

## **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**.

Excecionalmente, por ser a última jornada, será autorizada a participação de crianças nascidas em **2016** e **2017**.

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.

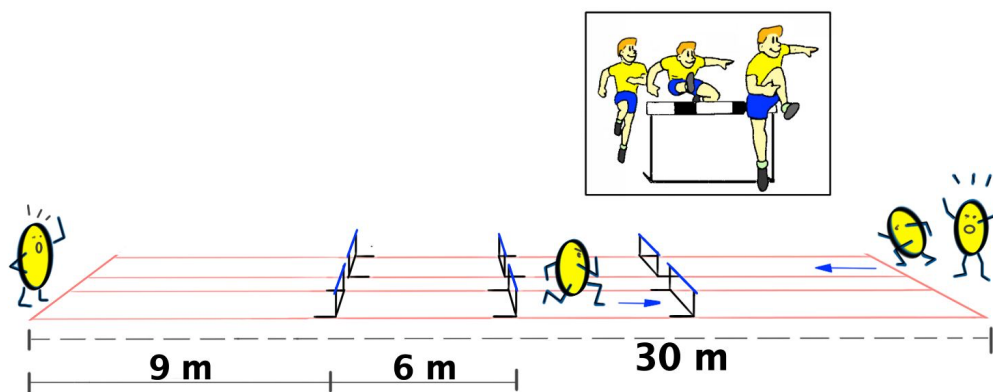
Sendo necessário e possível, serão montadas duas estações para cada jogo.

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

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

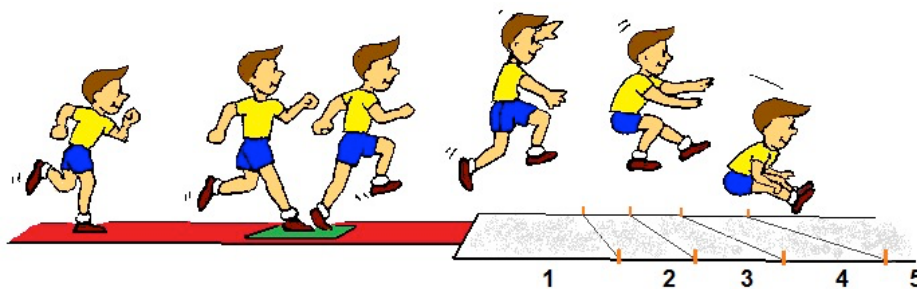
## 1. Estafeta frontal c/ barreiras

Descrição	Montagem
<p>Corrida em estafeta com barreiras (sem testemunho). Cronometra-se o tempo total da equipa. Por cada saída antes do tempo ou sem transpor as barreiras, a equipa é penalizada com + 2 segundos.</p>	<p>Cada percurso terá 30m, com 3 barreiras de 40cm espaçadas entre si por cerca de 6m (9m até a 1ª barreira). Cada equipa utiliza dois corredores com barreiras em sentidos opostos (ver ilustração). Serão montados, pelo menos, dois percursos idênticos.</p>



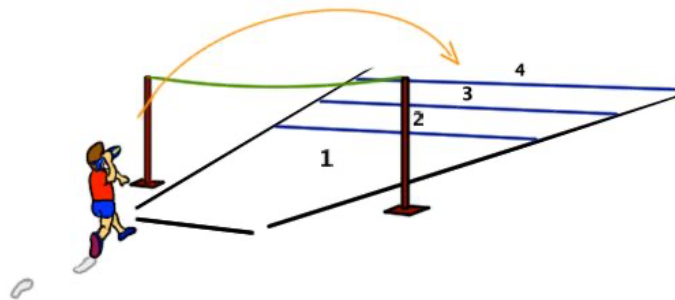
## 2. Comprimento Kids

Descrição	Montagem
<p>Salto em comprimento normal, com corrida limitada a 15m e chamada sobre tapete (60 x 60cm). Medição por níveis (intervalos de 25cm). <u>3 tentativas</u></p>	<p>O limite do tapete é colocado a cerca de 1m da caixa de areia. A 1,5m do limite do tapete, de ambos os lados da caixa de areia, são colocadas as primeiras marcas, correspondente ao início do nível 2 e são acrescentadas mais 7 ou 8 marcas de 25 em 25 cm.</p>



### 3. Lançamento do Vortex

Descrição	Montagem
<p>Lançamento a uma mão (tipo Dardo) de um Vortex (<math>\pm 150g</math>) sobre o ombro.</p> <p>(recomenda-se o balanço simples: E→D-E ou E-D-E→D-E)</p> <p>Medição por níveis (intervalos de 2,5m).</p> <p>3 ensaios</p>	<p>Preferencialmente, realizar o lançamento por cima de um obstáculo alto (uma baliza de futebol, por exemplo – ver figura).</p> <p>As primeiras marcas (início do nível 2) são colocadas a <math>\pm 10m</math> do limite da zona de lançamento. Colocam-se mais 6-10 marcas a intervalos de <math>\pm 2,5m</math>.</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 penalizações (2s por tarefa não cumprida) ou bonificações (2s por cada acerto no alvo, por exemplo).</p> <p>Vence a equipa que somar o menor tempo.</p>

