Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

ENCONTRO DE BENJAMINS

FUN'ATHLETICS

25 de setembro de 2021

Câmara de Lobos (estádio)

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, 2012** ou **2013**.

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

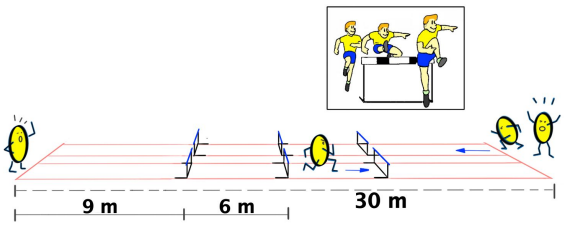
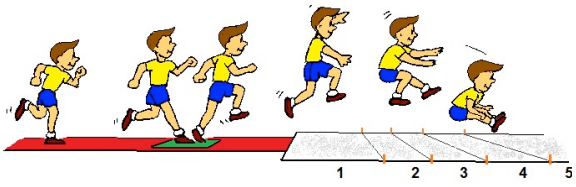
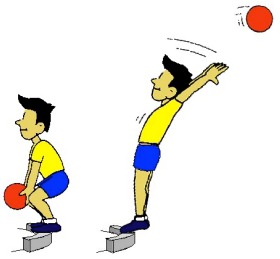
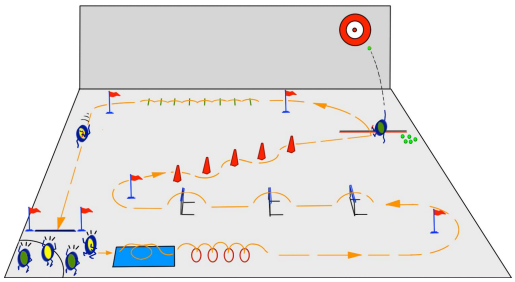
Hora prevista de início: **10h00** / Hora prevista para o final: **12h00**

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

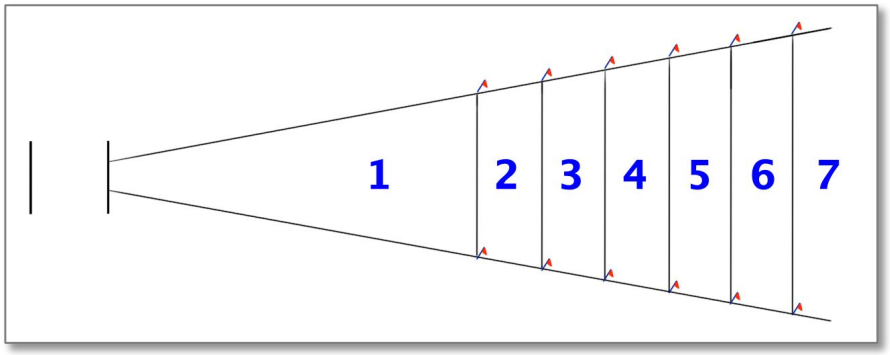
Nos jogos em que tal for possível, serão montadas duas estações para cada jogo.

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
Estafeta frontal c/ barreiras **Corrida em estafeta com barreiras** (sem testemunho). Cronometra-se o tempo total da equipa. Cada percurso terá 30m, com 3 barreiras de 40-50cm espaçadas entre si por cerca de 6m (9m até a 1ª barreira). Cada equipa utiliza dois corredores com barreiras em sentidos opostos (ver ilustração). Por cada criança que saia antes do tempo ou não transponha as barreiras, a equipa é penalizada com + 3 segundos. Serão montados, pelo menos, dois percursos idênticos.	
Comprimento **Salto em comprimento normal, com corrida limitada a 15m e chamada sobre tapete** (60 x 60cm). Medição por níveis (intervalos de 40cm). 3 tentativas O limite do tapete é colocado a cerca de 1m da caixa de areia. A 2m 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 cinco ou seis marcas de 40 em 40 cm.	
Dorsal **Lançamento a duas mãos de uma bola medicinal de 1kg sobre a cabeça e para trás.** Medição por níveis (intervalos de 1,5m). 3 ensaios Realizar o lançamento de cima da antepara ou de uma caixa (10cm). O lançador pode (deve...) desequilibrar o seu corpo no sentido da zona de queda. 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 ±1,25m. (ver esquema – anexo a))	
Circuito *Fun* **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. 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.	

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).