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.

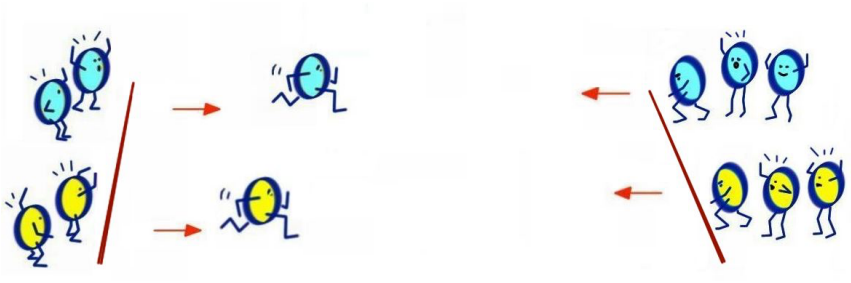
Sendo necessário e possível, serão montadas duas estações para cada jogo.

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

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

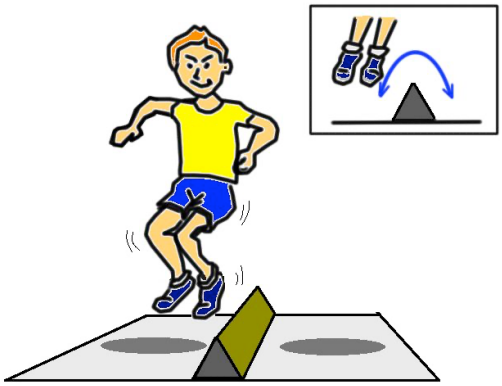
1. Estafeta frontal simples

Descrição	Montagem
Corrida em estafeta frontal. Sai quando toca na mão do companheiro. Cronometra-se o tempo total da equipa. Por cada criança que saia antes do tempo ou não cumpra o slalom, a equipa é penalizada com + 2 segundos	Cada percurso pode ter uma distância variável entre 20 e 40m (ver ilustração). Serão montados, pelo menos, dois percursos idênticos.



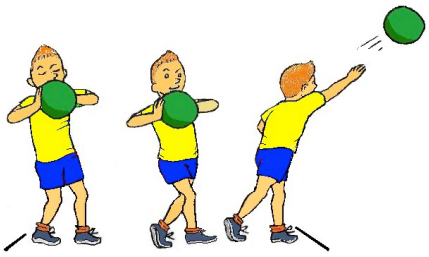
2. Saltitares

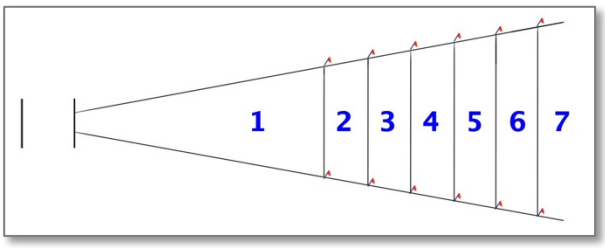
Descrição	Montagem
Durante 15 segundos, realizar o máximo número de saltos a pés juntos transpondo lateralmente um pequeno obstáculo. 2 tentativas	Obstáculo com cerca de 80 x 15 x 15 cm.

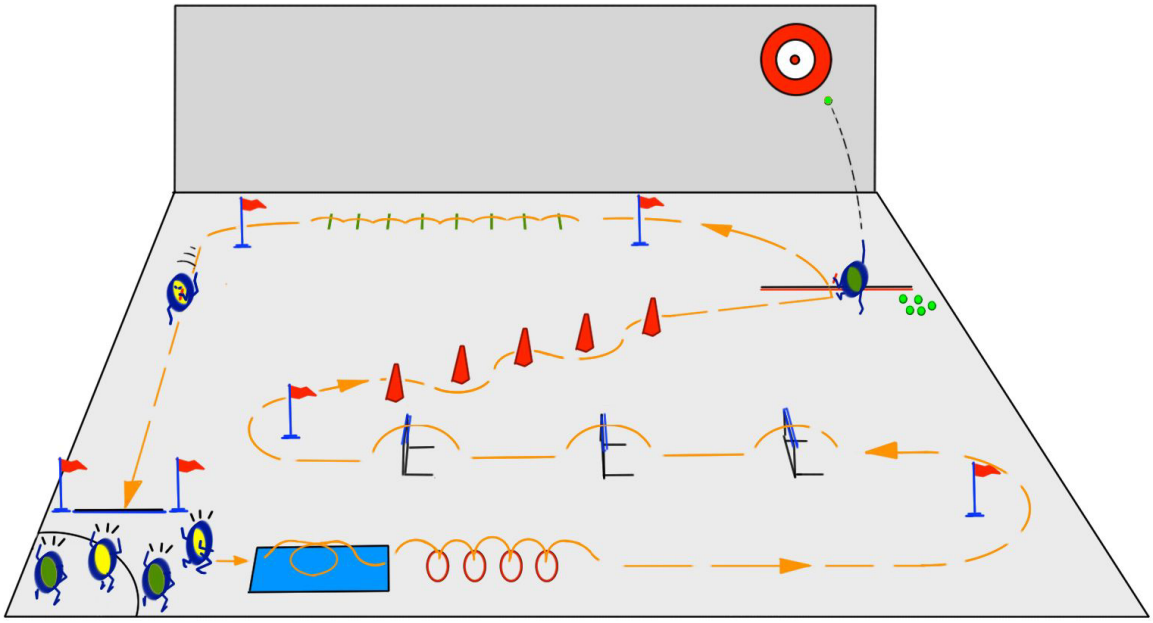


3. Lançamento da Bola Medicinal (tipo Peso)

Descrição	Montagem
Arremesso frontal a uma mão (tipo peso) de uma bola medicinal de 1 kg. (recomenda-se o balanço simples: E→D-E – para destros) Medição por níveis (intervalos de 1,25m). 3 ensaios	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 3m do limite da zona de lançamento. Colocam-se mais 6 a 8 marcas a intervalos de ±1,25m.





4. Circuito Fun

Descrição	Montagem
Corrida em estafeta num percurso com tarefas variadas (exemplos: fazer um rolamento; acertar com uma bola num alvo;...). Cronometrar o tempo da equipa. De preferência, correm duas ou mais equipas de cada vez.	Poderá haver penalizações (2s por tarefa não cumprida) ou bonificações (2s por cada acerto no alvo, por exemplo). Vence a equipa que somar o menor tempo.