

## **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 **2011, 2012** ou **2013**.

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 2021/2022** 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: **10h00**

## **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.

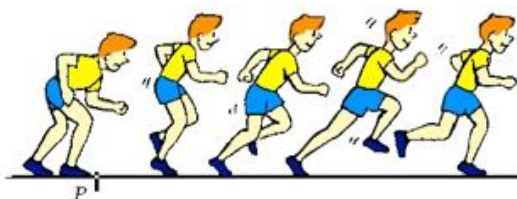
Nos jogos em que tal for possível, serão montadas duas estações para cada jogo.

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

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

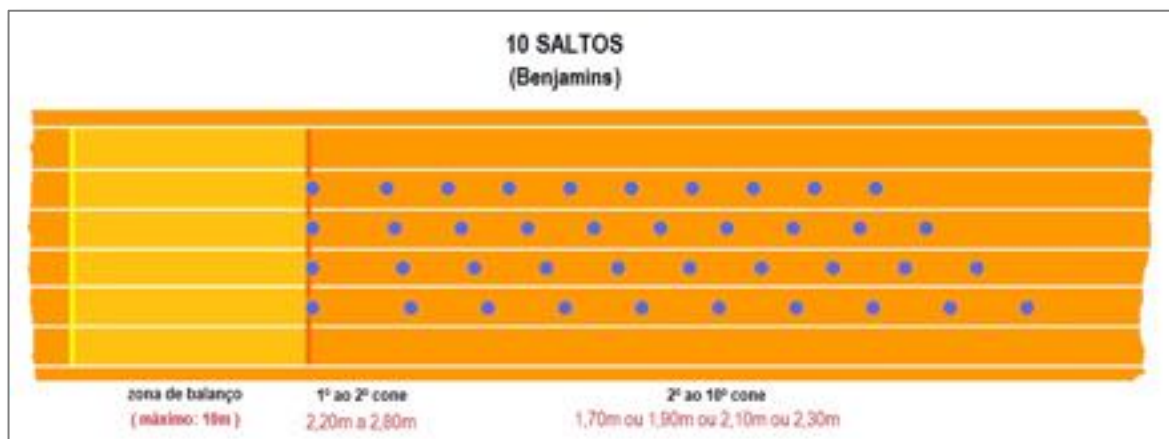
## 1. Corrida de 40 m

Descrição	Montagem
<p><b>Corrida de 40m planos com partida a dois apoios.</b>            Vozes: <i>Aos seus lugares</i> + sinal sonoro (claque).            Cronometragem normal, com início no instante em que a claque bate (ao instante visual e não ao som).</p>	<p>Realizam-se uma ou duas corridas mais curtas de aquecimento (20m) e cronometram-se duas corridas de 40m.</p>



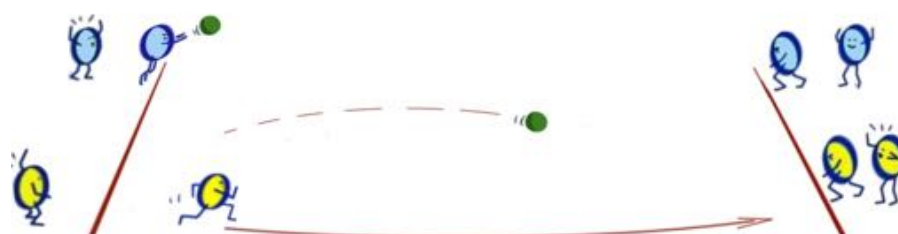
## 2. Salta e ressalta (10 saltos)

Descrição	Montagem
<p><b>10 saltos sobre 10 marcas, com um apoio entre cada marca e corrida limitada a 10m.</b>            Diferenciação por grau de dificuldade.  <u>Até não conseguir</u> (se os níveis iniciais forem demasiado fáceis, tentar logo níveis mais difíceis para não sobrecarregar)</p>	<p>São colocadas 5 a 6 seqüências de 10 marcas (preferencialmente linhas) com intervalos iguais dentro da mesma seqüência (exceto 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.</p>



### 3. Estafeta com Bola Medicinal

Descrição	Montagem
<p>Estafeta frontal c/ 10m de percurso, efetuando um total de <u>20 lançamentos</u> de Bola Medicinal de 1kg.</p> <p>Cada elemento lança e corre em frente (pela direita) p/ ocupar a sua vez na posição oposta.</p> <p>O lançamento terá de ser efetuado com ambos os pés atrás da linha limite, empurrando a bola a partir do peito.</p> <p><b>Por cada lançamento à frente da linha a equipa é penalizada com + 3 segundos</b></p>	<p>Para cada equipa são marcadas 2 linhas paralelas c/ 10m de afastamento entre si (ver ilustração).</p> <p>As equipas devem estar suficientemente afastadas e podem experimentar o evento antes da competição.</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;...).</p> <p>Cronometrar o tempo da equipa.</p> <p>De preferência, correm duas equipas de cada vez.</p> <p><b>Por cada tarefa não cumprida é somada uma penalização de 3 segundos ao tempo total da equipa.</b></p> <p>Vence a equipa que somar o menor tempo.</p>	