

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.

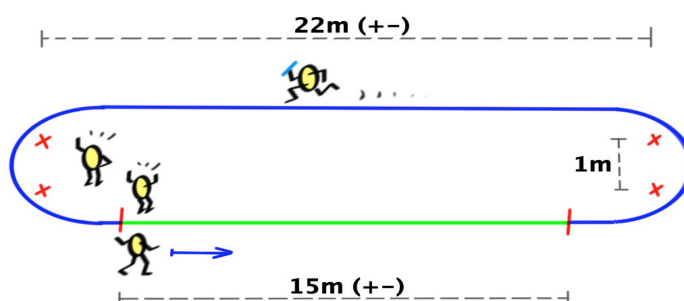
Sendo necessário e possível, serão montadas duas estações para cada jogo.

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

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

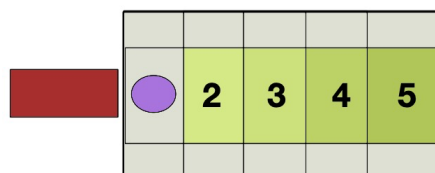
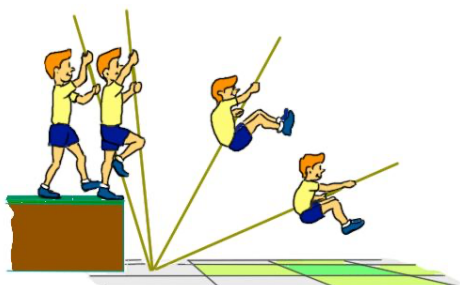
1. Jogo de estafeta c/ zona de transmissão (*bend relay*)

Descrição	Montagem
<p>Corrida em estafeta à volta de um percurso com transmissão em movimento.</p> <p>Cronometra-se o tempo total da equipa.</p> <p>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).</p> <p>Serão montados, pelo menos, dois percursos idênticos.</p>



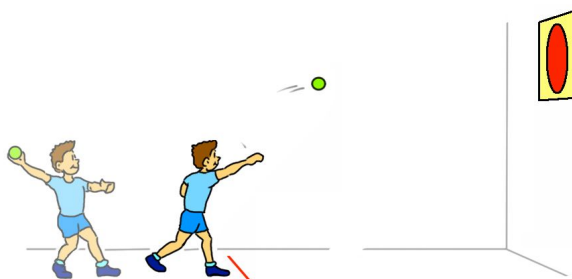
2. Balanço Radical

Descrição	Montagem
<p>Salto para a areia apoiado numa vara, partindo de uma plataforma elevada ($\pm 80\text{cm}$).</p> <p>3 tentativas.</p> <p>Soma os níveis de acordo com a zona de queda (ver ilustração).</p>	<p>Caixa com ($\pm 80\text{cm}$) colocada junto à caixa de areia. Local de apoio da vara na areia definido por um arco à frente da caixa.</p> <p>Com fitas ou sinalizadores, marca-se uma grelha de pontuação na areia (ver ilustração).</p> <p>Níveis progridem de 50 em 50cm.</p>



3. Tiro ao Alvo (tipo dardo)

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



4. Salta a corda grande

Descrição	Montagem
<p>Cada equipa tem 4 minutos para realizar o maior nº de saltos.</p> <p>Todos os elementos têm de passar pelas 2 atividades: saltar e fazer girar a corda.</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>Vence a equipa que realizar o maior número de transposições.</p>

