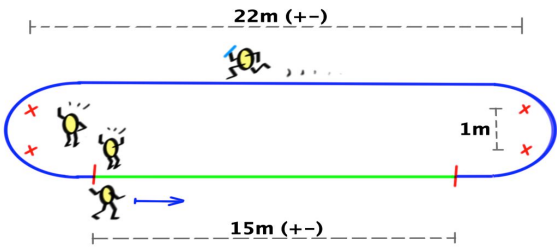

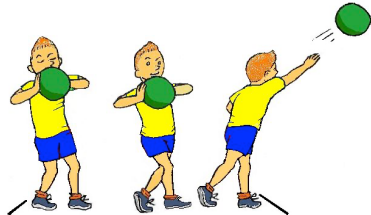
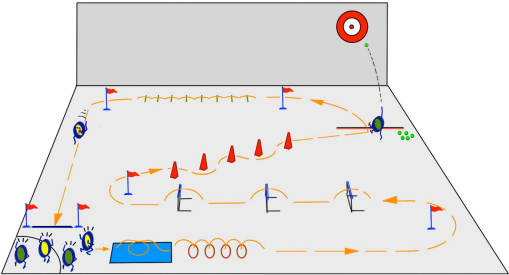
Hora prevista de início: **10h00** / Hora prevista para o final: **12h00**

Será montado um circuito de estações com os jogos indicados na página seguinte.

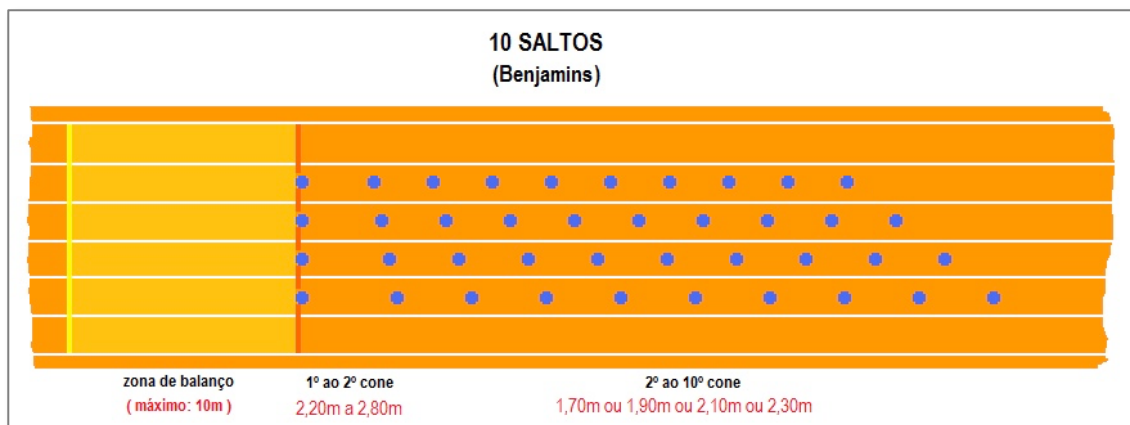
Nos jogos em que tal for possível, serão montadas duas estações para cada jogo.

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

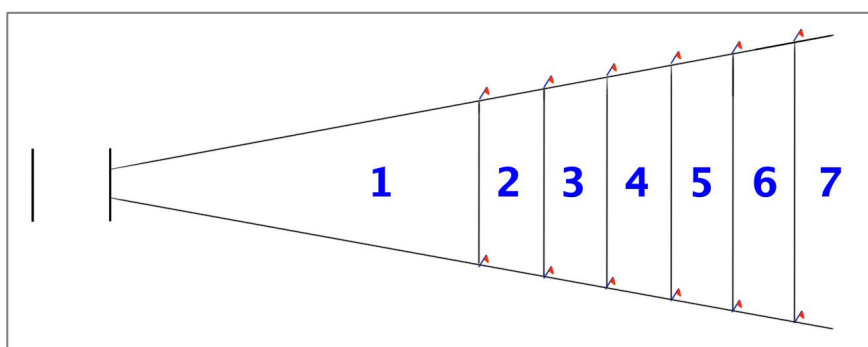
Serão distribuídas, duas ou mais equipas por jogo e respeitada a seguinte ordem de jogos:

Jogo / Descrição / Características	Ilustração
<p>Estafeta vaivém c/ zona de transmissão</p> <p>Corrida em estafeta à volta de um percurso com transmissão em movimento. Cronometra-se o tempo total da equipa.</p> <p>Cada percurso terá cerca de 50m e a zona de transmissão cerca de 15m (ver ilustração). Por cada transmissão realizada fora da zona, a equipa é penalizada com + 3 segundos. Serão montados, pelo menos, dois percursos idênticos.</p>	 <p>The diagram shows an oval track with a total length of 22m (+/-). A specific section of the track is highlighted in green, representing a 15m (+/-) transmission zone. A 1m wide lane is also indicated. Illustrations of runners are shown at various points along the track.</p>
<p>10 saltos</p> <p>10 saltos sobre 10 marcas, com um apoio entre cada marca e corrida limitada a 10m. Diferenciação por grau de dificuldade. Até não conseguir (se os níveis iniciais forem demasiado fáceis, tentar logo níveis mais difíceis para não fazer demasiados saltos)</p> <p>São colocadas 5 a 6 seqüências de 10 marcas (cones ou <u>linhas</u>) com intervalos iguais dentro da mesma seqüência (excepto entre as duas primeiras marcas – com mais 50cm de intervalo) e com diferença de 20cm entre cada seqüência. A seqüência mais fácil terá um intervalo de 1,70m entre cones. (ver esquema – anexo a))</p>	 <p>The illustration shows a runner in a yellow shirt and blue shorts performing a series of jumps over a line of orange markers on the ground.</p>
<p>Bola Medicinal (peso)</p> <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 1m). 3 ensaios</p> <p>Realizar o lançamento dentro do círculo ou traçar um limite com duas linhas separadas por cerca de 2m. O ângulo do sector de queda é de cerca de 30º. As primeiras marcas (início do nível 2) são colocadas a 4m do limite da zona de lançamento. Colocam-se mais 6-7 marcas a intervalos de ±1m. (ver esquema – anexo b))</p>	 <p>The illustration shows three people in yellow shirts and blue shorts. The first is holding a green medicinal ball, the second is in the middle of a throwing motion, and the third has just released the ball, which is shown in mid-air.</p>
<p>Circuito Fun</p> <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>	 <p>The diagram shows a complex circuit on a grey background. It includes various tasks: a target (bullseye) at the top right, a blue mat, a blue box, and several orange cones. A dashed orange line indicates the path of the relay, with arrows showing the direction of movement between tasks.</p>

Anexo a) Esquema para zona de 10 saltos:



Anexo b) 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).