

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.

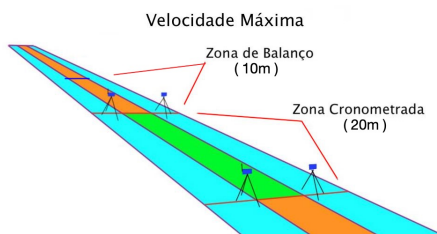
Nos jogos em que tal for possível, serão montadas duas estações para cada jogo.

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

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

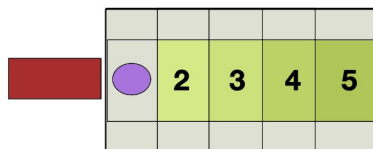
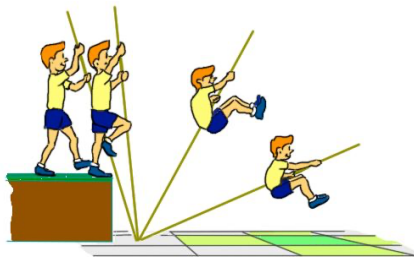
1. Velocidade Máxima

Descrição	Montagem
<p>Corrida de 20m com balanço prévio de 10m. Cronometra-se o tempo de cada elemento da equipa no percurso de 20m lançados. Vence a equipa que somar o menor tempo.</p>	<p>Percurso com 10m de balanço + 20m cronometrados + 10-15m de espaço para travagem. Utilizar células fotoelétricas.</p>



2. Balanço Radical

Descrição	Montagem
<p>Salto para a areia apoiado numa vara, partindo de uma plataforma elevada (±80cm). <u>3 tentativas.</u> Soma os níveis de acordo com a zona de queda (ver ilustração).</p>	<p>Caixa com (±80cm) colocada junto à caixa de areia. Local de apoio da vara na areia definido por um arco à frente da caixa. Com fitas ou sinalizadores, marca-se uma grelha de pontuação na areia (ver ilustração). Níveis progredem de 50 em 50cm.</p>



3. Lançamento do Arco

Arco (disco)

Lançamento a uma mão (tipo Disco) de um Arco (ø30cm; ±300g) em tubo maleável.
 (recomenda-se o balanço simples: E→ D-E)
 Medição por níveis (intervalos de 2,5m).
 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 ±7,5m do limite da zona de lançamento. Colocam-se mais 6-10 marcas a intervalos de ±2,5m.

(ver esquema – anexo a))



4. Corrida da Cancela

Corrida da cancela

Num percurso de 100m, existe uma cancela que só abre durante períodos de 10 segundos.

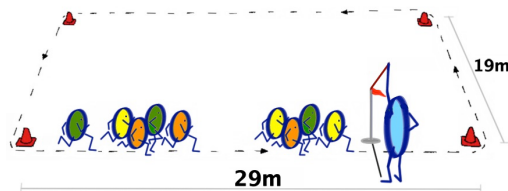
O intervalo entre cada período de abertura vai diminuindo de forma a que as crianças tenham de correr cada vez mais depressa para conseguir apanhar a cancela aberta.

Conta 1 ponto por cada vez que cada elemento da equipa passa a cancela aberta.

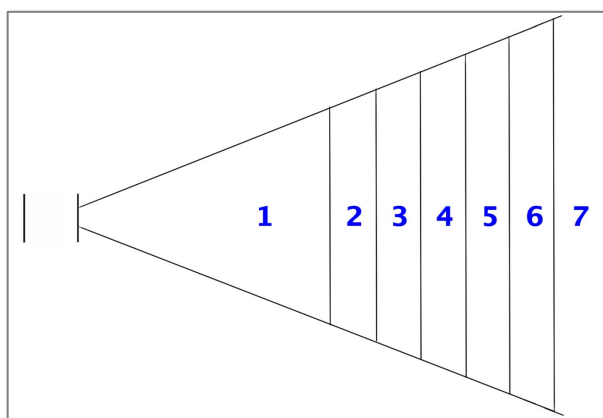
Tempos a cumprir em cada volta de 100m:

22(+10) +20(+10) +18(+10) + 16(+10) +14(+10) + 12(+10) +11(+10) +10(+10)

Tempo contínuo (apito aos min'seg):
 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)



Anexo a) Esquema para zona de lançamento do Arco:



Nota: Nas zonas de lançamento, os níveis são medidos ao centro do sector de queda (como forma de valorizar também a precisão da direção do lançamento).