

## **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 **2015, 2016** ou **2017**.

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 Fun'Athletics* 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 Fun'Athletics 2025/2026** 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](mailto: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.

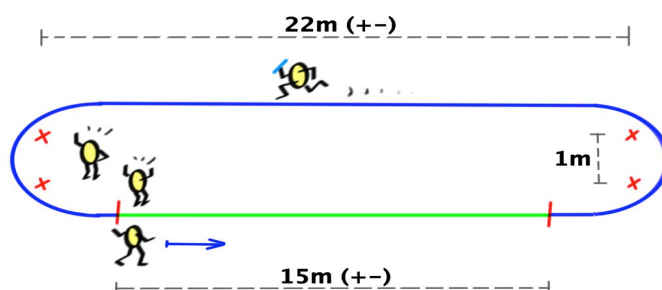
Nos jogos em que tal for possível, serão montadas duas estações para cada jogo.

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

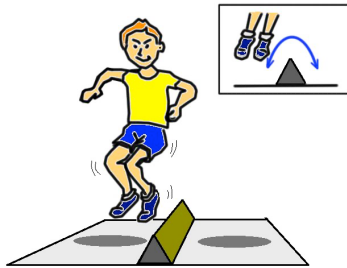
Serão distribuídas, duas ou mais equipas por jogo e respeitada a seguinte ordem de jogos:

## 1. Estafeta c/ zona de transmissão (bend relay)

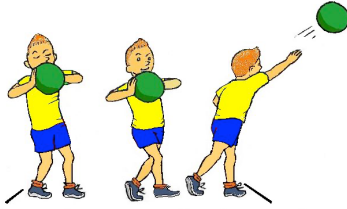
Descrição	Montagem
<p>Corrida em estafeta à volta de um percurso com transmissão em movimento. Cronometra-se o tempo total da equipa. Por cada transmissão realizada fora da zona, a equipa é penalizada com + 2 segundos.</p>	<p>Cada percurso terá cerca de 50m e a zona de transmissão cerca de 15m (ver ilustração). Serão montados, pelo menos, dois percursos idênticos.</p>



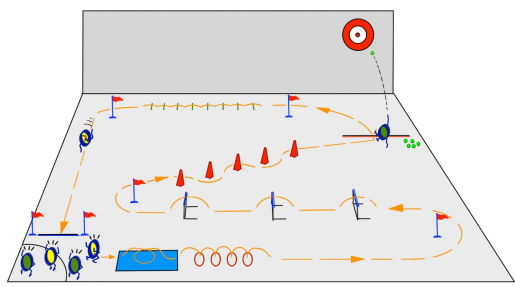
## 2. Saltitares

Prova / Descrição / Montagem	Ilustração
<p><b>Saltitares</b> Durante 15 segundos, realizar o máximo número de saltos a pés juntos transpondo lateralmente um pequeno obstáculo. <u>2 tentativas</u></p> <p>Obstáculo com cerca de 80 x 15 x 15 cm.</p>	

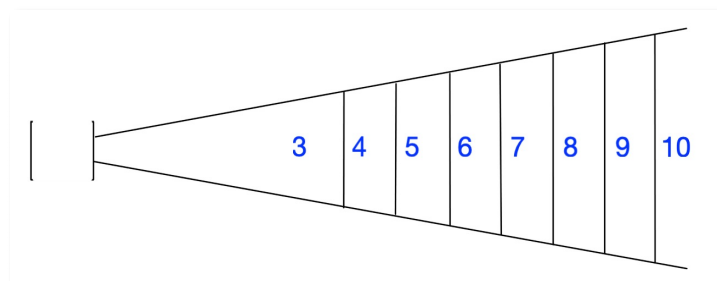
### 3. Lançamento da Bola Medicinal (tipo Peso)

Prova / Descrição / Montagem	Ilustração
<p><b>Bola Medicinal</b> (peso)</p> <p><b>Arremesso frontal a uma mão (tipo peso) de uma bola medicinal de 1 kg.</b> (recomenda-se o balanço simples: E→D-E – para destros) Medição por níveis (intervalos de 1m) – cada nível corresponde ao n<sup>o</sup> de metros. 3 ensaios</p> <p>Realizar o lançamento dentro do círculo ou traçar um limite com duas linhas separadas por cerca de 2m. As marcas são colocadas a cada metro do limite da zona de lançamento (1<sup>a</sup> marca a 3 ou 4 metros). Colocam-se o número de marcas necessárias a intervalos de 1m. <i>(ver esquema – anexo a)</i></p>	

### 4. Circuito Fun

Prova / Descrição / Montagem	Ilustração
<p><b>Circuito Fun</b></p> <p>Corrida em estafeta num percurso com tarefas variadas (exemplos: fazer um rolamento; acertar com uma bola num alvo;...).</p> <p>Cronometrar o tempo da equipa. De preferência, correm duas ou mais equipas de cada vez.</p> <p>Poderá haver <b>penalizações</b> (2s por tarefa não cumprida) ou <b>bonificações</b> (2s por cada acerto no alvo, por exemplo). Vence a equipa que somar o menor tempo.</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).