

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 (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.

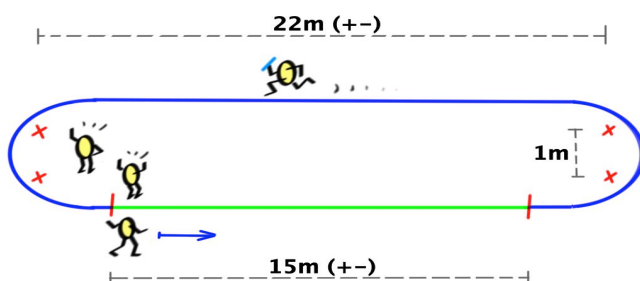
Nos jogos em que tal for possível, serão montadas duas estações para cada jogo.

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

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

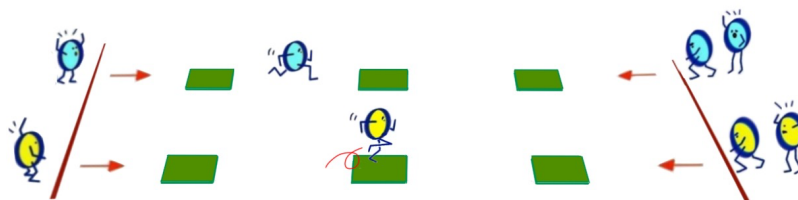
1. Jogo de estafeta c/ zona de transmissão (*bend relay*)

Descrição	Montagem
<p>Corrida em estafeta à volta de um percurso com transmissão em movimento. Cronometra-se o tempo total da equipa. Por cada transmissão realizada fora da zona, a equipa é penalizada com + 3 segundos.</p>	<p>Cada percurso terá cerca de 50m e a zona de transmissão cerca de 15m (ver ilustração). Serão montados, pelo menos, dois percursos idênticos.</p>

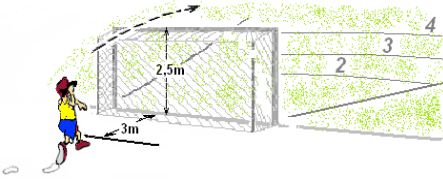


2. Salta ribeiras ao pé-coxinho - estafeta

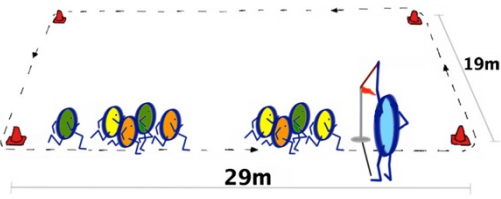
Descrição	Montagem
<p>Estafeta frontal c/ 30m de distância e c/ 3 obstáculos horizontais igualmente espaçados no percurso. Os obstáculos terão de ser ultrapassados ao pé-coxinho. Cada falha penaliza 1 segundo</p>	<p>Percurso com ±30m com 3 obstáculos horizontais (1m x 70cm x 5-10 cm) espaçados a intervalos regulares.</p>



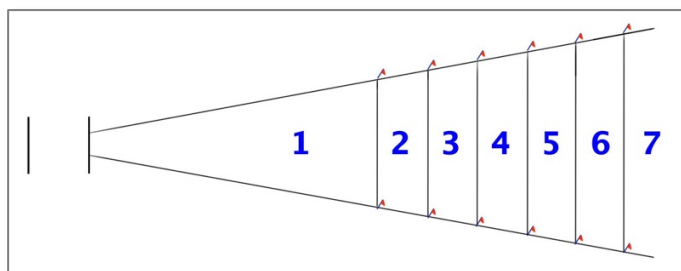
3. Lançamento do Vórtex

Descrição / Montagem	Ilustração
<p>Vórtex (dardo)</p> <p>Lançamento a uma mão (tipo Dardo) de um Vortex (±150g) sobre o ombro. (recomenda-se o balanço simples: E→D-E ou E-D-E→D-E) Medição por níveis (intervalos de 2,5m). 3 ensaios</p> <p>Preferencialmente, realizar o lançamento por cima de um obstáculo alto (uma baliza de futebol, por exemplo – ver figura ao lado). As primeiras marcas (início do nível 2) são colocadas a ±10m do limite da zona de lançamento. Colocam-se mais 6-10 marcas a intervalos de ±2,5m. (ver esquema – anexo a))</p>	

4. Corrida da Cancela

Descrição / Montagem	Ilustração
<p>Num percurso de 100m, existe uma cancela que só abre durante períodos de 10 segundos.</p> <p>O intervalo entre cada período de abertura vai diminuindo de forma a que as crianças tenham de correr cada vez mais depressa para conseguir apanhar a cancela aberta.</p> <p>Conta 1 ponto por cada vez que cada elemento da equipa passa a cancela aberta.</p> <p>Tempos a cumprir em cada volta de 100m: 22(+10) +20(+10) +18(+10) + 16(+10) +14(+10) + 12(+10) +11(+10) +10(+10)</p>	<p>Tempo contínuo (apito aos min'seg): 22 (32) / 52 (1'02) / 1'20 (1'30) / 1'46 (1'56) / 2'10 (2'20) / 2'32 (2'42) / 2'53 (3'03) / 3'13 (3'23)</p> 

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).