

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.

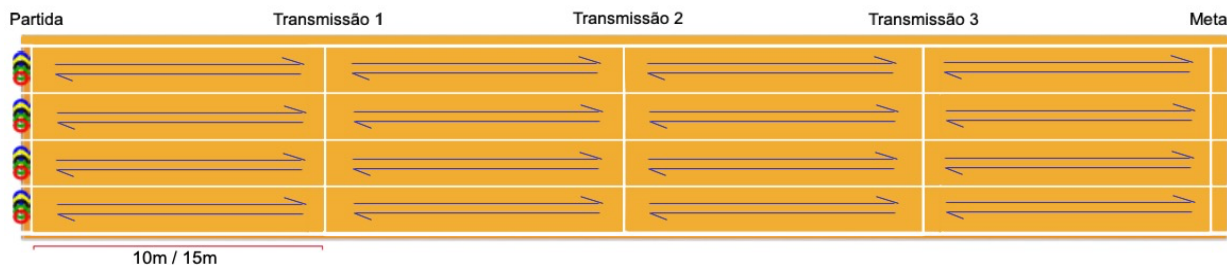
As equipas participam, em grupo, em todos os jogos.

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

1. Estafeta dos 5 anéis

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). 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. 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). 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>

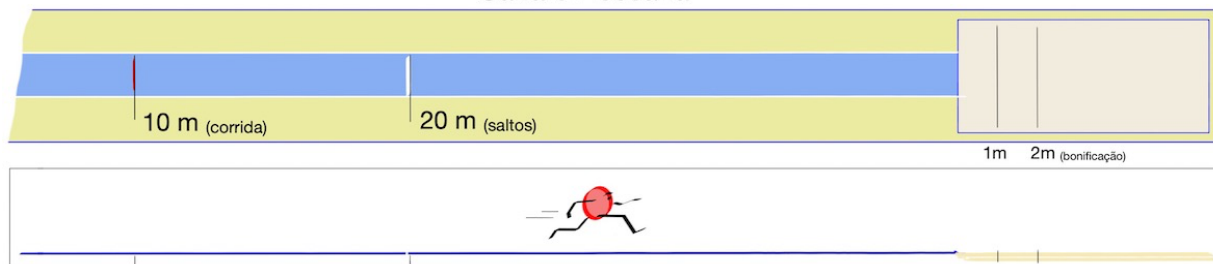
Estafeta dos Anéis



2. Salta e ressalta

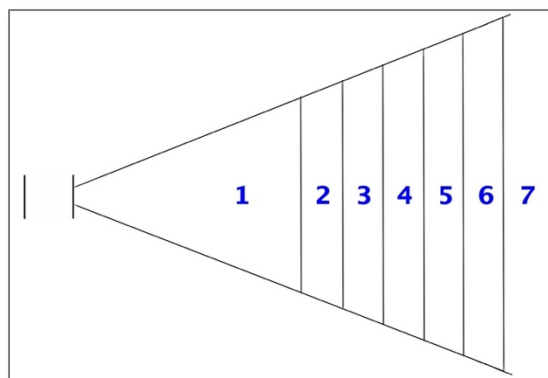
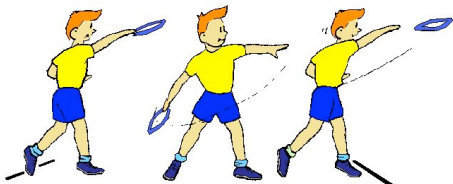
Descrição	Montagem
<p>Fazer o MENOR número de saltos em 20 metros, terminando na caixa de areia e com corrida de balanço limitada a 10m. <u>3 tentativas.</u> Considera-se a melhor tentativa. Bonificação: - queda além da linha de 1m – menos 1/3 - queda além da linha de 2m – menos 2/3</p>	<p>No corredor 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>

Salta e Ressalta



3. Lançamento do arco (tipo disco)

Descrição	Montagem
<p>Lançamento a uma mão (tipo Disco) de um Arco (∅30cm; ±300g) em tubo maleável. (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. (ver esquema).</p>



4. Corrida multiplicada

Descrição	Montagem
<p>Cada equipa, em grupo, realiza uma corrida num percurso definido (entre 300 e 500m). 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. 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>

