



**Semana Cultural e Desportiva  
da ARCA D'Ajuda**

**FUN'ATHLETICS – SUB12**

**18 de maio de 2024**

**Jardim do Lido**

**FUN'ATHLETICS**  
**ARCA D'AJUDA**

**18 MAIO**  
**15H00**

**SEMANA CULTURAL E DESPORTIVA**  
**LIDO - FUNCHAL**

MAIS INFORMAÇÕES EM:  
[HTTPS://ARCADAJUDA.BLOGSPOT.COM](https://arcadajuda.blogspot.com)

**ORGANIZAÇÃO** **PARCEIROS** **APOIOS**



## **PARTICIPAÇÃO E REGULAMENTO**

Este encontro é dirigido à participação de equipas dos clubes filiados na AARAM.

Os clubes podem participar com quantas equipas desejarem.

As equipas serão constituídas por, pelo menos, quatro elementos nascidos em **2013, 2014, 2015, 2016 e 2017**.

As equipas podem ser formadas por 4 a 7 elementos, preferencialmente do mesmo sexo.

Haverá uma classificação para premiar os 3 clubes com mais atletas (a soma dos masculinos e femininos), o desempate será feito através do jogo 1. Estafeta Simples.

## **INSCRIÇÕES**

**Clubes** - devem ter os seus atletas devidamente filiados e poderão efetuar a confirmação das suas equipas apenas no próprio dia do encontro.

Hora limite para confirmação da constituição das equipas: **14h30**

## **PROGRAMA**

Hora prevista de início: **15h00** / Hora prevista para o final: **17h00**

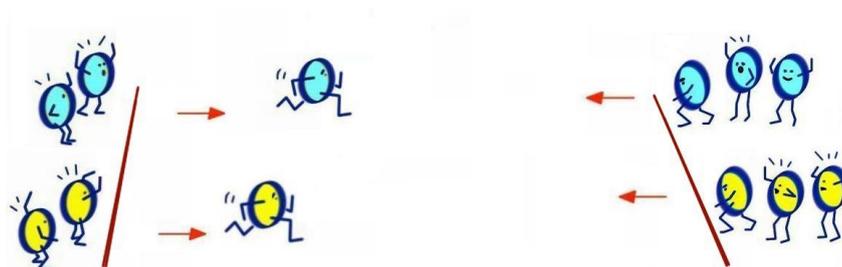
Será montado um circuito de estações com os jogos indicados na página seguinte. Sendo necessário e possível, serão montadas duas estações para cada jogo.

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

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

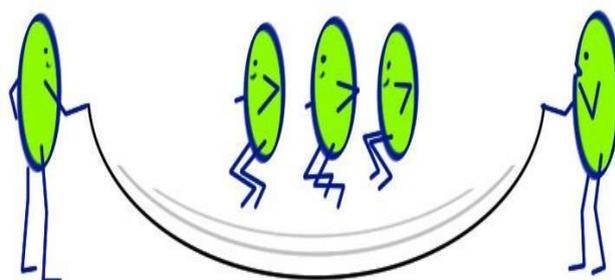
## 1. Estafeta frontal simples

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



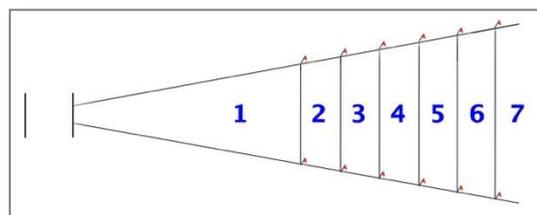
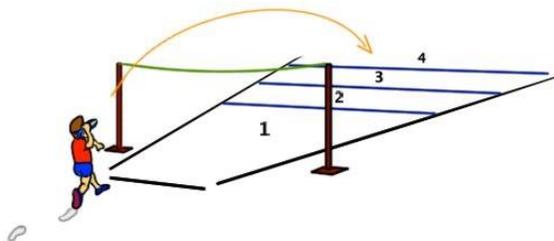
## 2. Salta a corda grande

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



### 3. Vórtex (tipo dardo)

| Descrição  | Montagem   |
|--|--|
| <p>Lançamento a uma mão (tipo Dardo) de um Vortex (±150g) sobre o ombro.<br/>(recomenda-se o balanço simples: E→D-E ou E-D-E→D-E)<br/>Medição por níveis (intervalos de 2,5m).<br/>3 ensaios</p> | <p>Preferencialmente, realizar o lançamento por cima de um obstáculo alto (uma baliza de futebol, por exemplo – ver figura ao lado).<br/>As primeiras marcas (início do nível 2) são colocadas a ±10m do limite da zona de lançamento.<br/>Colocam-se mais 6-10 marcas a intervalos de ±2,5m.<br/><i>(ver esquema)</i></p> |



### 4. Corrida da Cancela

| Descrição   | Montagem  |
|---|---|
| <p>Num percurso de 100m, existe uma cancela que só abre durante períodos de 10 segundos.</p> <p>O intervalo entre cada período de abertura vai diminuindo de forma a que as crianças tenham de correr cada vez mais depressa para conseguir apanhar a cancela aberta.</p> <p>Conta 1 ponto por cada vez que cada elemento da equipa passa a cancela aberta.</p> | <p>Tempos a cumprir em cada volta de 100m:</p> $22(+10) + 20(+10) + 18(+10) + 16(+10) + 14(+10) + 12(+10) + 11(+10) + 10(+10)$ <p>Tempo contínuo (apito aos min'seg):</p> $22 (32) / 52 (1'02) / 1'20 (1'30) / 1'46 (1'56) / 2'10 (2'20) / 2'32 (2'42) / 2'53 (3'03) / 3'13 (3'23)$ |

