

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 **2013, 2014** ou **2015** (nos encontros realizados até ao final do ano podem participar também nascidos em **2012**).

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 2023/2024** 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: **9h30**

PROGRAMA

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

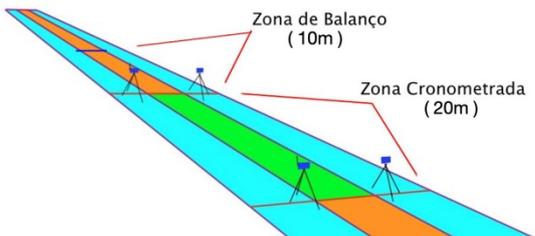
Será montado um circuito de estações com os jogos indicados na página seguinte.

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

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

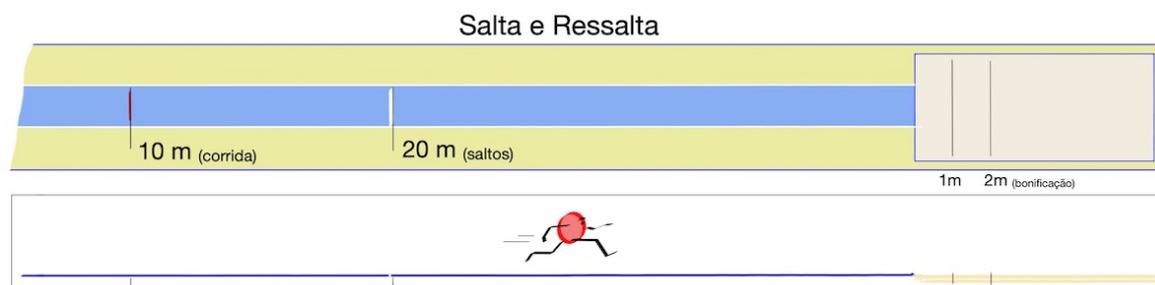
Serão distribuídas, duas ou mais equipas por jogo e respeitada a seguinte ordem de jogos:

1. Velocidade Máxima

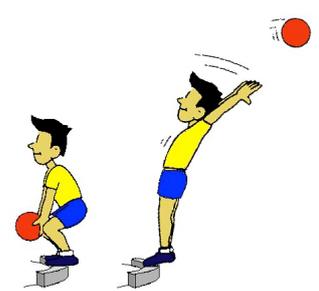
Descrição / Montagem	Ilustração
<p>20m lançados</p> <p>Corrida de 30m, cronometrando-se os últimos 20m com células fotoelétricas. Regista-se o tempo (ou a velocidade) de cada elemento. 3 ensaios</p> <p>Na pista, marcar uma linha de partida, outra linha 10m depois e uma linha final aos 30m. Colocar o 1º par de células aos 10m e o 2º par aos 30m.</p>	<p>Velocidade Máxima</p>  <p>Zona de Balanço (10m) Zona Cronometrada (20m)</p>

2. Salta e ressalta

Descrição	Montagem
<p>Fazer o MENOR número de saltos em 20 metros, terminando na caixa de areia e com corrida de balanço limitada a 10m. 3 tentativas. Considera-se a melhor tentativa. Bonificação: - queda além da linha de 1m – menos 1/3 salto - queda além da linha de 2m – menos 2/3 salto</p>	<p>No corredor de saltos é marcada uma linha de chamada a 20m da caixa de areia e outra linha limite do balanço 10m atrás. Com sinalizadores definem-se duas linhas de queda 1 e 2m depois do início da areia (para bonificação).</p>



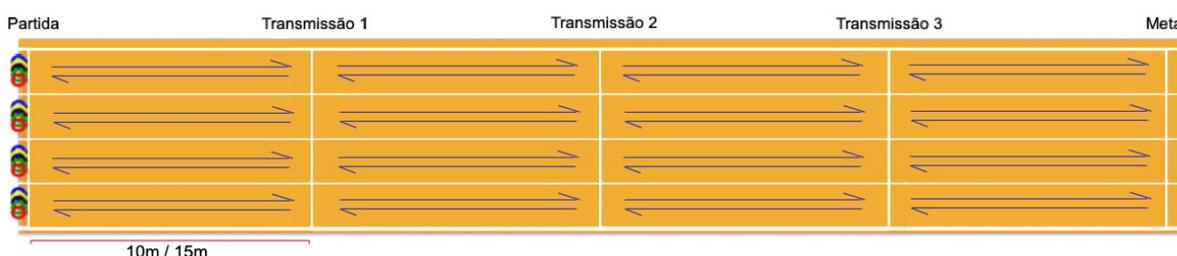
3. Lançamento Dorsal

Descrição / Montagem	Ilustração
<p>Lançamento a duas mãos de uma bola medicinal de 1kg sobre a cabeça e para trás. Medição por níveis (intervalos de 1,25m). 3 ensaios</p> <p>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. As primeiras marcas (início do nível 2) são colocadas a 3m do limite da zona de lançamento. Colocam-se mais 6 a 8 marcas a intervalos de $\pm 1,25m$. (ver esquema – anexo a)</p>	

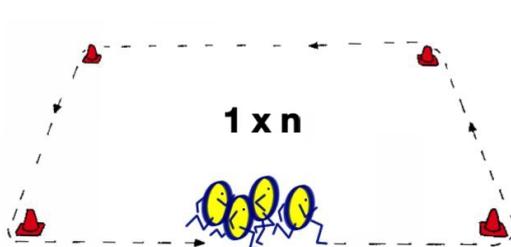
4. Estafeta dos 5 anéis olímpicos

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>

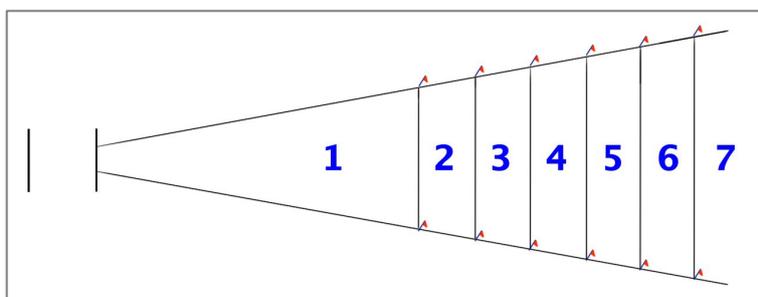
Estafeta dos Anéis



5. Corrida Multiplicada

Descrição / Montagem	Ilustração
<p>Cada equipa, em grupo, realiza uma corrida num percurso definido (entre 300 e 500m).</p> <p>Passado um minuto terá de realizar outra corrida com um múltiplo da extensão (2x, 3x...) e no mesmo múltiplo (2x, 3x...) do tempo realizado na primeira corrida.</p> <p>Cronometra-se o <u>tempo do último elemento da equipa</u> em ambas as corridas.</p> <p>Vence a equipa que se aproximar mais do múltiplo do tempo realizado na primeira corrida (em caso de empate, desempata a favor da equipa mais rápida).</p>	 <p>A ilustração mostra um percurso em forma de losango delimitado por pontos vermelhos. No centro do percurso, há um ícone de um grupo de atletas. O texto '1 x n' está no centro do percurso.</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).