

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.

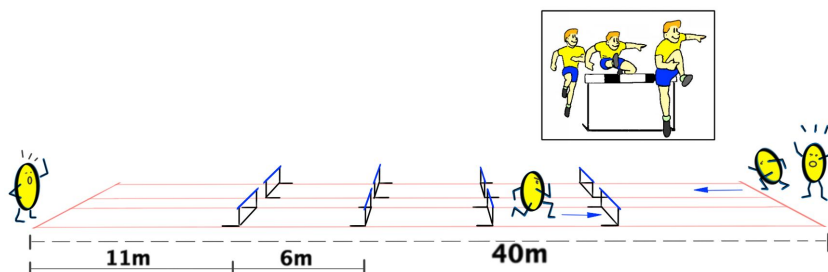
Nos jogos em que tal for possível, serão montadas duas estações para cada jogo.

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 com 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 40m, com 4 barreiras de 50cm (ou 40cm) espaçadas entre si por cerca de 6m (11m 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. Salto de Tesoura

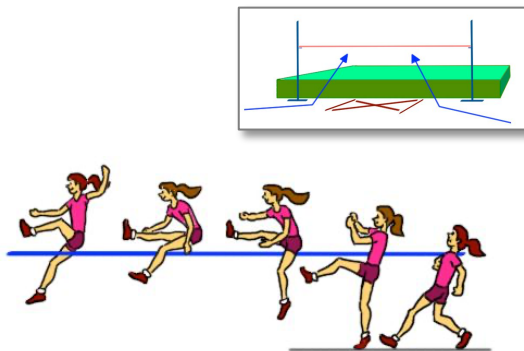
Salta de tesoura

Salto com chamada a um pé ultrapassando uma fasquia em estilo tesoura (ver figura).

A corrida é limitada a 10m e é obrigatório cair sobre os pés. Cada criança terá 5 tentativas (no total) para transpor 4 alturas: 70, 80, 90 e 100cm.

É montada uma fasquia com um colchão de queda pequeno (ou uma caixa de areia), sendo claramente definida uma zona interdita na parte central da fasquia (ver figura).

Conta 1 ponto por participar + 1 ponto por cada altura transposta pelos elementos da equipa (máximo: 5 pontos por cada elemento).



3. Tiro ao Alvo

Tiro ao Alvo

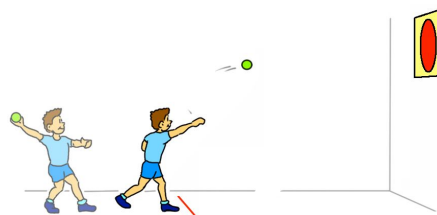
Lançamento a uma mão (tipo Dardo) de uma bola de ténis (ou mini-vortex) contra um alvo na parede ($\pm 3\text{m}$ de diâmetro).

Lançar (com ou sem balanço) antes de cada linha de lançamento.

Pontuação (por cada acerto): 1ª linha = 2p ; 2ª linha = 3p; etc.

4 ensaios

Cada criança pode escolher a linha de lançamento



A primeira linha de lançamento (nível 2) é colocada a $\pm 5\text{m}$ da parede.

Colocam-se mais 4 a 6 linhas de lançamento a intervalos de $\pm 2,5\text{m}$.

4. Salta a Corda Grande

Saltar a corda grande

Cada equipa tem 4 minutos para realizar o maior nº de saltos.

Todos os elementos têm de passar pelas 2 atividades: saltar e fazer girar a corda.

Conta-se o número total de transposições da equipa.

As crianças podem trocar de posição a cada 30" ou 1 minuto (ninguém pode ficar mais de 1 minuto a girar a corda).

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.

Vence a equipa que realizar o maior número de transposições.

