

## **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.

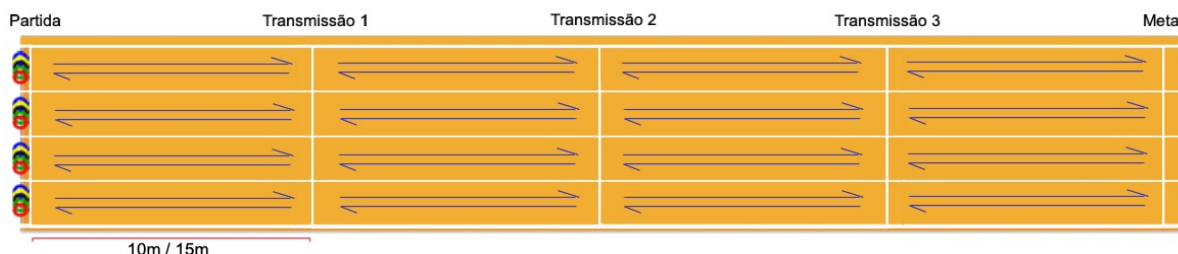
As equipas participam, em grupo, em todos os jogos.

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

## 1. Estafeta dos 5 anéis olímpicos

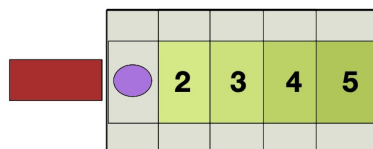
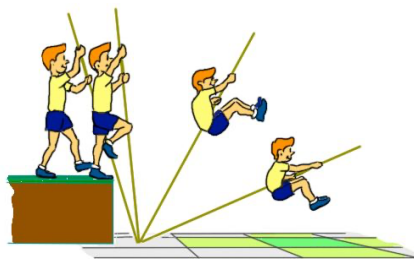
Descrição	Montagem
<p>5 anéis de borracha terão de ser transportados da partida até a meta, um de cada vez, através de 4 percursos de <u>10m</u> (a 15m).</p> <p>O primeiro elemento entrega o 1º anel ao 2º elemento e volta à partida buscar o 2º anel, etc. Todos os elementos da equipa fazem o mesmo até que o último anel chegue à meta.</p> <p>Os anéis podem ser entregues em mão ou pousados sobre a linha de transmissão.</p>	<p>São definidos quatro percursos idênticos, marcando linhas de transmissão a cada <u>10m</u> (ou 15m).</p> <p>A corrida tem início com 5 anéis atrás da linha de partida e termina quando o último elemento da equipa ultrapassa a linha de meta com o último anel.</p>

### Estafeta dos Anéis




## 2. Balanço radical

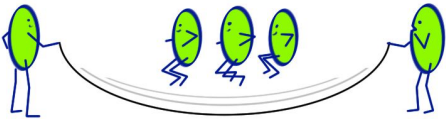
Descrição	Montagem
<p><b>Salto para a areia apoiado numa vara, partindo de uma plataforma elevada</b> (<math>\pm 80\text{cm}</math>).</p> <p><u>3 tentativas.</u></p> <p>Soma os níveis de acordo com a zona de queda (ver ilustração).</p>	<p>Caixa com (<math>\pm 80\text{cm}</math>) colocada junto à caixa de areia. Local de apoio da vara na areia definido por um arco à frente da caixa.</p> <p>Com fitas ou sinalizadores, marca-se uma grelha de pontuação na areia (ver ilustração).</p>



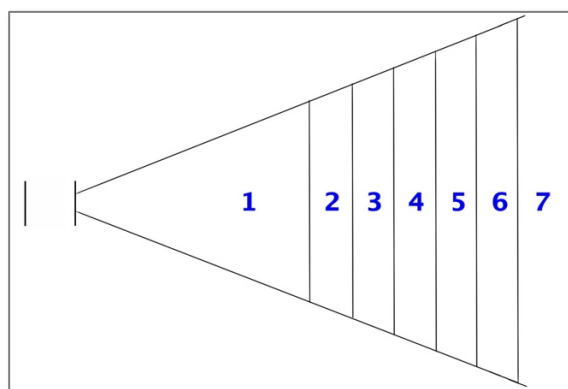
### 3. Lançamento do Arco

Descrição / Montagem	Ilustração
<p><b>Arco (disco)</b></p> <p><b>Lançamento a uma mão (tipo Disco) de um Arco (ø30cm; ±300g) em tubo maleável.</b>  (recomenda-se o balanço simples: E→ D-E)  Medição por níveis (intervalos de 2,5m).  3 ensaios</p> <p>Realizar o lançamento dentro do círculo ou traçar um limite com duas linhas separadas por cerca de 2m.  As primeiras marcas (início do nível 2) são colocadas a ±7,5m 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. Salta a corda grande

Descrição / Montagem	Ilustração
<p><b>Cada equipa tem 4 minutos para realizar o maior nº de saltos.</b>  Todos os elementos têm de passar pelas 2 atividades: saltar e fazer girar a corda.  Conta-se o número total de transposições da equipa.</p> <p>As crianças podem trocar de posição a cada 30" ou 1 minuto (ninguém pode ficar mais de 1 minuto a girar a corda).  Um assistente vai dando informação do tempo que passa a cada 30 segundos (o cronómetro não para). Outro, conta o número de transposições da corda sem que esta fique presa nalgum elemento.  Vence a equipa que realizar o maior número de transposições.</p>	

**Anexo a)** Esquema para zona de lançamento do Arco:



**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).