

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**.

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.

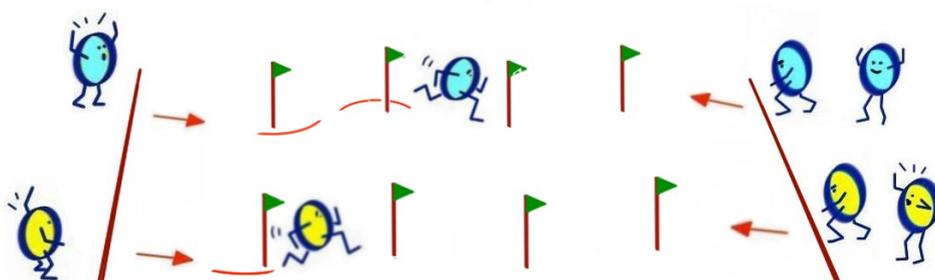
Sendo necessário e possível, serão montadas duas estações para cada jogo.

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

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

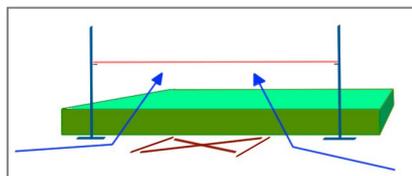
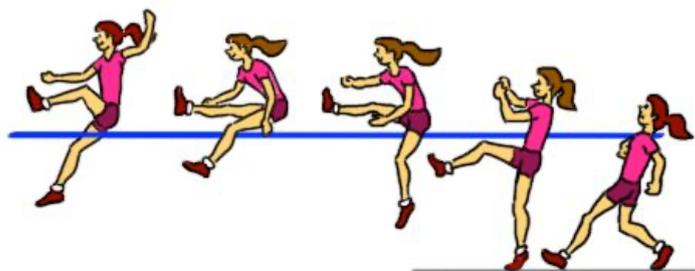
1. Estafeta frontal em slalom

Descrição	Montagem
<p>Corrida em estafeta frontal contornando obstáculos verticais.</p> <p>Cronometra-se o tempo total da equipa.</p> <p>Por cada criança que saia antes do tempo ou não cumpra o slalom, a equipa é penalizada com + 2 segundos.</p>	<p>Cada percurso terá cerca de 20m com 4 ou 5 sinalizadores verticais ligeiramente desfasados que devem ser contornados (ver ilustração).</p> <p>Serão montados, pelo menos, dois percursos idênticos.</p>



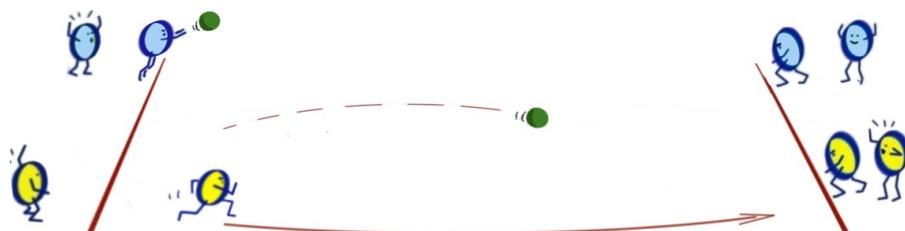
2. Salta de tesoura

Descrição	Montagem
<p>Salto com chamada a um pé ultrapassando uma fasquia em estilo tesoura (ver figura).</p> <p>A corrida é limitada a 10m e é obrigatório cair sobre os pés.</p> <p>Cada criança terá 5 tentativas (no total) para transpor 4 alturas: 70, 80, 90 e 100cm</p>	<p>É montada uma fasquia com um colchão de queda pequeno (ou uma caixa de areia), sendo claramente definida uma zona interdita na parte central da fasquia (ver figura).</p> <p>Conta 1 ponto por participar + 1 ponto por cada altura transposta pelos elementos da equipa (máximo: 5 pontos por cada elemento).</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>Por cada lançamento à frente da linha a equipa é penalizada com + 3 segundos</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
<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 ou mais equipas de cada vez.</p>	<p>Poderá haver <u>penalizações</u> (2s por tarefa não cumprida) ou <u>bonificações</u> (2s por cada acerto no alvo, por exemplo).</p> <p>Vence a equipa que somar o menor tempo.</p>

