

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 **2014, 2015** ou **2016**.

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 2024/2025** 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 nas páginas seguintes.

Nos jogos em que tal for possível, serão montadas duas estações para cada jogo.

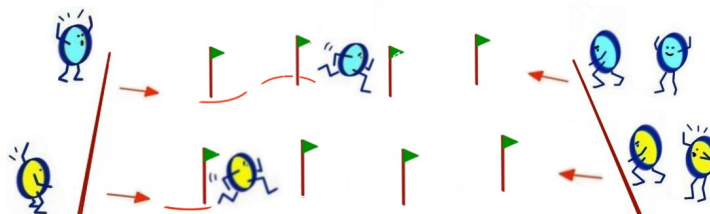
As equipas participam, em grupo, em todos os jogos.

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

1. Estafeta em Slalom

Descrição	Montagem
<p>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</p>	<p>Cada percurso terá 20 a 30m com 4 ou 5 sinalizadores verticais ligeiramente desfasados que devem ser contornados (ver ilustração) Serão montados, pelo menos, dois percursos idênticos.</p>

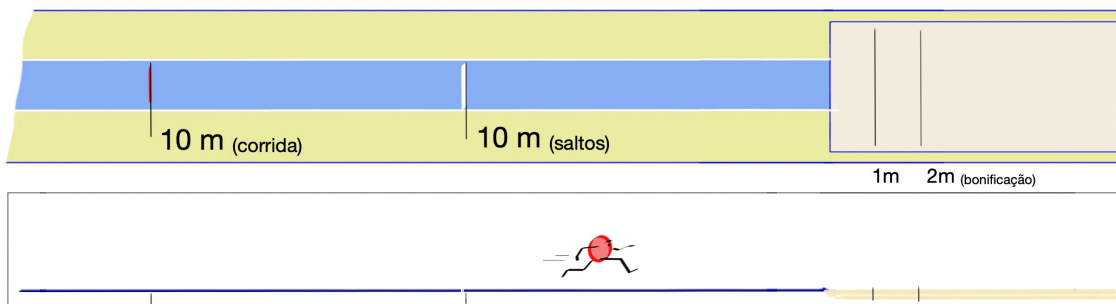
Slalom



2. Salta e Ressalta

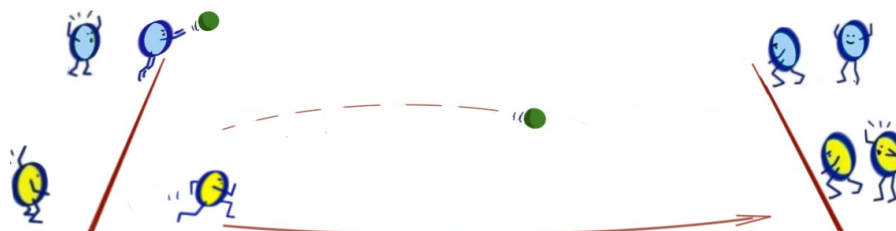
Descrição	Montagem
<p>Fazer o MENOR número de saltos em 20 metros, terminando na caixa de areia e com corrida de balanço limitada a 10m. 3 tentativas. Considera-se a melhor tentativa. Bonificação: - queda além da linha de 1m – menos 1/3 - queda além da linha de 2m – menos 2/3</p>	<p>No corredor de saltos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

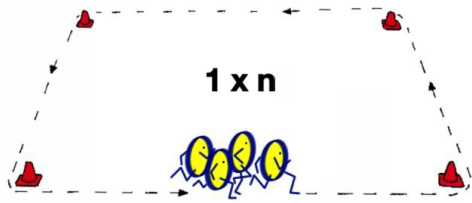


3. Estafeta com Bola Medicinal

Descrição	Montagem
<p>Estafeta frontal c/ 10m de percurso, efetuando um total de <u>20 lançamentos</u> de Bola Medicinal de 1kg.</p> <p>Cada elemento lança e corre em frente (pela direita) p/ ocupar a sua vez na posição oposta.</p> <p>O lançamento terá de ser efetuado com ambos os pés atrás da linha limite, empurrando a bola a partir do peito.</p> <p>Por cada lançamento à frente da linha a equipa é penalizada com + 2 segundos</p>	<p>Para cada equipa são marcadas 2 linhas paralelas c/ 10m de afastamento entre si (ver ilustração).</p> <p>As equipas devem estar suficientemente afastadas e podem experimentar o evento antes da competição.</p>



4. Corrida Multiplicada

Descrição	Ilustração
<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.</p> <p>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>	