

## **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](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: **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.

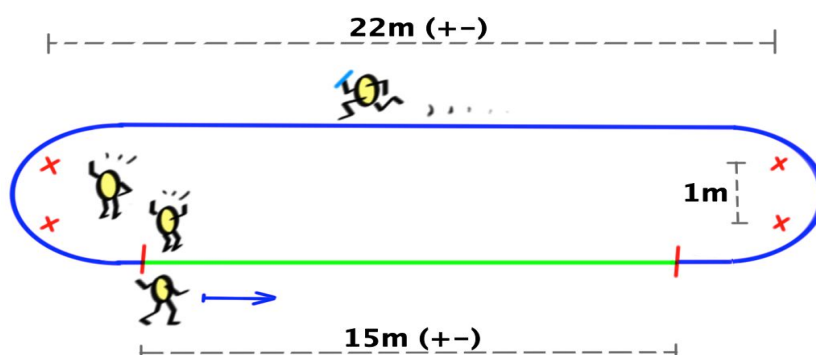
Nos jogos em que tal for possível, serão montadas duas estações para cada jogo.

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

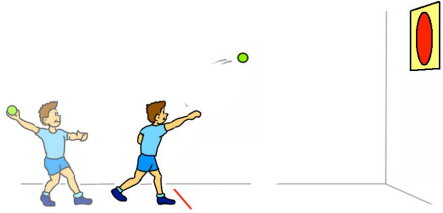
Serão distribuídas, duas ou mais equipas por jogo e respeitada a seguinte ordem de jogos:

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

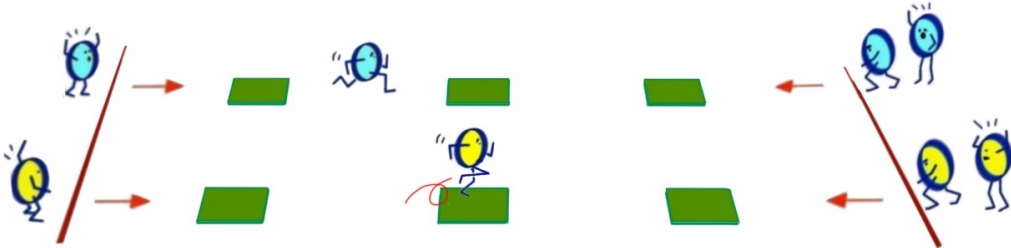
Descrição	Montagem
<p>Corrida em estafeta à volta de um percurso com transmissão em movimento.                      Cronometra-se o tempo total da equipa.                      Por cada transmissão realizada fora da zona, a equipa é penalizada com + 2 segundos.</p>	<p>Cada percurso terá cerca de 50m e a zona de transmissão cerca de 15m (ver ilustração).                      Serão montados, pelo menos, dois percursos idênticos.</p>



### 2. Tiro ao Alvo

Prova / Descrição / Montagem	Ilustração
<p><b>Tiro ao Alvo</b>                      Lançamento a uma mão (tipo Dardo) de uma bola de ténis (ou mini-vortex) contra um alvo na parede (<math>\pm 3m</math> de diâmetro).                      Lançar (com ou sem balanço) antes de cada linha de lançamento.                      Pontuação (por cada acerto): 1ª linha = 2p ; 2ª linha = 3p; etc.                      4 ensaios                      Cada criança pode escolher a linha de lançamento</p> <p>A primeira linha de lançamento (nível 2) é colocada a <math>\pm 5m</math> da parede.                      Colocam-se mais 4 a 6 linhas de lançamento a intervalos de <math>\pm 2,5m</math>.</p>	

### 3. Salta ribeiras ao pé-coxinho - Estafeta

Descrição	Montagem
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	Percurso com ±30m com 3 obstáculos horizontais c/ 1-1,5m (tapetes e/ou sinalizadores) espaçados a intervalos regulares.
	

### 4. Saltar 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>	