

## **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**.

*Excecionalmente, por ser a última jornada, será autorizada também a participação de crianças nascidas em **2018 e 2019** e será premiada a melhor equipa constituída apenas por crianças sub-10 (2017, 2018 e 2019).*

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.

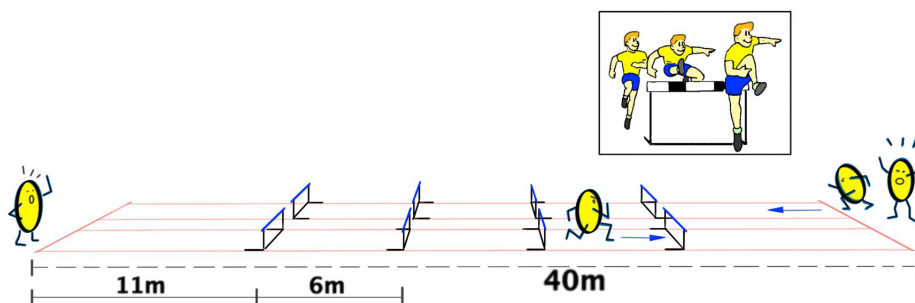
Nos jogos em que tal for possível, serão montadas duas estações para cada jogo.

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

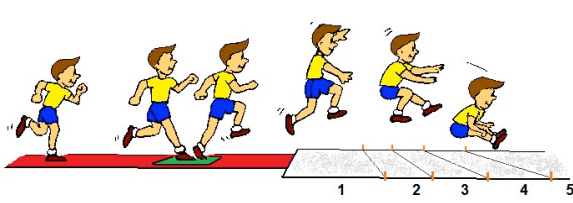
Serão distribuídas, duas ou mais equipas por jogo e respeitada a seguinte ordem de jogos:

## 1. Estafeta frontal com Barreiras

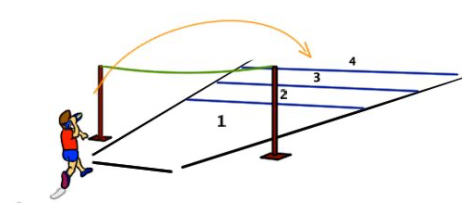
Descrição	Montagem
<p><b>Corrida em estafeta com barreiras</b> (sem testemunho). Cronometra-se o tempo total da equipa. <b>Por cada saída antes do tempo ou sem transpor as barreiras, a equipa é penalizada com + 2 segundos.</b></p>	<p>Cada percurso terá 40m, com 4 barreiras de 50cm (ou 40cm) espaçadas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



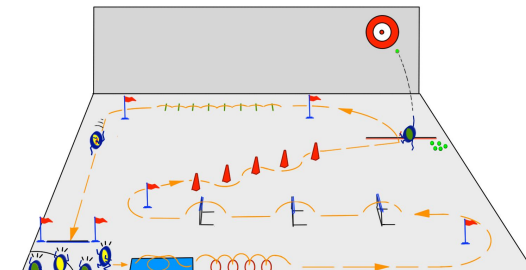
## 2. Salto em Comprimento Kids

Prova / Descrição / Montagem	Ilustração
<p><b>Comprimento kids</b> 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>	

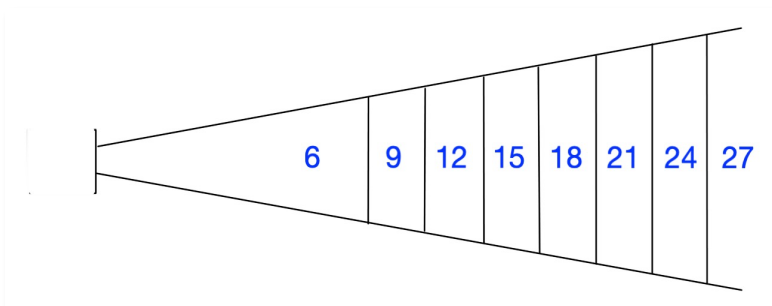
### 3. Lançamento do Vortex

Prova / Descrição / Montagem	Ilustração
<p><b>Vórtex</b> (dardo)</p> <p><b>Lançamento a uma mão (tipo Dardo) de um Vortex (±150g) sobre o ombro.</b> (recomenda-se o balanço simples: E→D-E ou E-D-E→D-E) Medição por níveis (intervalos de 3m) - cada nível corresponde ao nº de metros do início do nível. 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. <i>(ver esquema – anexo a))</i></p>	 <p>O diagrama mostra um atleta lançando um dardo (Vortex) sobre um obstáculo alto. O percurso do dardo é traçado com uma linha verde curva. O terreno de aterrissagem é dividido em níveis numerados 1, 2, 3 e 4, marcados por postes verticais. O nível 1 começa imediatamente após o obstáculo, o nível 2 começa a ±10m do limite de lançamento, e os níveis 3 e 4 seguem com intervalos de ±2,5m.</p>

### 4. Circuito Fun

Prova / Descrição / Montagem	Ilustração
<p><b>Circuito Fun</b></p> <p><b>Corrida em estafeta num percurso com tarefas variadas (exemplos: fazer um rolamento; acertar com uma bola num alvo;...).</b> 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>	 <p>O diagrama ilustra um circuito de corrida em estafeta num campo triangular. O percurso é marcado com uma linha tracejada amarela e inclui várias tarefas: um rolamento (representado por um ícone de uma pessoa a rolar), acertar uma bola num alvo (representado por um ícone de uma bola a ser lançada para um alvo), e outras tarefas indicadas por ícones de cones e obstáculos. O percurso termina num alvo no topo do campo.</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).