

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**.

*Excecionalmente, por ser a última jornada, será autorizada também a participação de crianças nascidas em **2017** e **2018** e será premiada a melhor equipa constituída apenas por crianças sub-10 (2016, 2017 e 2018).*

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.

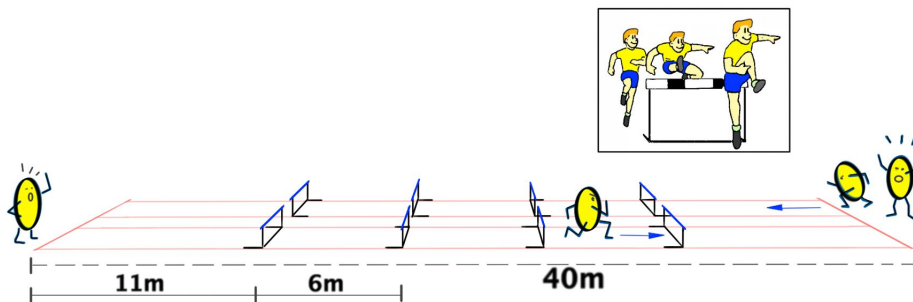
Nos jogos em que tal for possível, serão montadas duas estações para cada jogo.

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

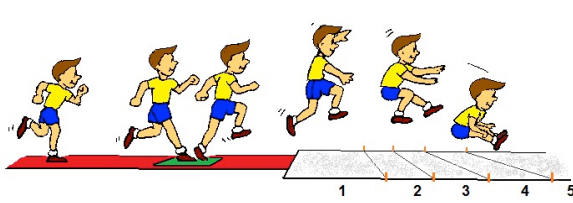
Serão distribuídas, duas ou mais equipas por jogo e respeitada a seguinte ordem de jogos:

1. Estafeta frontal com Barreiras

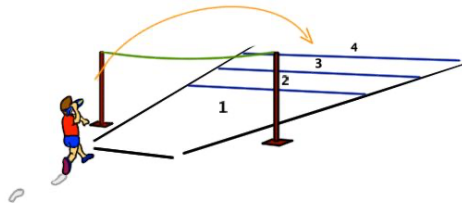
Descrição	Montagem
<p>Corrida em estafeta com barreiras (sem testemunho). Cronometra-se o tempo total da equipa. Por cada saída antes do tempo ou sem transpor as barreiras, a equipa é penalizada com + 2 segundos.</p>	<p>Cada percurso terá 40m, com 4 barreiras de 50cm (ou 40cm) espaçadas entre si por 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>



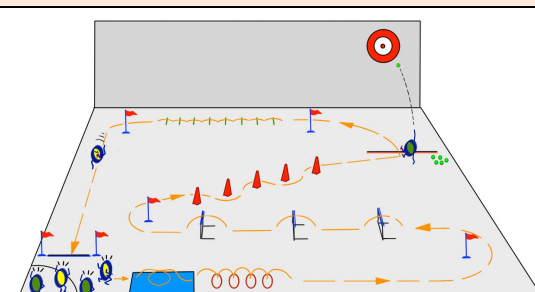
2. Salto em Comprimento Kids

Prova / Descrição / Montagem	Ilustração
<p>Comprimento kids 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 2m 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 6 ou 7 marcas de 25 em 25 cm</p>	

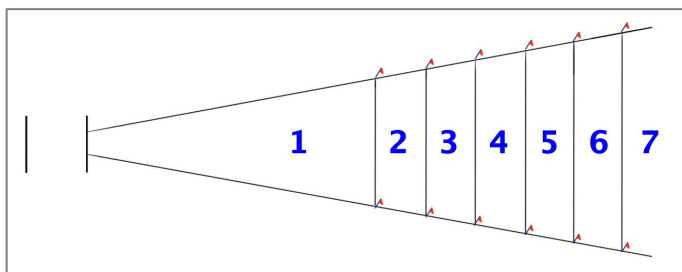
3. Lançamento do Vortex

Prova / Descrição / Montagem	Ilustração
<p>Vórtex (dardo)</p> <p>Lançamento a uma mão (tipo Dardo) de um Vortex (±150g) sobre o ombro. (recomenda-se o balanço simples: E→D-E ou E-D-E→D-E) Medição por níveis (intervalos de 2,5m). 3 ensaios</p> <p>Preferencialmente, realizar o lançamento por cima de um obstáculo alto (uma baliza de futebol, por exemplo – ver figura ao lado). As primeiras marcas (início do nível 2) são colocadas a ±10m do limite da zona de lançamento. Colocam-se mais 6-10 marcas a intervalos de ±2,5m. (ver esquema – anexo a))</p>	 <p>Ilustração de um atleta lançando um Vortex por cima de um obstáculo alto. O percurso do Vortex é traçado com uma linha verde curva. O campo de medição é dividido em níveis numerados 1, 2, 3 e 4.</p>

4. Circuito Fun

Prova / Descrição / Montagem	Ilustração
<p>Circuito Fun</p> <p>Corrida em estafeta num percurso com tarefas variadas (exemplos: fazer um rolamento; acertar com uma bola num alvo;...). Cronometrar o tempo da equipa. 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). Vence a equipa que somar o menor tempo.</p>	 <p>Ilustração de um circuito de corrida em estafeta com várias tarefas variadas, incluindo um alvo e obstáculos.</p>

Anexo a) Esquema para zona de lançamentos:



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).